

L'importanza dell'approccio olistico nell'esperienza di malattia¹

Patrizia Burdi

Oggi sto facendo un bel salto: mi sono occupata di antropologia medica per più di vent'anni ma qui è diverso: una cosa è esporre in termini antropologici "l'esperienza della malattia" in altre culture e rispetto ad altre prospettive, un'altra comunicare la mia esperienza.

È un bel salto per me raccontarvela, oltrepassare la frontiera che divide l'osservato dall'osservatore, il malato dal sano, le teorie dalla pratica di vita.

Spero di riuscirvi.

Questo mio intervento non vuole essere una "lezione" per le donne con tumore al seno – ciascuna di voi potrebbe e dovrebbe essere qui al mio posto adesso – quanto uno scambio, spero utile, di informazioni ed emozioni.

Olismo: relazione medico-paziente e chimica delle emozioni

Partiamo dal titolo: ma che cos'è un approccio olistico e perché ritengo che sia importante? L'idea ha radici antiche ma è negli anni '20 che è applicata per la prima volta all'evoluzione: merito di Jan Christiaan Smuts, un generale e filosofo sudafricano, più volte Primo Ministro e fra i promotori della nascita dell'ONU.

Secondo Smuts:



Jan Christiaan Smuts

“l'olismo è quella tendenza presente in natura a formare sistemi interi che sono più grandi della somma delle loro parti, attraverso un processo di evoluzione creativa”.

L'esempio per eccellenza di una struttura olistica è il corpo umano: un essere vivente, in quanto tale, è un'unità-totalità che è qualcosa di più dell'insieme dei suoi organi. In campo medico la prospettiva olistica mette al centro la persona nella sua interezza e cerca di considerare tutte le connessioni e le influenze tra le sue diverse componenti – cellulare, biochimica, fisica, emozionale, sociale, spirituale – non tralasciandone nessuna.

La scienza occidentale ha a lungo ignorato questa prospettiva, a differenza di altri sistemi medici, come quello indiano e cinese, considerandola una filosofia più che un metodo; il fatto poi che il concetto di olismo sia ampiamente dalle correnti New Age e dalle medicine alternative, ha rafforzato l'idea della sua non attendibilità scientifica.

¹ Relazione presentata alla Conferenza “Le terapie integrative in Oncologia. Soluzioni per potenziare la cura e il benessere della paziente con tumore al seno”, Roma, Policlinico A. Gemelli, 10 maggio 2014.

Ma alcune direzioni di ricerca, come la psico-neuro-endocrino-immunologia, si muovono in direzione olistica, delineando una visione del rapporto mente/corpo come “un tutto che connette”, per utilizzare il seminale concetto di Gregory Bateson, in cui le emozioni sono la rete attraverso la quale i diversi sistemi – nervoso, endocrino, immunitario – interagiscono fra loro.

Che una persona sia un insieme interconnesso e che il suo stato di salute e di benessere non possa essere attribuito solo al buono o cattivo funzionamento dei singoli organi del suo corpo, chi ha un tumore lo sa bene.



Ma in un sistema medico centrato sulla malattia, una volta che riceviamo la diagnosi, pur svolgendo altri ruoli e pur avendo caratteristiche umane uniche e preziose, questa nostra totalità, la nostra stessa identità, va perduta: l'aspetto fisiologico della patologia diventa predominante, e noi da persone diventiamo “malate di cancro” e quindi necessariamente “pazienti”, nella doppia accezione del termine: soffriamo e sopportiamo la sofferenza.

Lucien Freud, *Donna con cane bianco* (1952)

Una visione riduttiva e mortificante, quella della medicina centrata sulla malattia, che l'approccio olistico contrasta ribadendo che **noi non siamo solo un corpo malato**, e che mente-corpo-emozioni s'influenzano reciprocamente: il nostro stato emozionale influisce quindi non solo sul nostro benessere quotidiano ma anche sul decorso della malattia. Un esempio, che semplifica molto una realtà ben più complessa, tratto da studi scientifici pubblicati su riviste accreditate.

