

Dott.ssa Michaela Glöckler*

SALUTOGENESI

Le fonti della salute fisica, psichica e spirituale

da una conferenza dell'autrice svoltasi in occasione del convegno dei soci del "Verein für Anthroposophisches Heilwesen", nel settembre 2001, a Unterlenggenhardt. Il testo riprodotto è tratto dalle Edizioni Weleda.

Favorire la salute o evitare la malattia?

C'è una nuova direzione di ricerca, la salutogenesi, che si occupa di studiare le fonti della salute fisica, psichica e spirituale. Il termine salutogenesi è formato dalla parola latina *salus, salutis* = 'salute', e dalla parola greca *genesis* = 'origine', 'inizio', 'derivazione'. La salutogenesi si occupa quindi delle "cause" della salute. Essa fonda in tal modo un nuovo paradigma, un nuovo modello nella direzione della ricerca medica.

Il paradigma dominante in medicina negli ultimi trecento anni è stato quello della patogenesi. Questo termine si compone, analogamente a salutogenesi, di due parole greche: *pathein* = 'soffrire', e *genesis*. Il suo significato è dunque: 'l'origine della sofferenza', 'la causa della malattia'. La patogenesi si occupa infatti di indagare le cause di malattia. Anche il concetto di prevenzione si è sviluppato secondo questa concezione: prevenire le malattie, nel senso della patogenesi, significa evitare o eliminare i fattori che sono causa di malattia. In una medicina che abbia quindi come paradigma dominante quello della patogenesi c'è dunque sempre in primo piano la questione di come sorge la malattia e di come essa possa essere evitata, eliminando i fattori causali.

Il concetto di salutogenesi fu sviluppato già negli anni '60 del XX secolo in ambito anglosassone; ma solo in Germania, negli anni '90, esso ha cominciato ad essere considerato negli ambienti accademici e nelle politiche sanitarie. Una delle cause di questo ritardo è senz'altro il fatto che la vecchia concezione fondata sulla patogenesi ha, per molto tempo, ricevuto una copertura finanziaria. Ma alla fine degli anni '90 l'esplosione dei costi del sistema sanitario e le conseguenti difficoltà finanziarie, hanno favorito a livello internazionale la sensibilità verso un nuovo concetto di salute, la salutogenesi appunto. Secondo questo nuovo modo di vedere la domanda fondamentale non è più: «Quali sono le cause della malattia, e come si possono prevenire?» Bensì: «Quali sono le fonti della salute, come si crea, e come può essere rinforzata?»

Qual è la differenza essenziale fra questi due concetti, quello di patogenesi e quello di salutogenesi?

Prendiamo il caso di un'infezione: la ratio patogenetica è basata sul modello del contagio. Mi chiedo: «Cosa, e come, mi ha contagiato? Di che virus, o batterio, si tratta? Che antibiotico posso usare?»

Partendo dal punto di vista salutogenetico invece mi chiederò: «Perché proprio io ho contratto ora questa infezione, mentre le persone che mi stanno intorno sono rimaste immuni?» La domanda sul perché una persona venga contagiata, mentre un'altra no, è un campo di ricerca della salutogenesi.

Un altro esempio: dopo il disastro nucleare di Chernobyl un'alta percentuale di popolazione ha contratto leucemie e tumori. Ma perché non si sono ammalati tutti, visto che erano stati esposti tutti nello stesso modo? Cosa ha protetto chi non s'è ammalato? Quali fonti di salute hanno agito?

Salute psicosociale e il punto di vista economico

Non solo lo stato, ma anche l'economia si interessa al principio della salutogenesi. Nel 1994, durante un incontro dei membri dell'Organizzazione Mondiale per il Commercio (OMC), fu sottoscritto l'accordo GATS (General Agreement on Trade in Services), vale a dire un accordo generale che permette la commercializzazione di ogni sorta di servizi sociali. L'accordo fino ad oggi è stato ratificato da 120 Stati, che sono pronti a cedere i servizi sociali ai privati.

Di conseguenza i servizi sociali devono essere ristrutturati in modo nuovo e trasparente. A tale scopo, sono state messe a punto delle procedure di controllo della qualità, che consentono di descrivere nei dettagli le singole prestazioni dei servizi; per esempio, il tempo impiegato per eseguire in modo ottimale un determinato intervento terapeutico. Il problema è però che ciò che non è immediatamente efficace ed economico, non viene nemmeno più finanziato. Un sistema di valutazione di qualità, deve tener conto anche di altri valori, come la dedizione umana alla professione, o il tempo dedicato ai bisogni dell'individuo in quanto tale, e non solo in quanto "utente". Forse una persona non vuole essere solo portata alla toilette in modo efficiente e a tempo di record, ma potrebbe anche avere bisogno di parlare di un argomento per lei importante. Tutto viene invece tradotto in termini finanziari. Così il controllo di qualità contribuisce effettivamente ad un aumento dell'efficacia in senso economico, ma profila un pericoloso tipo di regolamentazione in ambito sociale, in cui non si tengono più in considerazione gli effettivi bisogni umani. Si aprono allora nuove importanti questioni sulla formazione di un sistema sanitario veramente moderno, orientato al futuro, in cui anche le iniziative dei cittadini e le associazioni dei pazienti siano assolutamente da coinvolgere.

(...)

Che cos'è in realtà la salute?

La salutogenesi si propone di diffondere nella società la coscienza verso le cause della salute e della guarigione individuale e sociale.

Rudolf Steiner (1861-1925), già in una conferenza del 1920, auspicava con forza che i medici prendessero in considerazione la salute dell'intera umanità, nel momento in cui vogliono aiutare il singolo paziente. Perché? Perché ogni essere umano è parte di un complesso più vasto, ed egli influenza questo complesso in un modo o nell'altro, che ne sia cosciente o meno, tramite la qualità dei suoi comportamenti esteriori e dei suoi atteggiamenti interiori, sia verso l'esterno sia verso sé stesso. Ogni singolo individuo è attivamente coinvolto nello sviluppo della terra e dell'umanità. Quanto più riesco ad agire secondo una prospettiva globale, anche nelle cose minime, tanto più contribuisco alla salute e alla prosperità del tutto. Quanto più resto isolato, agisco e lavoro in modo sconnesso dall'organismo complessivo, tanto più corro il pericolo di diventare un fattore di malattia nel processo evolutivo. Come vedremo anche dopo, essere sani significa anche essere integri, essere cioè parte dell'insieme; la malattia è sempre la conseguenza di un isolamento o dello staccarsi dall'organismo di un singolo processo, funzione o sostanza.

Ognuno di noi deve quindi cercare, con le proprie piccole azioni, di essere coerente con le mete più generali dell'umanità, e di non perdere mai di vista questo scopo nell'azione quotidiana.

Il padre del paradigma salutogenetico è Aaron Antonovsky (1923-1994). Egli aveva ricevuto dal governo israeliano l'incarico di valutare lo stato di salute delle persone anziane in Israele; per far questo stabilì dei criteri di misurazione della salute dal punto di vista fisico e psichico. Con sua grande sorpresa constatò che tra le persone più sane che aveva trovato, stavano anche coloro che erano sopravvissute all'orrore dell'olocausto.

Abraham Maslow (morto nel 1970), che insieme a Carl Rogers ed Erich Fromm è stato uno dei fondatori della psicologia e della psicoterapia umanistica, nelle sue ricerche sulla salute psichica incontrò a sua volta grosse sorprese. Per stabilire i criteri per la salute fisica, egli visitò un certo numero di persone in ottima salute. Le persone che egli constatò essere le più sane, avevano avuto tutte esperienze interiori critiche, esperienze di natura spirituale come per esempio un'esperienza extracorporea, un incontro con Dio, o altre esperienze mistiche. Egli constatò anche che in ogni persona psichicamente malata, c'è un nocciolo di salute. Se questo viene rafforzato a sufficienza, l'individuo può confrontarsi meglio con i propri problemi e agire in modo più salutare anche sulle persone che lo circondano.

Un altro proposito della salutogenesi è la cosiddetta ricerca sulle forze di resilienza*. Il termine viene dall'inglese *resilience*, e significa capacità di resistenza. La ricerca sulle forze di resilienza ha evidenziato che l'ereditarietà e l'ambiente non sono fondamentali per lo sviluppo umano, mentre è determinante un terzo fattore, che finora non era mai stato considerato con molta attenzione: il fattore della relazione umana.

Cosa caratterizza una buona relazione? Sono fondamentali tre tratti tipicamente umani:

- sincerità, veracità, lealtà;
- amore;
- rispetto dell'autonomia e della dignità dell'altro, anche nei confronti dei più piccoli o delle persone in stato di grande bisogno.

Se un bambino sperimenta questo tipo di rapporto, positivo, anche verso una sola persona o anche solo per un determinato periodo della sua infanzia, può crescere psichicamente sano, anche se le sue condizioni di vita sono per il resto molto sfavorevoli, se per esempio viene picchiato spesso o non viene accudito in modo adeguato. Se si instaura una relazione interiore profonda con una persona, la sua salute psichica può essere del tutto adeguata; al contrario, le esperienze infantili negative possono anche farne una persona particolarmente sensibile e capace di compassione. Il libro *Plus fort que la haine (Più forte dell'odio)* di T. Guenard, che in Francia ha suscitato grande sensazione, ne è un chiarissimo esempio. Più forte dell'odio è l'esperienza d'amore e di condivisione umana, che un bambino di tre anni, gravemente traumatizzato e trascurato, sperimenta durante tre preziosi mesi in cui è affidato a una famiglia. Questa esperienza gli lascia un'impronta per tutta la vita successiva e gli permette di identificarsi con ciò che è buono e amorevole.

NOTE

* Michaela Glöckler, pediatra. Medico scolastico nelle scuole Waldorf dal 1978 al 1988. Dal 1988 dirige la Sezione di Medicina della Società Antroposofica Universale, presso il Goetheanum a Dornach (CH). Tra i suoi scritti troviamo, tradotto in italiano, il libro: *La salute del bambino*, realizzato in collaborazione con il dr. Wolfgang Goebel, Armando Editore.

* La resilienza è tecnicamente la proprietà di un materiale di assorbire un urto senza rompersi.

BIBLIOGRAFIA

- Antonovsky, A.: Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen 1997, Dgvt-Verlag.
- Glöckler, M.: Gesundheit und Schule, Dornach 1998, Verlag am Goetheanum.
- Glöckler, M. (Hrsg.): Netzwerk Menschlichkeit, Dornach 2001, Verlag am Goetheanum.
- Guenard, T.: Plus fort que la haine, Paris 1999, Presse de la renaissance.
- Jonas, H.: Der Gottesbegriff nach Auschwitz, Frankfurt 1987, Suhrkamp Verlag.
- Nefiodow, L.A.: Der sechste Kondratieff. Wege zur Produktivität und Vollbeschäftigung im Zeitalter der Information, Bonn 2000, Rhein-Sieg Verlag.
- Maslow, A.: Motivation und Persönlichkeit, Hamburg 1999, Rowohlt Verlag.
- Opp, Freytag, (Hrsg.): Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz, Basel 1999, Reinhardt Verlag.
- Steiner, R.: Teosofia, O.O. 9, Ed. Antroposofica, Milano, 1983.
- Steiner, R.: L'iniziazione (come si conseguono conoscenze dei mondi superiori?), O.O. 10, Ed. Antroposofica, Milano, 1983.
- Steiner, R.: La scienza occulta, O.O. 13, Ed. Antroposofica, Milano.