UN PARADIGMA NUOVO E ANTICO

Guarire sì, ma con tanta calma

di EMANUELA GRIGLIÉ

1 Natura
È importante porre attenzione all'ambiente in cui ci curiamo: fondamentale è il contatto con la natura

2 Frenesia
Il Covid ha cambiato l'idea di convalescenza: ci ha fatto capire l'importanza di sottrarci allo stress permanente

3 Ascoltare
La guarigione si impara passo dopo passo. Il primo è ascoltare il corpo e seguire i consigli di medici e fisioterapisti

Quando la fase critica di una malattia si conclude, il paziente tende a essere considerato sano. Ma non è così immediato: la guarigione è, in realtà, un processo molto più lento e graduale, tanto che la convalescenza – un termine che viene utilizzato sempre più di rado – racchiude in sé l'idea di uno stop, di un rallentamento. Una sorta di tempo sospeso, necessario per ritornare completamente in forma. E che, decisamente, poco si adatta ai ritmi frenetici della nostra società, in cui essere sempre produttivi e attivi è quasi un dovere. Così, spesso, i pazienti trascurano la convalescenza. Anche perché, se esiste una corposa letteratura della malattia, ne manca quasi completamente una della guarigione. Da queste considerazioni è partito il medico scozzese Gavin Francis, che ha appena pubblicato (in Italia con Edt) il saggio *Guarigione. L'arte perduta della convalescenza*.

Medico, scrittore e viaggiatore, nato nel 1975 a Fife, in Scozia, Francis vive e lavora come medico di base a Edimburgo e ci spiega quanto sia indispensabile, ma pure difficile, concedersi il permesso di riposare. «Come medico di base ci sono occasioni in cui devo proprio convincere i miei pazienti a prendersi il tempo di cui hanno bisogno», dice. «Fare un certificato di malattia per concedere a una persona di stare un paio di settimane a casa è uno dei doni più preziosi che noi medici possiamo fare. Per convivere con la malattia servono forza ed energia e ridurre il carico di lavoro rende disponibili le riserve necessarie per intraprendere il percorso di guarigione».

Dottore, convalescenza non vuole dire soltanto riposo forzato, esatto?

«Assolutamente no. I pazienti che si spingono, con cautela e dolcezza, ai limiti di quello che possono fare, guariscono meglio. I nostri corpi sono fatti per muoversi ed essere attivi e per questo motivo dobbiamo cambiare il modo in cui sfidiamo le nostre potenzialità e, allo stesso tempo, trovare nuovi modi per essere gentili con noi stessi. La convalescenza è un processo tutt'altro che passivo: anche se ha ritmi e tempi spesso lenti e dolci, si tratta di una vera e propria azione. E l'agire ci richiede di essere presenti a noi stessi, di impegnarci, di non risparmiarci. Credo sia meglio pensare che la guarigione non sia una meta in sé e per sé, ma qualcosa di dinamico, esattamente come la vita: una direzione di marcia verso cui possiamo farci guidare. La salute, infatti, è equilibrio: riposare senza esagerare, essere attivi senza strafare. Del resto, anche la guarigione è qualcosa che si impara, passo dopo passo. Il primo è ascoltare il proprio corpo, seguire i consigli di altri pazienti, di medici, di fisioterapisti».

5
giorni
È il periodo di convalescenza, considerato ideale, dopo una malattia influenzale oppure batterica

Le patologie hanno un fondamento biologico, ma anche una serie di risvolti psicologici e sociali. Così, se le modalità per cui ci ammaliamo sono profondamente influenzate dal nostro vissuto e dalle nostre aspettative, lo stesso si può dire dei processi di guarigione. Ma esiste o no una ricetta per stare meglio che vada bene per tutti?

«Ogni malattia è un unicum, il che significa che, in un certo senso, lo è anche ogni guarigione. Tuttavia, nel mio libro ho cercato di fissare alcuni principi e punti fermi che si sono rivelati utili negli anni per guidare me e i miei pazienti tra i molti territori della malattia. Luoghi che tutti noi, prima o poi, dobbiamo visitare. Per questo motivo abbiamo bisogno di imparare l'arte della convalescenza. Che siano le ginocchia oppure il cranio a doversi riprendere da una lesione o i polmoni da un'infezione virale oppure il

GETTY IMAGES

La proprietÃ intellettuale Ã¨ riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa Ã¨ da intendersi per uso privato