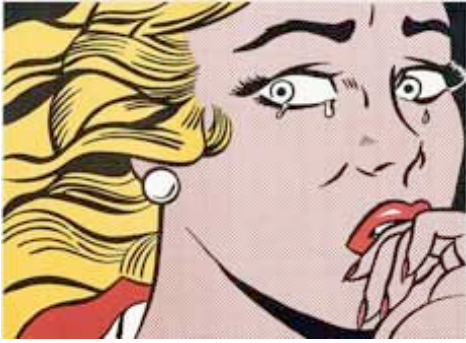
La paura o la rabbia provocano uno stress che induce il nostro sistema neuroendocrino a produrre ormoni capaci di provocare infiammazioni pericolose e anche di attivare un gene (ATF3) che aiuta la diffusione del tumore².

Ridere, invece, attiva i recettori delle endorfine non solo nel cervello, ma anche nel sistema immunitario, dato che è stato scoperto che i recettori sono anche lì, potenziando le cellule *natural killer*, che sono nostre grandi alleate³.

Siamo davvero un tutt'uno che connette.

² Wolford C.C., McConoughey S.J., Jalgaonkar S.P., Leon M., Merchant A.S., Xin Yin J.L., Chang Y., Zmuda E.Y., O'Toole S.A., Millar E.K.A., Roller S.L., Shapiro C.L., Ostrowski M.C., Sutherland R.L. and T. Hai Transcription factor ATF3 links host adaptive response to breast cancer metastasis. *Journal of Clinical Investigation* 2013,123(7): pp.2893-2906. doi:10.1172/JCI64410.

³ Takahashi K., Iwase M., Yamashita K., Tatsumoto Y., Ue H., Kuratsune H., Shimizu A., Takeda M. The elevation of natural killer cell activity induced by laughter in a crossover designed study. *International Journal of Molecular Medicine* 2001, Vol. 8, 6, pp. 645-650.



Roy Lichtenstein, *Crying girl*, 1963

Quando proviamo cattive emozioni

il nostro sistema neuroendocrino
produce ormoni capaci
di provocare infiammazioni pericolose.



Smiling figure, Veracruz, Messico, VII-VIII sec.

Quando ridiamo

attiviamo le cellule *natural killer*
del nostro sistema immunitario,
aumentando le nostre difese

Se questa prospettiva è corretta, **la cura inizia non nel Day Hospital o in sala operatoria, ma nell'incontro tra medico-paziente.**

Nel momento in cui si riceve una diagnosi di tumore e si viene a conoscenza delle procedure invasive che ne conseguono, è come se il corpo diventasse altro da te, come se la malattia te ne avesse sottratto il dominio. Rimane solo ansia e paura. Ci si sente esposti a flussi di emozioni così potenti da sentirsi sommersi.

In quel momento il medico ha un grande potere, perché può contribuire a convogliare quelle emozioni verso **l'accettazione o il rifiuto della malattia e delle cure**, verso la speranza o verso la disperazione.

E se la psico-neuro-immunologia è nel giusto, quelle emozioni possono diventare una forza distruttiva o una potenza riparatrice.

Le **parole** scelte per comunicare la diagnosi, il **tono**, la **presenza umana** del medico sono quindi determinanti, perché anche la relazione medico-paziente in sé può svolgere un ruolo terapeutico.

E lo può svolgere:



Tacuinum Sanitatis Casanatense, XIV sec.

- se costruita come un **dialogo** e non come un interrogatorio, in cui possiamo sentirci libere di offrire **la ricchezza del nostro vissuto**
- se finalizzata a creare una **comunicazione rispettosa delle diverse sensibilità e attenta alle emozioni**
- se permeata di **attenzione ai problemi e alle esigenze specifiche della persona**, che troppo spesso rimangono fuori dalla porta o che è solo il silenzio a esprimere.

Le parole, come le immagini, l'arte, la fede, posseggono una forza naturale, quella che gli antichi chiamavano *virtus* e tanto celebrata da Dante, che la medicina moderna, con il suo grado avanzatissimo di tecnologia, ha in gran parte dimenticato.

Ma quella *virtus* rimane potente, perché è una forza interiore che può produrre effetti tangibili.

Dal punto di vista di noi “pazienti impazienti” far nostro un approccio olistico significa innanzitutto continuare a **sentirci persone e non malate** e poi comprendere che:

- **il nostro corpo possiede una saggezza sorprendente** e la sua unica finalità è il nostro benessere;
- **mente, corpo ed emozioni interagiscono**: le nostre convinzioni possono sostenere e rafforzare il processo di cura;
- **quelli che identifichiamo come “sintomi”, possono essere letti come segnali** che il corpo ci invia per portare alla nostra attenzione abitudini, atteggiamenti comportamenti, processi mentali **spesso cronicizzati e non salutari**;
- **dobbiamo trovare il coraggio di cambiare quelle abitudini** che creano una situazione favorevole alla patologia, imparando a scegliere di cosa nutrirci, fisicamente ed emozionalmente.



