

MALATTIA PSICOSOMATICA O SALUTE SOMATOPSICHICA?

È solo una questione di atteggiamento mentale e di scelte adeguate

È diventato talmente d'uso comune, dissertare di malattie psicosomatiche che non poterne "sfoggiare" almeno un paio può farti sentire un po' extraterrestre;

Eppure sarebbe tanto più semplice e, per tutti, produttivo, dare una svolta al proprio atteggiamento mentale e pensare in termini di salute somatopsichica.

Il **primo passo** sta nel prendere coscienza del fatto che ognuno di noi tende naturalmente ad avere il meglio e a stare bene;

Così, tutti, chi più chi meno, si danno da fare nel loro lavoro per rendere di più visto che, normalmente, in tale modo, ottengono di più; altrettanto, nel loro modo di vivere, si arrabbattono per essere il più possibil adeguati e in forma, in ogni situazione, sempre, al fine di sentirsi OK;

Parallelamente e conseguentemente, spuntano da tutte le parti i metodi più disparati e "disperati" per sentirsi più svegli, più ruspanti, più all'altezza, più "più"... ecc. ecc.

Questi metodi sono almeno duecento e, tutti, speciali;

Ma la somma dei "più", necessari per sentirsi OK, comporta un prezzo talmente alto in termini di impegno e di energia buttata, di scompensi neurovegetativi accumulati e di privazioni esistenziali che è almeno imprudente, anche solo provare a praticarli per semplice curiosità.

Il **secondo passo**, è un'altra considerazione di base: la macchina umana è senza dubbio almeno quanto di maggiormente mirato e finalizzato, per una vita consapevole, esista in natura;

Non solo, ma tale macchina biologica è dotata di un organo talmente sofisticato e organizzato da poter essere tranquillamente classificato come miracoloso: sto parlando del cervello;

Ora, come una macchina meccanica, ha necessità di essere accortamente accudita, lubrificata e alimentata per assolvere allo scopo per cui è stata progettata e prodotta, così la macchina umana esige, per lo meno, un altrettanto adeguato trattamento.

Da quest'ultima considerazione, l'**ipotesi di lavoro**:

A) Ognuno di noi è unico, insostituibile, meraviglioso e "contestuale" alla propria situazione genetica.

B) Ogni situazione vale, in termini di economia esistenziale, esclusivamente in riferimento agli schemi di sopravvivenza di ciascuno.

C) Ognuno di noi è un'entità somatopsichica interconnessa e ogni intervento che disattenda questa unità o ne prescinda può solo essere, se non dannoso, di certo inadeguato.

Soluzione del problema? Niente di trascendentale; solo un po' di Scienza, un po' di Assistenza tecnica pluridisciplinare e qualche tonnellata di buon senso.

Nella pratica: al mio **medico di famiglia** affido la verifica del mio stato reale di salute e da lui "pretendo e faccio mie" le indicazioni mediche per mantenerla (*in caso di "difetti di fabbrica o usura specifica" mi faccio indirizzare dallo specialista*);

Al **dietologo** affido l'individuazione dell'alimentazione ottimale per una corretta gestione della mia "cilindrata" biologica;

All'**esperto in Dinamiche Psicofisiche** chiedo di insegnarmi le tecniche per mantenere la mia età fisiologica allineata alla mia età anagrafica;

Dall'**esperto in Dinamiche della Mente e del Comportamento**, mi curo di imparare le metodiche e di ottenere gli strumenti didattico-propedeutici che mi permettano di autoeducarmi all'armonizzazione dei primi tre punti di riferimento e di collaborare consapevolmente alla loro applicazione in funzione della mia scelta di salute somatopsichica.

Come tutte le intuizioni del Bonazzola, anche questa è il solito **uovo di Colombo**; però, come per l'uovo, anche questa s'è dimostrata vincente e... sta in piedi.

Perciò, niente dilettranti, niente maghi, niente stregoni, niente paragnosti o para...!

La mia **salute somatopsichica** è una cosa seria e perciò non è scegliendo strade, a dir poco, stupide che mi riuscirà di fare scelte... intelligenti.

Mi rendo conto che questa scelta di comportamento non è sempre facile da realizzare a fronte di una situazione assistenziale sanitaria pressoché fallimentare; la mia indicazione è comunque tassativa in riferimento al perseguimento di uno stato attuale di salute somatopsichica, così come lo è il contestuale atteggiamento mentale che nella fattispecie non ammette deroghe o riserve;

Credo, comunque, che chi ha trovato il tempo di leggere attentamente queste righe, appartenga ad una categoria di persone che aspiri a "*volersi bene*" e a "*sentirsi bene*";

Così, ritengo possa anche essere in grado di investire un ulteriore po' del proprio tempo per "*amarsi veramente*" o, come dice la mia amica dott. E. Cortesi: "*Innamorarsi di sé*".

Alla luce di queste conclusioni, forse, il cominciare veramente a ragionare in termini di **Salute come capitale da amministrare** e non più in termini di **Malattia come carenza di capitale da ripristinare**, potrà anche essere un "*uovo di Colombo*" ma, di certo, non è un discorso da buttare senza prima averci fatto un pensiero.

Magari, anche due.

Marcello Bonazzola