Il medico scozzese Gavin Francis spiega quanto sia importante riscoprire una fase trascurata o addirittura dimenticata: è la convalescenza. Questo "tempo intermedio" è essenziale per riprendere possesso di noi stessi e anche delle nostre emozioni

cervello da una commozione cerebrale o, ancora, la mente da una crisi di ansia o depressione, ricordo spesso ai miei pazienti che è utile concedere tempo, energia e rispetto adeguati al processo di cura. Dobbiamo anche porre attenzione all'ambiente nel quale cerchiamo di ritrovare la salute, sottolineando l'importanza del contatto con la natura, che può avere un ruolo importante nell'accelerare la guarigione. Molti dei pazienti che ho incontrato sono riusciti a dare un senso persino a patologie dal decorso molto difficile. Quando una malattia oppure una disabilità si rivelano incurabili, a volte, è comunque possibile costruirsi una vita più autonoma e dignitosa e, dunque, in qualche modo, guarire».

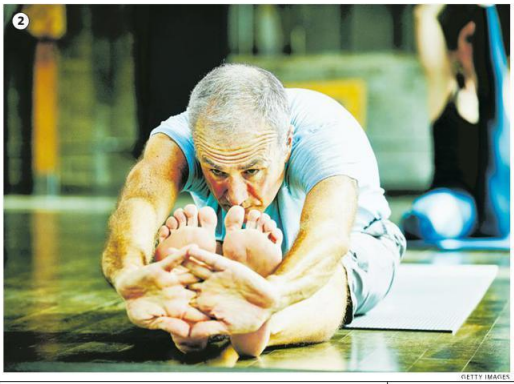
Lei parla spesso dell'importanza di stabilire un contatto con il mondo naturale. Quanto l'ambiente influisce nel processo di guarigione?

«È fondamentale vivere in spazi aperti, pieni di luce, puliti, tranquilli, con tante piante. Per gli artisti e gli anatomisti rinascimentali c'era poca differenza tra arte e scienza: entrambe rappresentavano vie per celebrare e comprendere la verità del mondo. In base a questa visione esisteva una sorta di continuità tra il corpo che abitiamo e l'ambiente che ci sostenta.

LA PAROLA E I PRINCIPI

La parola "rehabilitation" (riabilitazione) oppure "convalescenza", deriva dal latino *habilis*: significa, letteralmente, "che si tiene (bene) in mano" e in senso lato "in buona forma". Il termine contiene anche l'idea di ripristino: "Reggersi di nuovo in piedi, tornare ad agire, riacquisire stabilità".
Il concetto di convalescenza si basa su una serie di principi. Al primo posto c'è quello di autocompassione: si tratta di una virtù antica e, tuttavia, oggi sempre più sottovalutata.
I ritmi contemporanei sono spesso antitetici rispetto a quelli, decisamente più lunghi e soft, della guarigione.
Un altro principio-base è rappresentato dallo spazio: abbiamo bisogno di luoghi protetti e accoglienti nei quali poter prenderci cura di noi stessi.

GETTY IMAGES


GETTY IMAGES

Secondo molti approcci tradizionali alla medicina, il corpo si integrava nel cosmo e lo rifletteva: l'ambiente circostante, quindi, possedeva la chiave per farlo ritornare in salute. Riguadagnare la salute significa rinvigorirsi grazie alla stessa forza che anima tanto le piante quanto gli esseri umani e il lavoro del medico assomiglia molto di più a quello del giardiniere che a quello del meccanico. Il termine inglese "physician", medico, può essere fatto risalire al greco "physis", natura, e a "phuo", che significa crescere. Proprio come nel caso delle piante, ciò di cui abbiamo bisogno per ripristinare l'integrità di noi stessi è un regime composto dai giusti nutrienti, da un ambiente favorevole, dalle risorse più adeguate e anche da una buona dose di tranquillità».

Nel suo libro lei collega anche il beneficio del viaggio e del cambiamento al processo di ripresa da una malattia: come avviene in concreto questo processo?

«Da più di duemila anni i medici scrivono che il cambiamento fa bene a chi sta guarendo. Nel Medioevo era corrente l'idea del pellegrinaggio: la gente in cerca di guarigione faceva un viaggio in una chiesa oppure in un santuario per vedere un oggetto speciale. Il viaggio, il cambiamento di aria, di cibo, di movimento, faceva, e fa, bene. "A change is as good as a rest", recita un vecchio proverbio inglese: cambiare fa bene quanto riposare. Già all'epoca di Ippocrate, in effetti, si spronavano i convalescenti a concedersi una vacanza. Io lo consiglio, ogni volta che è possibile. Il principio di base è che se un metodo non sta funzionando lo si deve modificare: per liberarci di inutili abitudini mentali, a volte, abbiamo bisogno di un cambiamento e di aria nuova, di esperienze e anche di pensieri differenti».