Blood Medicine Woman, Calgary, 1900

Io sono il mio corpo

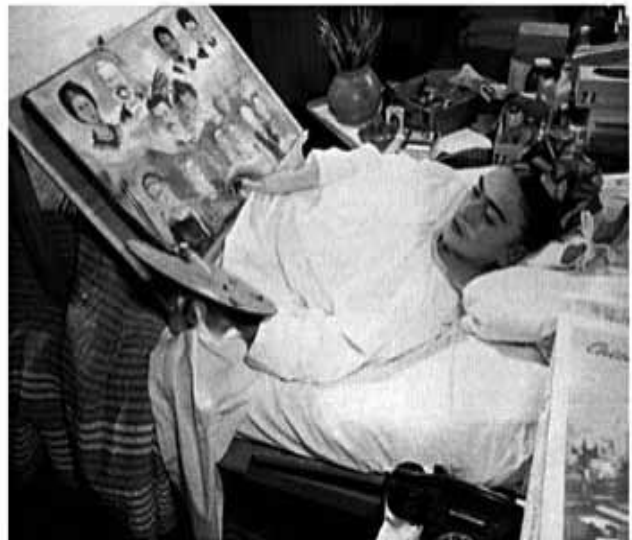
Il discorso che il nostro corpo vorrebbe instaurare con la nostra coscienza spesso non è ascoltato, sommerso nel rumore di fondo delle nostre abitudini.

La sua saggezza quasi mai riusciamo a percepirla, come non percepiamo i veri e propri salti mortali che fa quotidianamente per difendersi dagli attacchi e dalle trappole che noi stesse gli tendiamo:

- ✂ il **cibo morto o spazzatura** e gli agenti inquinanti che introduciamo
- ✂ le **emozioni nocive** di cui ci cibiamo
- ✂ lo **stress** in cui sommergiamo la nostra vita.

Ma il nostro corpo siamo noi, non è un nemico che ci ha fatto ammalare, strappandoci con la malattia alla nostra vita: è nostro alleato, sempre, anche quando non risponde come vorremmo, anche quando proviamo dolore.

Gli psicologi dicono che di fronte a una situazione che mette a rischio la sopravvivenza, il nostro organismo biologico ci dà due possibilità per preservarci: l'attacco o la fuga, *fight or flight*. Ricevere una diagnosi di tumore c'impone una sola scelta: l'attacco. Ma, spesso, si sceglie la fuga.



Frida Kahlo, 1952

Si sceglie di fuggire:

- ✂ quando pensiamo che il nostro corpo ci abbia tradito
- ✂ quando ci convinciamo che la sofferenza che ci provoca sia ingiusta e inaccettabile
- ✂ quando non lo riconosciamo più perché la bellezza o l'efficienza sembra averlo abbandonato
- ✂ quando facciamo finta che la malattia non esiste, continuando imperterrite a fare le stesse identiche cose di prima.

Fuggire dalla malattia è impedire al nostro corpo di aiutarci a guarire, di mettere in atto le sue difese e i suoi attacchi, significa privarci di un alleato potente e favorire l'avversario.

Il tumore, anche se, mi piace pensarlo, è un po' di cellule deboli e confuse, c'impone comunque l'attacco e dobbiamo avere una strategia: se davvero corpo, mente ed emozioni sono strettamente correlati, un primo passo è cambiare prospettiva mentale sulla malattia, cambiare di segno le nostre convinzioni e aspettative, passando dal negativo al positivo.

Un breve esempio tratto dal metodo Simonton⁴, pioniere della psiconcologia:

⁴ O.C. Simonsen *et al.* [1978] 2005. *Ritorno alla salute. Tecniche di auto-aiuto che favoriscono la guarigione.* Torino, Amrita Editore.

ASPETTATIVE NEGATIVE

Il cancro è sinonimo di morte.

Il cancro è qualcosa che colpisce dall'esterno e non c'è speranza di controllarlo.

Le cure mediche sono drastiche e inefficaci e di frequente hanno molti effetti collaterali negativi.

ASPETTATIVE POSITIVE

Il cancro è una malattia che può essere o non essere fatale.

Le difese dell'organismo sono il nemico mortale del cancro, qualunque sia la causa.

Le cure mediche possono essere un alleato strategico, "un amico nel momento del bisogno", a sostegno dell'organismo.

Modificare le nostre convinzioni e le nostre aspettative negative non è facile, ma è possibile ed efficace con il sostegno di un supporto psicologico adeguato, per cui non esitiamo a rivolgerci alla psiconcologia. Come anche a quelle tecniche di manipolazione corporea che possono aiutarci a ridurre i livelli di stress come la fisioterapia riabilitativa e la riflessologia plantare, per citare alcune.

Da malate a protagoniste della cura

I tempi sembrano maturi ormai anche in Italia – e questa conferenza lo dimostra – per una pratica medica che non identifichi più la persona con la sua malattia, come passivo ricettore di trattamenti, ma che inviti chi ha un tumore a diventare parte attiva nel processo diagnostico e terapeutico.



Sciamao donna Dagur, Mongolia, 1952

La nostra personale e soggettiva esperienza con il tumore non è solo il nostro vissuto, ma è un importante contributo di conoscenza, di cui noi sole siamo portatrici e che siamo in grado di offrire in qualità di **esperte**.

Sentirci **esperte** è il primo passo di quel processo che gli inglesi chiamano **empowerment** – che si può tradurre con “ottenere un senso di maggior potere, ma anche “concedere l'autorità a qualcuno di fare qualche cosa” – che già dal 1978 l'Organizzazione Mondiale della Sanità individuava come un vero e proprio pre-requisito della salute.

Dal punto di vista del medico, favorire questo processo nelle persone di cui si prende cura significa:

- **sapere ascoltare** (anche i silenzi)
- **fornire indicazioni chiare e comprensibili** su diagnosi, trattamenti, **terapie integrative** e rischi e benefici connessi.



Gustave Klimt, *Hygeia*, 1900

Dal canto nostro, ciò significa:

- una **maggiore consapevolezza** e quindi un **aumento del potere decisionale** sulle scelte che riguardano la nostra salute
- una accresciuta **capacità di gestire meglio il nostro percorso di cura**, anche e soprattutto dal punto di vista emotivo.

Studiando il rapporto tra stress e malattia, il sociologo Aaron Antonovsky ha incontrato molti ebrei sopravvissuti nei campi di sterminio, molti dei quali erano persone di oltre 70 anni, ancora integre sotto il profilo psicofisico. Uno di loro gli riferì che aveva deciso di contare fino a tre prima di eseguire qualsiasi ordine. Dopo le prime reazioni violente, la sua “lentezza” però fu accettata dai suoi aguzzini.

Quel ritardo voluto gli consentiva di sentirsi coerente con sé stesso, di esercitare una seppur minima forma di controllo.

Antonovsky ha dunque individuato nell'**autocoerenza** uno dei fattori chiave di sopravvivenza all'orrore, un'attitudine che si basa sulla **comprensione** e l'**esercizio dell'autocontrollo**, anche se in maniera molto ridotta o solo nella propria fantasia.

Nella nostra esperienza:

- **esercitare il controllo** può significare scegliere di seguire una terapia integrativa e vedere questa scelta rispettata e indirizzata da chi ci ha preso in cura: ciò ci fa sentire di **avere “voce in capitolo” nella gestione della nostra salute e nel contenimento degli effetti collaterali dei trattamenti;**
- **capire cosa sta succedendo** ci aiuta a **dare un senso alla nostra esperienza di malattia**, inserendola nel contesto del nostro vissuto, della nostra storia familiare o, magari, in un più ampio orizzonte di fede.

Vorrei ora concludere condividendo con voi due doni preziosi, che questa esperienza di malattia mi sta regalando ogni giorno.

Il primo è stato comprendere che in ogni accadimento della nostra vita, anche nel più devastante, **si cela un'opportunità e una speranza**: non smettiamo mai di avere occhi per cercarla e cuore per goderla. Chi crede, fra noi, lo sa bene e lo tocca ogni giorno con mano.

Il secondo è aver riscoperto **la forza e la bellezza della solidarietà tra donne**: un potenziale di speranza e ironia che è una risorsa non solo terapeutica per ciascuna di noi, ma spesso anche taumaturgica, perché spesso può aiutare a sanare quelle ferite dell'anima che non si curano con la chemioterapia.

Grazie.