

Prevenzione olistica?

Se usiamo l' aggettivo olistico (che comprende tutto, nel nostro caso l' insieme uomo: corpo e mente) come se fosse un filtro, un paio di occhiali colorati, per guardare il nostro mondo possiamo vedere molte cose sotto un punto di vista diverso, originale, forse nuovo.

Mi sono trovato a prendere in considerazione la salute dell' uomo ed in particolare l' aspetto della prevenzione.

In tutti i paesi occidentali e comunque nei paesi più “civilizzati” la spesa sanitaria è la voce più importante del bilancio dello stato tant' è che alcuni prevedono che nei prossimi anni diventerà una spesa insostenibile.

Ecco che si affaccia timidamente la prevenzione per limitare l' insorgere di patologie e quindi di spese e perciò ridurre o contenere la spesa sanitaria. I tanti e grossi interessi economici in gioco non permettono però che l'attività di prevenzione raggiunga livelli veramente importanti.

Ma lasciamo da parte l' aspetto economico anche se preponderante e vediamo un po' cosa ci può essere di olistico nella prevenzione.

Oggi la prevenzione è rivolta alle persone a maggior rischio di malattia e prevede o l' assunzione di farmaci di protezione, vaccini, integratori o la pratica di attività fisiche appropriate o diete specifiche; in pratica l' attenzione rimane sull' aspetto fisico della salute.

Da un punto di vista olistico la salute è un' atteggiamento mentale anzi culturale che coinvolge tutti gli aspetti della vita.

La conoscenza e la pratica di alcune discipline ha dimostrato che anche la sola visualizzazione di condizioni diverse di essere può guarire alcune patologie e migliorare la vita delle persone.

La salute viene quindi vista come una pianta meravigliosa e complessa in delicato equilibrio da coltivare con cura ed attenzione senza naturalmente che tutto ciò diventi un' ossessione. Il solo intervenire quando si guasta e metter una pezza non basta, “è quando sto bene che ci deve essere il maggior investimento”, ripagato dal piacere del perdurare il più a lungo possibile dello stato di buona salute.

Quando si inseriscono concetti come “cultura, atteggiamento mentale, discipline olistiche” automaticamente emerge la necessità di conoscere, di apprendere e quindi di essere educati a questo modo più completo (più complesso) di gestire noi stessi.

L' educazione più efficace è quella che si rivolge ai giovani e ai bambini.

Nella scuola vengono insegnate tante materie che permettono di affrontare il mondo del lavoro, le relazioni sociali, ma in pochissimi casi si insegnano tecniche e discipline che attengono al miglioramento delle capacità dell' individuo ed alla cura di sé stessi.

Con la diffusione delle conoscenze, con la estrema facilità di accedere al sapere di tutto il mondo mi chiedo perché non si insegnano tecniche (vecchie e nuove) di provata efficacia e si rimane ancorati a matematica, filosofia , letteratura, fisica, ecc. e non si prendono in considerazione anche tecniche di lettura veloce, di memorizzazione, problem solving (PNL), training autogeno, qi gong, metodo feldenkrais, pilates, biodanza, bioginnastica

Quale migliore prevenzione può esserci del rendere naturale, radicata e facile l' abitudine all' ascolto di noi stessi ed alla cura (nel senso di prendersi cura) di noi stessi, delle nostre incredibili capacità sia evidenti che nascoste ?

Gran parte di tutto questo è demandato alla famiglia (esiste ancora come sano luogo di educazione dei figli o non c' è più tempo e risorse sufficienti per farlo ?) o all' iniziativa individuale o alle imprese private (a volte una tecnica si diffonde perché diventa un vero affare).

Ed allora ognuno faccia la sua parte per sé, per i propri cari e per le persone vicine con un' abbondante spruzzata di serenità che fa sempre bene.

Da Il Sabattini-Coletti dizionario di italiano

serenità [se-re-ni-tà] s.f. inv.

- **1** Riferito al cielo e al tempo, luminosità, assenza di nubi: *giornata di eccezionale s.*
- **2** fig. Pace interiore, calma, pazienza: *affrontare una prova con s.*; obiettività, imparzialità: *giudicare con s.*