E il famoso effetto placebo? Quanto è davvero efficace?

«La nostra mente possiede una formidabile capacità di influenzare il ritorno in salute: si tratta di ciò che, secondo molti, alimenta proprio l'effetto placebo. La guarigione non è una questione di forza di volontà in sé, ma talvolta può essere influenzata da una certa disposizione mentale. Il placebo è il fenomeno più testato al mondo e ciò che emerge, dalle varie ricerche, è quanto straordinariamente efficaci siano i suoi effetti. Il termine significa "piacerò", una sorta di riconoscimento del fatto che, talvolta, dobbiamo avere la sensazione di prendere il controllo della malattia, di influenzarne l'esito indipendentemente dai reali meriti del farmaco o dell'intervento medico. Un placebo ci aiuta proprio in questo. Mi sono reso conto che l'approccio più utile non sia pensare che una determinata malattia rappresenti un destino concreto e immutabile, ma una storia che investe il corpo e la mente. Ed entro certi limiti le storie possono essere riscritte».

Il Covid ci ha costretti a confrontarci con gli effetti, anche a lungo termine, di una malattia che ha colpito un po' tutti. Come ha influito sul concetto di guarigione?

«La pandemia ha cambiato la nostra idea di convalescenza. Oggi tutti conoscono qualcuno che ha sofferto di Covid e capiscono meglio com'è difficile tornare alla vita normale, quella di prima. Ma il virus ci ha fatto comprendere anche l'importanza di sottrarci a una certa frenesia a cui ci eravamo assuefatti. L'auto-compassione è una virtù alquanto sottovalutata e i ritmi della vita contemporanea sono spesso antitetici rispetto a quelli della guarigione. Molti dei miei pazienti subiscono una forte pressione per essere produttivi al massimo, in modo da non rappresentare un peso. Se non modifichiamo questo atteggiamento mentale, tuttavia, difficilmente troveremo del tempo da dedicare alla guarigione e non comprenderemo mai la grande importanza rappresentata dal riposo e dal recupero».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

5
giorni
È il periodo di isolamento dal primo test positivo al Covid o dalla comparsa dei sintomi

IL LIBRO

Ascoltiamo Cicerone

La convalescenza riemerge oggi da un passato molto antico: il mondo classico, per esempio la teneva in grande considerazione. Tra i suoi estimatori c'era anche Cicerone, il quale sosteneva che i medici del suo tempo consigliassero ai convalescenti di viaggiare. Scrive così: «E spesso, infine, bisogna curarsi con il cambiamento di luogo, come si fa con i malati che non si rimettono».
Arrivando a tempi più recenti, si riscopre la lezione del medico americano Weir Mitchell (1829 – 1914). Divenne celebre all'inizio del Novecento per un approccio alla guarigione soprannominato "terapia del West". I pazienti, secondo la sua teoria e la sua pratica clinica, dovevano cercare lavoro in un ranch tra le montagne, dove sarebbero stati obbligati a dormire per terra, radunare il bestiame e tagliare gli alberi. Questa forma di esercizio e disciplina avrebbe prodotto grandi risultati, fisici e psicologici. I più celebri sostenitori di questo approccio furono il presidente Teddy Roosevelt e il poeta e scrittore Walt Whitman. Trascorsero del tempo "là fuori nel West" per curarsi da quella che, all'epoca, veniva ritenuta una debolezza di nervi e che oggi è a tutti gli effetti una forma di esaurimento.
Nel XXI secolo la convalescenza si può fare in molti modi, cominciando dalla propria casa. Gavin Francis elenca una serie di semplici ma preziosi consigli:

- Prevedere momenti di riposo durante la giornata
- Evitare di agitarsi
- Controllare il respiro
- Mangiare con moderazione
- Non programmare attività nell'ora successiva al pranzo
- Stare all'aria aperta
- Sedersi spesso
- Farsi aiutare per evitare di chinarsi o fare sforzi
- Fare solo una cosa alla volta
- Porsi ogni giorno solo pochi traguardi raggiungibili

I suggerimenti sono contenuti nel saggio intitolato *Guarigione. L'arte perduta della convalescenza* (Edt Editore).

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato