

F.V.V.D.I.

A.S.D. LEVDA

VIETVOĐAO®

arte marziale vietnamita

PSICOLOGIA DELLA SALUTE

Patologia sociale - Stress e malattia



SILVIA BOTOSSO

TESI D'ESAME PER IL CONSEGUIMENTO DEL II DANG

Relatore:

Consiglio dei Maestri della Federazione VVD Italia

M° Nguyen Van Viet - M° Bao Lan - M° Nguyen Thien Chinh



Questa tesi nasce dalla sintesi degli insegnamenti appresi e dalle esperienze di vita vissute fino ad oggi.

È dedicata a tutti coloro che hanno accompagnato il mio cammino fino a questo punto con l'augurio di un futuro ricco di salute e benessere.

Voglio ringraziare in particolare il mio Maestro, che da sempre allena il mio corpo e la mia mente, e mio padre che da sempre mi insegna a cadere e rialzarmi.

In questo mondo frenetico ...

Trova il tempo di riflettere,

è la fonte della forza.

Trova il tempo di giocare,

è il segreto della giovinezza.

Trova il tempo di leggere,

è la base del sapere.

Trova il tempo d'essere gentile,

è la strada della felicità.

Trova il tempo di sognare,

è il Sentiero che porta alle stelle.

Trova il tempo di amare,

è la vera gioia di vivere.

Trova il tempo d'essere contento,

è la musica dell'anima.



Indice delle Pagine

Indice	3
Prefazione.....	5
Introduzione.....	6
Capitolo 1 - La natura umana	
La natura umana.....	10
È genetico.....	11
Malattie.....	11
Comportamento.....	11
Dipendenza.....	13
Predisposizione.....	14
Ambiente.....	14
Infanzia.....	16
Memoria.....	16
Contatto.....	17
L'infanzia.....	17
Cultura.....	20
Bisogno di compagnia.....	21
Capitolo 2 - Patologia Sociale	
Il Mercato.....	23
La macchina del sistema.....	26
L'anti economia.....	29
Un disturbo del sistema dei valori.....	31
Gli economisti.....	33
Il sistema monetario.....	35
Capitolo 3 - La situazione attuale	
I bisogni umani.....	40
Cosa fare.....	40
Localizzazione delle risorse.....	40
Preservare le risorse.....	41
La distribuzione.....	42
Economia delle risorse.....	42
Incentivi monetari.....	43
Valore del sistema sociale.....	44
Valori dominanti.....	44
Liberta e democrazia.....	45
Carestie e povertà.....	46
Il petrolio.....	46
I governanti.....	47
Soluzione antieconomica.....	48
Il declino.....	48
Capitolo 4 - La salute pubblica	
La disuguaglianza.....	50
Il sistema monetario di mercato.....	53
Capitolo 5 - Stress e malattia	
Lo stress.....	54
La resilienza.....	55
Autoefficacia e coping.....	55
Rete e sostegno sociale.....	56

Fisiologia dello stress.....	56
Medicina tradizionale.....	58
Capitolo 6 - Alimentazione - Attività fisica	
Premessa.....	59
Dietetica.....	59
L'energia nei cibi: il Chi.....	60
Assimilazione e trasformazione.....	61
Benessere e attività fisica.....	64
Capitolo 7 - Consapevolezza e Meditazione	
Il ruolo della consapevolezza.....	67
La pratica della meditazione.....	69
Conclusioni	71
Bibliografia	72

Prefazione

Questo lavoro è la sintesi di un'analisi dell'attuale situazione sociale, di alcune riflessioni sulla natura dell'uomo e della relazione che lega quest'ultimo all'ambiente. Da un lato ho cercato di ampliare alcuni concetti che sono molto familiari ai praticanti, come le leggi che governano l'Universo e i principi che regolano la vita degli uomini. Anche se non troverete dei paragrafi appositamente dedicati all'esposizione delle Quattro Leggi o dei Dieci Principi, sarà possibile trovarne traccia tra le righe, lasciando a voi il piacere di fare i collegamenti che ritenete più opportuni. Dall'altro ho voluto approfondire alcuni argomenti che mi sembrano particolarmente interessanti perché estremamente attuali e che necessitano di essere portati all'attenzione di tutti perché sono importanti per la salvaguardia del nostro benessere e di tutte le altre specie, viventi e non.

Partendo dall'analisi dello sviluppo delle caratteristiche umane, ho messo in evidenza alcuni degli aspetti che possono favorire oppure ostacolare un sano sviluppo; la predisposizione, l'ambiente, l'educazione familiare e la cultura di appartenenza.

Successivamente, essendo l'uomo un essere vivente inserito in una sua socialità, ho voluto approfondire una riflessione sulle difficoltà che affliggono tutti i sistemi moderni, caratterizzati da profonde disuguaglianze che generano a loro volta tristezza e sofferenza, poiché basati sullo scambio di denaro.

Questa sofferenza si manifesta sottoforma di quello che generalmente chiamiamo stress. Lo stress genera nelle nostre menti, nelle nostre paure e si concretizza in sintomi somatici che passano attraverso il corpo, diventando un fenomeno di carattere sociale che coinvolge non soltanto i singoli individui, ma tutto il tessuto di relazioni di cui facciamo parte. È per questo motivo che possiamo parlare di una patologia a livello sociale che rischia di portare la nostra specie alla rovina.

Come esseri umani siamo chiamati a prendere consapevolezza della situazione che ci circonda e non farci trascinare dall'assuefazione ad una normalità che si allontana sempre di più dalla naturalità dei principi vitali. Per prenderci cura del nostro organismo e di quello degli altri dobbiamo cominciare a modificare alcune abitudini quotidiane, come un uso delle risorse naturali più responsabile, un'alimentazione più consapevole e la pratica della meditazione che ci consente di agire in presenza mentale allontanandoci dagli automatismi che la vita moderna ci impone.

Lo scopo di questo lavoro è diffondere questo diverso modo d'essere affinché per tutti ci siano più salute e più benessere perché la felicità non si misura dalla quantità di beni che possediamo, ma dalla nostra capacità di vivere insieme in armonia tra cielo e terra.

San Benigno Canavese
14 febbraio 2014

Silvia Botosso



*Quando tu ridi, cambi.
Quando tu cambi,
Il mondo intorno a te cambia.*
M.Kataria

INTRODUZIONE

La psicologia della salute nasce negli anni settanta per diverse ragioni e tra queste il notevole mutamento nelle principali patologie nei Paesi occidentali.

Se fino a qualche decennio fa le malattie infettive costituivano importanti cause di morte, parallelamente alla loro drastica caduta, sono notevolmente cresciute le malattie a decorso cronico come le malattie cardiovascolari, il cancro e il diabete.



Nell'affrontare questi nuovi problemi legati alla salute il modello biomedico, il modello di malattia dominante nel mondo occidentale, si è scontrato con il suo primo grande limite. Infatti questo modello assume che la malattia può essere pienamente spiegata come deviazione dalla norma di variabili biologiche misurabili. In oltre esso non solo richiede che la malattia sia trattata come un'entità indipendente dal comportamento sociale, ma pretende anche che le deviazioni comportamentali siano spiegate sulla base di processi somatici (biochimici o neurofisiologici) disturbati.

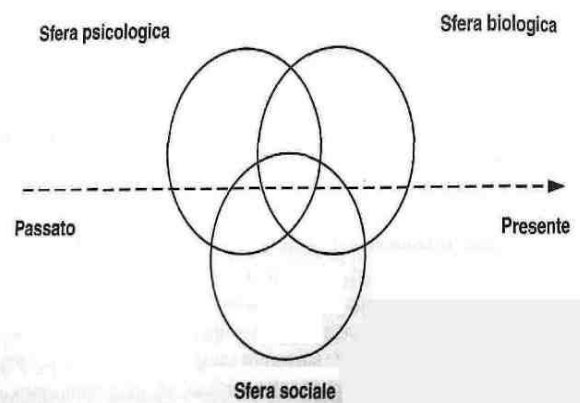


Così questo modello condivide sia la prospettiva del riduzionismo (orientamento filosofico in base alla quale i fenomeni complessi derivano in

definitiva da un singolo principio primario) sia il dualismo mente-corpo, la dottrina che separa il mentale dal somatico.

La distinzione fra psiche e soma appartiene più al nostro bisogno classificatorio che alla realtà che si presenta come un intero, casomai descrivibile con più linguaggi diversi. Si può capire, in questa ottica, il graduale sgretolarsi dei presupposti riduzionistici (tutto si può spiegare a partire dalla cellula, dal soma) e scissionistici (il corpo da una parte, la mente dall'altra). Diventa sempre più evidente che i fattori psicosociali sono implicati in tutte le malattie, perché la malattia capita negli individui i quali non hanno solo una struttura biologica, ma anche una struttura psicologica e sociale. La malattia si può comprendere meglio come una rottura di un sistema biologico, psicologico e sociale.

Tutte le alterazioni della salute prevedono l'interazione dinamica di fattori multipli che capitano in costellazioni varianti e in sequenze temporali, a loro volta modificate da effetti retroattivi. A questo punto appare privo di significato continuare a fare distinzioni fra malattie psichiatriche, malattie psicosomatiche e malattie mediche. Occorre fare riferimento ad un nuovo modello integrativo che sia disponibile all'apertura e alla comunicazione tra i vari livelli.



È opportuno chiarire fin da subito i concetti di “malattia” e di “salute” poiché proprio a causa dell’eredità culturale che ci accompagna spesso abbiamo una visione parziale nel valutare chi è in salute e chi è malato.

Infatti come viene narrato nell’antica mitologia greca, il dio Esculapio aveva due figlie: Panacea, dea dedicata alla cura della malattia in tutte le sue forme e Igea, conosciuta come la dea della salute. Quest’ultima insegnava ai greci come essere sani orientandoli alla moderazione in tutte le forme di comportamento.



Panacea, era la personificazione della guarigione universale e onnipotente, ottenuta per mezzo delle piante.



Igea, raffigurata sotto l'aspetto di una giovane donna prosperosa, nell'atto di dissetare in una coppa un serpente.

Entrambe sono necessarie all’uomo, tuttavia il rapporto fra le due istanze può subire variazioni storiche e culturali con equilibri talvolta sbilanciati nell’una o nell’altra direzione. La medicina moderna, nello sforzo di sconfiggere la malattia ha finito per imbrigliare lo spirito di Igea e ha reso sempre più difficile orientare lo sguardo verso una visione positiva della salute.

Ma cos’è la salute? È difficile darne una definizione esaustiva, e così spesso si procede per negazione affermando che la salute è “assenza di malattia”. Questa definizione però non ci soddisfa pienamente e preferiamo sostenere che *la salute è uno stato di benessere biologico,*

psicologico e sociale. In questo modo possiamo ampliare la nostra riflessione spingendoci a chiederci cosa determina il concetto di “ben-essere”.



Se chiediamo alle persone cosa le fa star bene, scopriamo che il benessere è una caratteristica soggettiva attorno al quale ruotano una molteplicità di risposte che possiamo racchiudere in almeno due categorie: il benessere soggettivo e la soddisfazione di vita. Appare chiaro che a questo punto anche le persone affette da sindromi genetiche come la Sindrome di Down o malattie croniche come cancro e sclerosi possono essere considerate come soggetti che godono di ben-essere. In altri termini, *il ben-essere umano è sostanzialmente una questione d’impegno nel vivere, che coinvolge l’espressione di una vasta gamma di potenzialità umane: intellettuali, sociali, emotive e fisiche.* La salute non è uno stato, ma un processo in continuo divenire.

Con questa tesi intendo approfondire alcuni aspetti di questo processo prestando maggiore attenzione alle dimensioni che per più tempo sono state trascurate; quella psicologica e quella sociale in quanto già molto sappiamo circa la natura scientifica delle malattie e i loro aspetti maggiormente legati alla medicina.

Un primo spunto di riflessione è offerto dalla medicina tradizionale orientale la quale sostiene che la cura deve prendere in considerazione l’uomo nella totalità del suo sistema e che un approccio distruttivo

nei confronti di ciò che causa il malessere non è sinonimo di cura. Al contrario bisogna entrare nella complessità del sistema, conoscerne le parti e afferrare il senso del funzionamento globale di quello specifico essere in relazione al suo ambiente. Ognuno di noi è un ecosistema che vive in un ecosistema e la cura migliore è la prevenzione.

Nell'I Jing leggiamo infatti che il principio supremo della saggezza è mantenere l'ordine piuttosto che correggere il disordine. Ed è per questo motivo che il vero medico è colui che conosce sia le cause di malessere che le condizioni che favoriscono benessere e si adopera affinché tutti i suoi pazienti detengano un ruolo attivo nella gestione della propria salute.

Purtroppo la società e il sistema culturale in cui siamo inseriti non

promuove questo tipo di filosofia di vita. Da un lato la vita frenetica tipica delle nostre città ci porta a delegare ad un altro tutto ciò che ci compete (salute, istruzione, educazione). Dall'altro le grandi aziende e coloro che detengono il potere economico non favoriscono una posizione consapevole e responsabile da parte dell'individuo poiché l'ignoranza della massa equivale a grandi profitti per i pochi che gestiscono le ricchezze economiche.

Ci troviamo oggi di fronte ad una società affetta da due grandi patologie; una che implica la società stessa e l'altra che affligge gli individui costretti a far parte di un sistema "malato" nel quale i valori di riferimento sono minacciati dal bisogno di potere e dalla ricchezza economica.



Capitolo I: LA NATURA UMANA

In una società in decadenza,
l'arte, se veritiera, deve riflettere
la decadenza.

E a meno che non voglia tradire
la propria funzione sociale,
l'Arte deve mostrare un mondo
in grado di cambiare, ed aiutare a
cambiarlo.

ERNST FISHER



Monopoly è un classico gioco da tavolo, pubblicato in Italia dal 1935 per oltre 70 anni, con il nome di **Monopoli**. I giocatori competono per guadagnare denaro mediante un'attività economica che coinvolge l'acquisto, affitto e commercio di proprietà terriere mediante denaro finto. I giocatori a turno muovono sul tabellone di gioco secondo il risultato del tiro di due dadi. Il gioco prende il suo nome dal concetto economico di monopolio, il dominio del mercato da parte di un singolo venditore.

Il punto principale del gioco è comprare. Si deve riuscire ad accumulare tutto quello che si può, diventando alla fine il padrone del tabellone. Con l'esperienza si arriva a capire che soldi e possedimenti sono il modo di fare punti. Nel gioco bisogna essere spietati. Si deve essere pronti a barare pur di vincere, ed essere capaci di prendere al nostro avversario tutto ciò che possiede, guardandolo cedere il suo ultimo



centesimo prima di lasciare il gioco, sconfitto...

...Ma al termine della partita tutto torna nella scatola.

Tutte quelle case ed hotel, tutte le ferrovie e le società di servizi...Tutte quelle proprietà e tutto quel magnifico denaro...Ora torna tutto nella scatola.

Niente di tutto ciò che si è guadagnato è realmente nostro, era qui molto tempo prima che si giocasse la partita, e sarà qui dopo che i giocatori avranno terminato. I giocatori vanno e vengono.

Case e automobili, titoli e vestiti, persino il proprio corpo.

Tutto ciò che afferriamo, consumiamo ed accumuliamo tornerà nella scatola e si perderà tutto.

Quindi ci si deve chiedere, una volta che finalmente si ottiene l'ennesima promozione, una volta fatto l'ennesimo acquisto, una volta comprata l'ennesima casa, una volta raggiunta la sicurezza finanziaria e scalata la cima del successo fino al punto più alto che si può raggiungere...e l'euforia scompare, e scomparirà:

E poi?



Per quanto tempo si dovrà percorrere questa strada prima di vedere dove porta?

Sicuramente si arriva a capire che non sarà mai abbastanza.

Quindi è necessario porsi la domanda:

"Cos'è davvero importante?"

In America la crisi del 1929 diede inizio a quella che oggi chiamiamo "La Grande Depressione".

È difficile capire come milioni di persone fossero senza lavoro, senza casa, ridotti alla fame, mentre tutte le fabbriche erano ancora là. Le risorse erano immutate.

le regole del gioco economico erano intrinsecamente infondate.

Con lo scoppio della seconda guerra mondiale le varie nazioni, a turno, si distrussero sistematicamente a vicenda. Tutta quella distruzione e le risorse sprecate a causa di quella guerra, avrebbero facilmente potuto soddisfare ogni bisogno umano sul pianeta.



Da allora possiamo osservare l'umanità preparare la propria estinzione. Le preziose e limitate risorse, sono continuamente sprecate e distrutte in nome del profitto e dei liberi mercati. I valori sociali sono ridotti alla bassa artificialità del materialismo e del consumismo sconsiderato. Le potenze monetarie controllano la struttura politica di società apparentemente "libere".

"Non dubitare mai che un piccolo gruppo di cittadini attenti e consapevoli non possa cambiare il mondo. In realtà sono sempre e solo stati loro a cambiarlo."

Margaret Mead

LA NATURA UMANA

Pare inevitabile il conflitto "natura contro cultura" che è più o meno come Coca Cola contro Pepsi o Greci contro Troiani.

"Natura contro cultura" è tutt'oggi

una visione troppo semplificata di ciò che realmente ci influenza. Dalle influenze su come una cellula gestisce una crisi energetica fino a cosa ci rende ciò che siamo, ai livelli più individuali della personalità.

Il risultato è questa falsa dicotomia costruita su una natura "deterministica", alla base di ogni causalità.

La vita è DNA, il codice dei codici è il Santo Graal... e tutto è guidato da questo.



Dall'altro lato c'è una prospettiva più legata alle scienze sociali in cui noi siamo "organismi sociali" e la biologia è per muffe e funghi.

Come se gli uomini fossero estranei alla biologia.

Ovviamente entrambe le visioni sono prive di senso.

Quello che invece si vede è che è quasi impossibile capire come funzioni la biologia fuori dal contesto ambientale.

“È GENETICO”

Un'idea molto fuorviante, tuttavia diffusa e potenzialmente pericolosa, recita:

"Quel comportamento è genetico".

Cosa si intende con questa affermazione?

Un sacco di sottigliezze, se ci si intende di biologia moderna, ma per la maggior parte della gente finisce per significare una visione deterministica della vita ben radicata nella biologia e

nella genetica;

geni = cose che non si possono cambiare;

geni = cose che sono inevitabili ed è inutile che si sprechino risorse cercando di sistamarle; potremmo anche non investire le energie della società per migliorare, tanto è inevitabile e immutabile...

MALATTIE

Comunemente si crede che alcuni disturbi, come quelli dell'attenzione o la schizofrenia, siano determinati geneticamente.

In realtà è il contrario.

Niente è programmato geneticamente. Ci sono malattie molto rare, una manciata di casi estremamente sparsi tra la popolazione, che sono veramente determinate geneticamente. Gran parte delle patologie complesse potrebbero avere una predisposizione genetica, ma predisposizione non significa predeterminazione.

L'intera ricerca delle malattie del genoma, era destinata a fallire prima ancora che ci pensassero, perché gran parte delle malattie non sono geneticamente predeterminate.

Disturbi cardiaci, cancro, ictus, reumatismi, malattie autoimmuni in generale, salute mentale, dipendenze, nessuna di queste è determinata geneticamente. Se, ad esempio, analizziamo il cancro al seno, possiamo dire che su 100 donne con il cancro, soltanto 7 saranno portatrici di geni del cancro al seno, 93 non lo sono. E su 100 donne che hanno questi geni, non tutte si ammaleranno di cancro.

COMPORTAMENTO

I geni non sono solo entità che ci fanno comportare in un determinato modo a prescindere dall'ambiente. I geni ci danno differenti modi di reagire al nostro ambiente. Pare infatti che alcune influenze nella prima infanzia ed il tipo di educazione, incidano

sull'espressione genetica, accendendo o spegnendo letteralmente determinati geni, portandoci su un determinato percorso evolutivo adatto al genere di mondo con cui si ha a che fare.

Ad esempio, uno studio fatto a Montreal, su vittime di suicidio, analizzò attraverso autopsia, il cervello di questi soggetti, e ciò che ne uscì è che se la vittima suicida, di solito giovani adulti, aveva subito abusi da bambino, gli abusi causavano effettivamente una modificazione genetica del cervello, che era invece assente nei cervelli delle persone non abusate.



Questo è un effetto EPIGENETICO, epi significa "al di sopra" così che l'influenza epigenetica e ciò che accade a livello ambientale è che attiva o disattiva certi geni.

In una città della Nuova Zelanda fu eseguito uno studio in cui alcune migliaia di individui vennero osservati dalla nascita fino oltre i venti anni. Quel che scoprirono fu di poter identificare una mutazione genetica, un gene normale che aveva una qualche predisposizione a commettere atti violenti, ma solo se l'individuo era stato soggetto a gravi maltrattamenti da bambino. In altre parole, i bambini con questo gene anormale, non erano più facili alla violenza più di chiunque altro, infatti avevano una minor tendenza alla violenza rispetto alle persone con geni normali, a condizione di non essere stati maltrattati da piccoli.

Con una sofisticata tecnica, si può rimuovere uno specifico gene da un topo, così che lui e i suoi discendenti non abbiano più quel gene. Esiste un gene che codifica una proteina che ha qualcosa a che fare con l'apprendimento e memoria. Se con questa tecnica si toglie questo gene si ha un topo che non impara bene. Così si dimostrò che l'intelligenza ha una base genetica, ma ciò che fu molto meno compreso in questo studio, diffuso con risonanza dai Media fu che se queste cavie geneticamente svantaggiate erano poste in un ambiente più ricco e stimolante della normale gabbia per topi da laboratorio, queste superavano completamente il loro deficit.

Quindi, quando al giorno d'oggi si dice: "Questo comportamento è genetico", per quel che può essere sensata questa frase, può voler indicare che vi è un contributo genetico a come un certo organismo reagisce all'ambiente; i geni possono influenzare la prontezza con cui un organismo reagisce a certi stimoli ambientali.

Questa non è la versione che la maggior parte delle persone ha in mente, ma è simile alla vecchia versione di: "è genetico!" che non è lontana dalla storia dell'eugenetica e altre cose del genere.

Questa spiegazione biologica della violenza è un'idea popolare sbagliata e, potenzialmente, piuttosto pericolosa.

Un motivo per cui quell'ipotesi è potenzialmente dannosa, non solo fuorviante e perché può realmente nuocere è perché se ci si crede si può tranquillamente dire: "Non possiamo fare nulla per cambiare la predisposizione che le persone hanno a diventare violente; tutto quello che si può fare è punirle, rinchiuderle o giustiziarle, ma non ci si deve preoccupare di cambiare l'ambiente sociale o le precondizioni che possono portare la gente alla violenza perché è irrilevante".

La scusa della genetica ci concede il lusso di ignorare fattori storici e sociali, passati e presenti come ritroviamo nelle parole di Louis Menand che scrisse nel New Yorker molto astutamente:

"La spiegazione di come vanno le cose è tutto nei geni, una spiegazione che non minaccia il modo in cui esse si trovano. Perché qualcuno dovrebbe sentirsi infelice o darsi a comportamenti antisociali quando quella persona vive nella più libera e prospera nazione sulla terra? Non può essere il sistema. Dev'esserci un problema nell'ingranaggio, da qualche parte."

In questo modo la tesi genetica diviene semplicemente un pretesto che permette di ignorare i fattori sociali economici e politici che di fatto sono alla base di molti comportamenti problematici

DIPENDENZA

Le dipendenze, di solito, sono pensate come problemi relativi alla droga, ma guardandole in modo più ampio, si può definire la dipendenza come qualunque comportamento che sia associato a un bisogno disperato, a un sollievo temporaneo e a conseguenze negative a lungo termine, insieme a un'incapacità di controllarlo. Per cui la persona desidera smettere o promette di smettere, ma non lo può fare. Osservando il problema in questa ottica si capisce che vi sono molte più dipendenze di quelle legate soltanto alle droghe.



Vi è la dipendenza da lavoro, da shopping, da internet, da videogiochi... Vi è la dipendenza da potere: gente che ha potere e ne vuole sempre di più, per loro il

potere non è mai abbastanza. Acquistare. Grandi aziende che devono possedere sempre di più.

La dipendenza dal petrolio o almeno dalla ricchezza e dai prodotti resi disponibili dal petrolio.



Osserviamo le conseguenze negative sull'ambiente.

Stiamo distruggendo il pianeta in cui abitiamo in nome di questa dipendenza.

Allora queste dipendenze sono molto più devastanti nelle loro conseguenze sociali della dipendenza da cocaina o eroina, tuttavia le premiamo e le consideriamo rispettabili.

Il dirigente dell'industria di tabacco che mostra un aumento dei profitti riceverà un compenso molto più alto. Non affronterà alcuna conseguenza legale o di altro tipo.

Infatti è un membro rispettabile del consiglio di parecchie altre imprese.

Ma le malattie legate al fumo uccidono 5 milioni e mezzo di persone nel mondo, ogni anno. 400 mila solo negli Stati Uniti, ogni anno. E da cosa sono dipendenti queste persone? **Dal profitto.**

Ne sono dipendenti a un livello tale che di fatto negano gli impatti delle loro attività, che è tipico delle persone con dipendenza: la negazione.

Questa è una dipendenza rispettabile. È rispettabile essere dipendenti dal profitto, a qualsiasi costo.

Quindi cosa sia accettabile e cosa sia rispettabile è un fenomeno altamente arbitrario nella nostra società e pare che la

dipendenza, sia tanto più accettabile quanto più è dannosa.

PREDISPOSIZIONE

C'è una leggenda secondo cui le droghe creano dipendenza di per sé.

Di fatto la guerra alla droga è basata sull'idea che bloccando la fonte della droga si possa risolvere la tossicodipendenza.

Se consideriamo la dipendenza in senso più generale capiamo che nulla di per sé crea dipendenza. Nessuna sostanza, nessuna droga di per sé crea dipendenza e nessun comportamento di per sé crea dipendenza.

Molte persone possono fare shopping senza diventarne dipendenti. Non tutti diventano dipendenti dal cibo. Non tutti diventano alcolizzati bevendo un bicchiere di vino.

Quindi il vero problema è cosa renda le persone predisposte, perché è la combinazione di un individuo predisposto e una sostanza o comportamento potenzialmente assuefacente che porta al completo sviluppo di una dipendenza.

In breve, non è la droga a creare dipendenza, ma è una questione di predisposizione dell'individuo a diventare dipendente da una certa sostanza o comportamento.

AMBIENTE

Se vogliamo davvero capire cosa rende alcune persone predisposte, dobbiamo guardare alla loro esperienza di vita.

La vecchia idea, sebbene ampiamente sostenuta, che la dipendenza abbia una causa genetica è scientificamente insostenibile.

La causa è che certe esperienze di vita rendono le persone predisposte.

Esperienze che non solo modellano la personalità e le necessità psicologiche degli individui, ma anche il loro stesso cervello, in certi modi. E questo processo comincia nell'utero.

Si è mostrato, per esempio, che stressando le madri durante la gravidanza i

loro figli hanno maggiore probabilità a conseguire tratti che li predispongano alla dipendenza e questo perché lo sviluppo è modellato dall'ambiente psicologico e sociale.



Così la biologia dell'uomo è molto influenzata e programmata dalle esperienze di vita che cominciano nell'utero.

L'ambiente non inizia dalla nascita.

L'ambiente inizia non appena si ha un ambiente.

Da quando si è un feto, si è soggetti a qualunque informazione che giunge con la circolazione materna: ormoni, sostanze nutritive...



Uno studio che può essere considerato una pietra miliare al riguardo è quello che fu definito "hongerwinter" olandese.

La **carestia olandese del 1944** è stata una carestia che si verificò durante l'inverno 1944-45, negli ultimi mesi prima della fine della seconda guerra mondiale, nella parte dei Paesi Bassi che era ancora occupata dall'esercito tedesco, in

particolare nelle province occidentali, al di sopra dei grandi fiumi. È l'unica carestia della storia di cui si conoscano l'inizio, la fine e numerose conseguenze sanitarie. Dal settembre 1944 all'inizio del 1945 circa 18 000 olandesi trovarono la morte a causa della carestia.



Dopo lo sbarco delle forze Alleate nel D-Day, le condizioni peggiorarono per i Paesi Bassi occupati dai Nazisti. Dopo che i ferrovieri olandesi accolsero l'appello del governo olandese in esilio di distruggere le linee ferroviarie per favorire gli sforzi Alleati per la liberazione, l'amministrazione tedesca reagì ponendo un embargo su tutti i trasporti di cibo nell'Olanda occidentale. Quell'inverno, sarebbe rimasto inciso nella memoria degli olandesi come *Hongerwinter* (l'inverno della fame).

Diversi fattori contribuirono alla denutrizione della popolazione: l'inverno stesso fu insolitamente duro e, insieme ai vasti e diffusi effetti distruttivi della guerra, la ritirata dell'armata tedesca distrusse le paratie e i ponti per allagare il paese e impedire l'avanzata degli Alleati, il che rovinò molta terra coltivabile e rese il trasporto delle riserve disponibili ancora più difficile.

Poiché successivamente le autorità sanitarie olandesi hanno aggiornato i registri sanitari di tutti i cittadini, ciò ha permesso agli scienziati di misurare gli effetti della carestia sulla salute umana. Già nel 1945 si riconobbe che la carestia poteva essere intesa come un "esperimento naturale" utile per studiare gli effetti della malnutrizione, compresi gli effetti della malnutrizione della donna

incinta sullo sviluppo del feto. Sono stati fatti numerosi studi epidemiologici che hanno mostrato come i soggetti esposti alla carestia materna in epoca fetale avessero, rispetto ai nati nei periodi precedenti o seguenti la carestia, un significativo rischio di obesità, ipertensione, diabete di tipo II, psicopatologia (schizofrenia e depressione), trasmessi talora ai discendenti con meccanismi epigenetici. L'effetto "hongerwinter olandese" dimostrò che se durante la carestia sei stato un feto al secondo o terzo trimestre il tuo corpo ha "imparato" qualcosa di unico in quel periodo. Infatti è durante il secondo e terzo trimestre che il corpo cerca di capire l'ambiente: quanto sarà ostile al di fuori, quanto ricco, quanti nutrimenti si ricevono dalla circolazione della madre. Essere un feto che ha sofferto la fame in quel periodo programma per sempre il corpo ad essere molto avido di zuccheri e grassi che tenderà a conservarne ogni molecola, portando probabilmente a soffrire di pressione alta, obesità o disfunzione metabolica.

Queste sono conseguenze dell'ambiente inaspettate.

Si possono stressare gli animali da laboratorio durante la gravidanza e la loro prole sarà molto più predisposta all'uso di cocaina e alcool in età adulta, così come si possono stressare donne in gravidanza.

Ad esempio, in uno studio inglese, le donne che hanno subito abusi in gravidanza, mostrano livelli più alti di ormone dello stress, il cortisolo, nella placenta al momento del concepimento e i loro figli saranno probabilmente, più predisposti alle dipendenze dall'età di sette o otto anni.

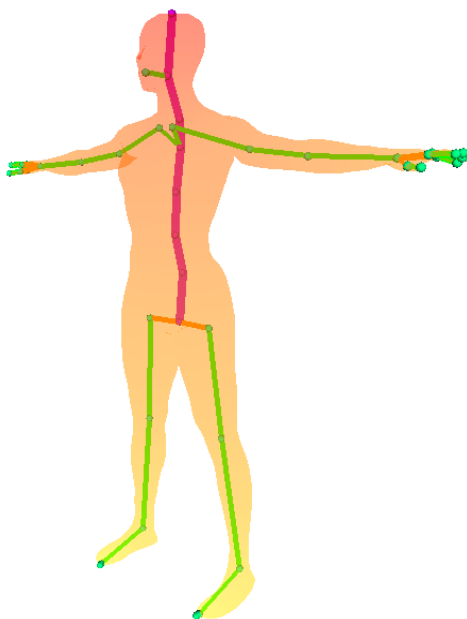
Quindi lo stress in utero già apre la via ad ogni tipo di problema di salute mentale. Uno studio israeliano fatto su bambini nati da madri che erano incinta prima dell'inizio della guerra del 1967, e che a causa di questa furono in seguito ovviamente molto stressate, evidenzia che i loro figli avevano una più alta incidenza di schizofrenia rispetto al normale.

Pertanto vi sono parecchie prove che dimostrano come gli effetti prenatali abbiano un enorme impatto sullo sviluppo dell'essere umano.

INFANZIA

Lo sviluppo umano, e specialmente lo sviluppo del suo cervello, avviene sotto l'influenza dell'ambiente e dopo la sua nascita.

Se ci confrontiamo col cavallo che può correre già dal primo giorno di vita, possiamo notare che siamo molto sottosviluppati, non abbiamo tutta quella coordinazione neurologica, equilibrio, forza muscolare, acutezza visiva, prima che sia passato un anno e mezzo o più. Questo perché lo sviluppo cerebrale di un cavallo avviene nella sicurezza del grembo materno, mentre nell'uomo deve avvenire dopo la nascita, per via di semplice logica evolutiva. La testa cresce rendendoci esseri umani. È la crescita del prosencefalo che caratterizza la specie umana di fatto, così come il camminare su due gambe, così il bacino si restringe per permettercelo, per cui abbiamo un bacino più stretto ed una testa più grande.



Dobbiamo nascere prematuramente e ciò significa che lo sviluppo cerebrale, che per altri animali avviene nell'utero, per

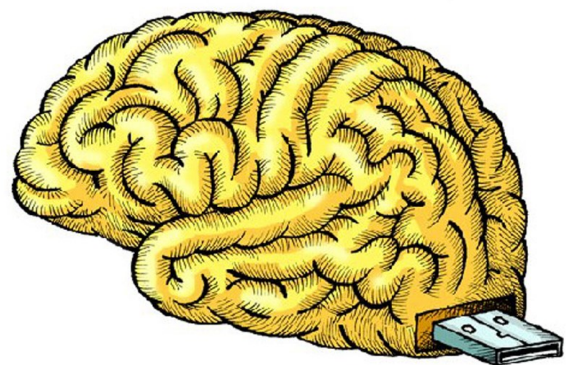
noi avviene dopo la nascita, e per gran parte sotto l'impatto dell'ambiente.

Il concetto di darwinismo naturale significa che i circuiti che ricevono lo stimolo appropriato dall'ambiente, si svilupperanno in modo ottimale, mentre gli altri si svilupperanno in modo non ottimale o per nulla.

Se si prende un bambino con occhi perfetti alla nascita e lo si mette in una stanza buia per cinque anni, rimarrà cieco per il resto della sua vita, perché i circuiti visivi richiedono onde luminose per svilupparsi, senza le quali anche il rudimentale circuito presente e attivo alla nascita si atrofizzerà e morirà e non se ne svilupperanno di nuovi.

MEMORIA

Le potenzialità della nostra **memoria** sono veramente straordinarie, perché essa funziona come un sistema in grado di gestire un complesso insieme di risposte e di situazioni.



Le esperienze dell'infanzia plasmano il comportamento dell'adulto in modo significativo, anche le primissime esperienze delle quali non vi è il ricordo.

Si è scoperto che esistono due tipi di memoria:

- La **MEMORIA ESPLICITA** che è il ricordo, cioè quando si possono richiamare alla memoria fatti dettagli episodi circostanze. La struttura del cervello chiamata ippocampo che codifica la memoria dei ricordi non comincia a svilupparsi pienamente prima di un anno e mezzo, e non sarà del tutto sviluppata fino a molto tempo dopo. Ecco perché quasi nessuno ha ricordi di prima dei 18 mesi.

- Ma vi è un altro tipo di memoria che viene chiamata MEMORIA IMPLICITA che ci permette di immagazzinare ricordi senza che ce ne rendiamo conto. È in realtà una memoria emotiva, dove impatto emotivo e interpretazione che il bambino fa di quelle esperienze emotive, sono integrate nel cervello nella forma di circuiti nervosi pronti a solleccitarsi senza un ricordo specifico.



Per dare un chiaro esempio, le persone che sono state adottate, hanno molto spesso un senso di rifiuto per tutta la vita.

Non possono ricordare l'adozione, non possono ricordare la separazione dalla madre biologica perché non c'è niente che li faccia ricordare. Ma la memoria emotiva della separazione e del rifiuto è profondamente radicata nei loro cervelli. Per cui è molto più probabile che provino una sensazione di rifiuto e un grande turbamento emotivo quando sentono di essere rifiutati dagli altri.

Non è prerogativa di tutte le persone che sono state adottate, ma è particolarmente forte in loro per via di questa funzione della memoria implicita.

Normalmente i tossicodipendenti più gravi hanno tutti subito abusi da bambini o gravi perdite emotive. Le loro memorie emotive o implicite sono quelle di un mondo che non è sicuro e non dà aiuto;

educatori di cui non ci si può fidare e rapporti interpersonali che non sono così sicuri da mostrarsi vulnerabili e dunque le loro risposte tendono a mantenerli separati da relazioni davvero intime; a non fidarsi di educatori, dottori e altri che offrono aiuto e a vedere il mondo come un posto pericoloso. Questa è strettamente una funzione della memoria implicita che a volte riguarda episodi che i soggetti non ricordano nemmeno.

CONTATTO

Bambini nati prematuri trascorrono molto tempo in incubatrici e in macchinari per settimane, a volte mesi.

Sappiamo ora che se questi bambini vengono toccati e accarezzati sulla schiena per soli 10 minuti al giorno, ciò ne promuove lo sviluppo celebrale, dimostrando quanto sia fondamentale il bisogno di contatto negli esseri umani.



L'INFANZIA

In qualche modo, le esperienze dei genitori di quanto possa essere dura la vita con le sue avversità, è trasmessa ai figli sia attraverso la depressione materna che attraverso il carattere brusco dei genitori nei confronti dei bambini. Può essere che ciò si manifesti a causa di una dura giornata di lavoro o solo perché a sera si è troppo stanchi, ma questi fattori hanno effetti molto potenti nel programmare lo sviluppo dei bambini, di cui oggi sappiamo parecchio.

Questo tipo di sensibilità precoce esiste anche in molte altre specie, non è un errore dell'evoluzione.

Anche nei germogli vi è un processo di adattamento precoce al tipo di ambiente in cui la pianta dovrà crescere, ma negli umani, l'adattamento è alla qualità delle relazioni sociali.



Così, all'inizio della vita, quanta cura, quanto conflitto, quanta attenzione si riceve sono un assaggio del mondo in cui l'essere potrebbe trovarsi a crescere.

Potrebbe essere un mondo dove si dovrà combattere per avere ciò che è necessario. Dove bisognerà guardarsi alle spalle, badare a se stessi imparando a non fidarsi.

Oppure si crescerà in una società dove si potrà far affidamento su reciprocità e cooperazione, dove l'empatia sarà importante e dove la sicurezza personale dipenderà da buone relazioni con gli altri.



Tutto questo richiede un diverso

sviluppo emozionale e cognitivo ed è il motivo della sensibilità precoce, mentre l'attività genitoriale è, inconsciamente, un sistema per tramandare tale esperienza ai bambini e il tipo di mondo in cui vivono.



Il grande psichiatra infantile britannico, D. W. Winnicott disse che fondamentalmente due cose possono andare storte nell'infanzia. Una è quando succedono cose che non dovrebbero succedere, l'altra è quando cose che dovrebbero succedere, non lo fanno.

Nella prima categoria, troviamo le drammatiche esperienze di maltrattamento e di abbandono di pazienti psichiatrici e quelle di molti tossicodipendenti. Questo è quello che non dovrebbe accadere, ma accade.



Poi c'è quell'attenzione dei genitori, in sintonia, senza stress o distrazione, che serve ad ogni bambino, ma che molto spesso i figli non ricevono. Non sono maltrattati. Non vengono trascurati, né traumatizzati, ma ciò che dovrebbe esserci, ovvero la presenza emotiva di un genitore amorevole, non è loro disponibile per via dello stress nella nostra società e nell'ambiente familiare.

Lo psicologo Allan Sure lo definisce "**abbandono prossimale**": quando il genitore è presente fisicamente ma emotivamente assente.



Nel tentativo di capire che cosa è che causa questa violenza, il Dr James Gilligan ha trascorso pressappoco gli ultimi 40 anni della propria vita proprio tra le persone più violente che la nostra società produce, ossia assassini, stupratori e così via, giungendo a questa conclusione:

“Ho scoperto che i più violenti tra i criminali nelle nostre prigioni sono stati loro stessi le vittime di un grado di maltrattamento infantile oltre ogni misura, più di quanto mai definirei "maltrattamento". Non avevo idea della gravità della depravazione a cui i bambini nella nostra società sono troppo spesso soggetti.



Le persone più violente che ho visto erano a loro volta i sopravvissuti di tentati omicidi, spesso per mano degli stessi genitori o di altre persone nella loro sfera sociale o erano sopravvissuti ai familiari, le loro persone più care, uccisi da altre persone”.

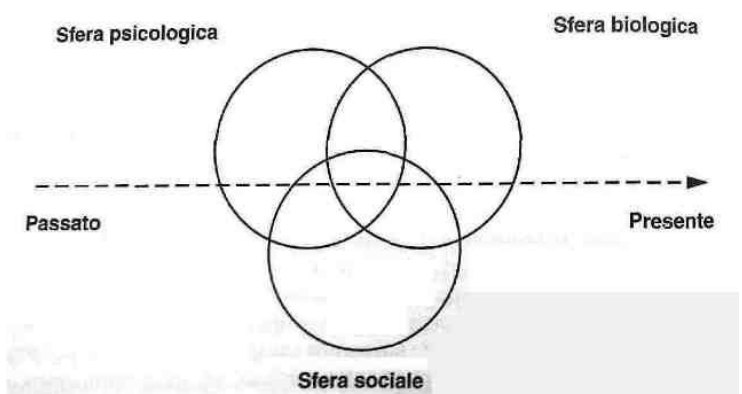
Buddha nel sostenere che tutto dipende da tutto il resto, diceva: "l'uno contiene i molti e i molti contengono l'uno" e che

nulla si può comprendere in isolamento dal suo ambiente.

La foglia contiene il sole, il cielo e la terra, ovviamente.

Questo è stato dimostrato essere vero, naturalmente, in generale e in particolare quando si tratta di sviluppo umano.

Il moderno termine scientifico per questo è "natura bio-psico-sociale dello sviluppo umano", che ci dice come la biologia degli esseri umani dipenda molto dall'interazione con l'ambiente sociale e psicologico.



In particolare, lo psichiatra e ricercatore Daniel Siegel della Università della California a Los Angeles ha coniato l'espressione:

"neurobiologia interpersonale", riferendosi al fatto che il modo in cui il nostro sistema nervoso funziona dipende moltissimo dalle nostre relazioni personali, in primo luogo con i genitori, in secondo luogo con le altre importanti figure affettive della vita e inoltre, con la nostra intera cultura.



Pertanto non si può separare il funzionamento neurologico di un essere umano dall'ambiente nel quale è cresciuto e nel quale continua ad esistere, e questo vale per tutto il ciclo vitale.

Vale in particolare quando si è bisognosi e indifesi durante lo sviluppo del cervello, ma anche per gli adulti e pure per gli anziani.



CULTURA

Gli esseri umani hanno vissuto in quasi ogni tipo di società, comprese quelle più egualitarie.

Le società di cacciatori e raccoglitori sembrano esser state molto egualitarie: erano basate sulla condivisione del cibo, o scambio di doni.



Piccoli gruppi di persone che vivevano principalmente di verdure selvatiche e un po' di caccia, prevalentemente tra persone che si conoscevano da tutta la vita, magari circondati da cugini di terzo grado o parenti più stretti; era un mondo in cui regnava una gran dose di "fluidità" tra gruppi diversi, un mondo in cui non vi era un granché in termini di cultura materiale.

È così che gli esseri umani hanno trascorso gran parte della loro storia di ominidi e ovviamente ciò porta ad un

mondo molto diverso.

Uno dei risultati di questo sistema di vita è molta meno violenza. Pare chiaro che la violenza organizzata di gruppo non era qualcosa che si verificava a quel momento della storia umana. Allora dove si è sbagliato?

La violenza non è universale.

Non è distribuita simmetricamente per tutta l'umanità. Vi è un'enorme variazione nella quantità di violenza nelle diverse società. In alcune società praticamente non esiste la violenza mentre ve ne sono altre che si autodistruggono.

Alcuni gruppi religiosi anabattisti sono dei pacifisti assoluti come gli amish, i mennoniti, gli hutteriti.



Tra uno di questi gruppi, gli hutteriti, non esistono casi documentati di omicidio.

Durante le nostre maggiori guerre, come la II Guerra Mondiale, quando la gente veniva arruolata queste persone rifiutavano di far parte dell'esercito. Andavano in prigione piuttosto che far parte dell'esercito.

Nei Kibbutz di Israele il livello di violenza è così basso che i tribunali israeliani spesso mandano le persone che ha commesso dei crimini violenti, a vivere nei Kibbutz per imparare a condurre una vita non violenta.

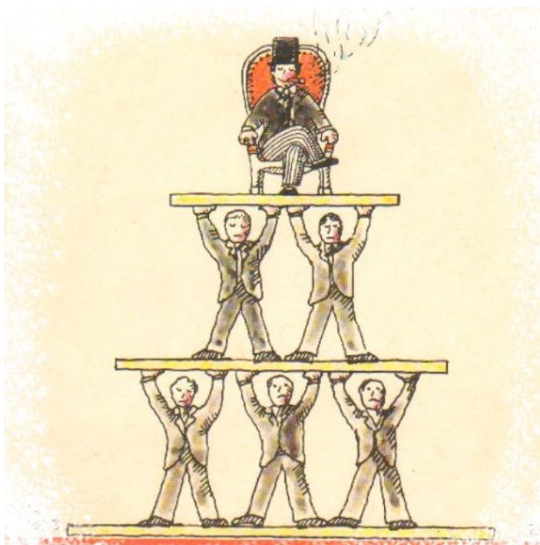
Quindi siamo ampiamente modellati dalla società.

Le nostre società, nel senso più ampio del termine includono influenze teologiche, metafisiche, linguistiche, ecc. Aiutano a farci pensare o meno che la vita

sia questione di peccato o questione di bellezza, se nell'aldilà pagheremo il prezzo per come abbiamo vissuto, oppure se ciò è irrilevante.

In senso lato, grandi società diverse potrebbero essere definite come individualiste o collettiviste quindi persone molto diverse, mentalità diverse e, credo, cervelli diversi derivano da questo.

La società americana è una tra le società più individualiste, con il capitalismo come sistema che permette all'individuo di salire sempre di più in una potenziale piramide, a patto che ciò avvenga con sempre meno reti di protezione.



Per definizione, tanto più è stratificata una società e tante meno persone si avranno con le quali avere rapporti simmetrici e reciproci. Si avranno invece solo punti di differenza e gerarchie senza fine.

Un mondo nel quale si hanno poche affinità reciproche è un mondo con molto meno altruismo.

BISOGNO DI COMPAGNIA

Questo porta a cercare di capire, dal punto di vista scientifico, quale sia la "natura" della natura umana.

Cresciamo con più variabilità sociali di ogni altra specie esistente.

Più sistemi di credenze, stili di strutture familiari e modi di crescere i figli. La tendenza alla varietà che abbiamo è

straordinaria.

In una società che si basa sulla concorrenza e sovente anche sullo sfruttamento spietato di un essere umano da parte di un altro, traendo profitto dai problemi altrui e molto spesso la creazione di problemi per ricavarne profitto, l'ideologia dominante riuscirà a giustificare un tale comportamento appellandosi ad una qualche inalterabile e basilare natura umana.



Così nella nostra società si crea il mito che le persone sono competitive per natura e che sono individualiste ed egoiste.

La realtà dei fatti è l'esatto contrario. Abbiamo specifici bisogni umani.

L'unico modo in cui si può parlare concretamente della natura umana è riconoscendo che vi sono alcuni bisogni umani.

Abbiamo un bisogno umano di compagnia e di contatto intimo, di essere amati, di affezionarci, di essere accettati, di esser visti e accettati per ciò che siamo.



Se queste esigenze sono soddisfatte, diventiamo persone compassionevoli, cooperanti e che hanno empatia per gli altri.

Quindi l'opposto, ossia ciò che spesso vediamo nella nostra società, è di fatto una distorsione della natura umana, proprio perché così pochi vedono soddisfatti i propri bisogni.

Quindi si può parlare della natura umana ma solo in termini di esigenze umane fondamentali che sono istintivamente suscitate, o si dovrebbe dire, di alcuni bisogni umani che creano determinati tratti se sono soddisfatti ed altri tratti se non lo sono.

Quindi quando riconosciamo il fatto che l'organismo umano, che ha una grande dose di flessibilità adattativa, che ci permette di sopravvivere in diverse condizioni ed è anche rigidamente ideato per alcuni requisiti ambientali o bisogni umani, un imperativo sociale comincia ad emergere.

Proprio come il nostro corpo ha bisogno di sostanze nutrienti, il cervello umano esige forme positive di stimolo ambientale in tutte le fasi di sviluppo e allo stesso tempo richiede di essere protetto da altre forme negative di stimolo.

Se le cose che dovrebbero succedere, non succedono oppure se le cose che non

dovrebbero succedere, succedono, diventa evidente che ciò apre la porta non solo a una cascata di malattie mentali e fisiche ma anche molti comportamenti umani dannosi.

Dunque, osservando le cose da una prospettiva esterna rendendoci conto dello stato delle cose oggi, sorge la domanda:

La condizione che abbiamo creato nel mondo moderno è veramente favorevole alla nostra salute?

Il substrato del nostro sistema socioeconomico agisce come una forza positiva per lo sviluppo e il progresso umano e sociale?

Oppure, la forza alla base della nostra società va in realtà contro i principali requisiti evolutivi necessari per creare e mantenere il nostro benessere personale e sociale?



Capitolo II: PATOLOGIA SOCIALE

Il risultato di tutto questo è un mondo oramai al livello di collasso cumulativo. Ma da dove tutto questo ha avuto inizio?

IL MERCATO

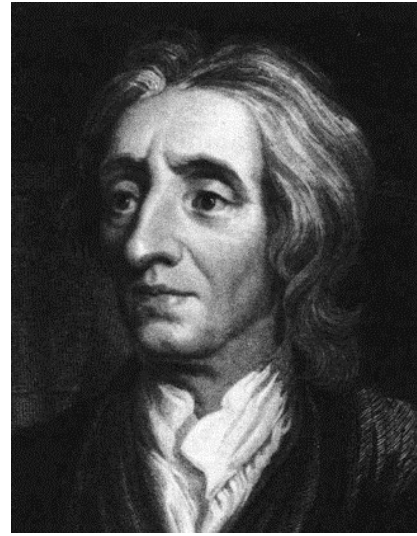
Ad introdurre il concetto di proprietà fu John Locke, un filosofo e medico britannico della seconda metà del Seicento. Egli dettò tre limiti ben precisi al diritto di proprietà. Ossia:

-Debbono essere lasciate a disposizione degli altri "cose sufficienti e altrettanto buone", in altri termini non ci deve essere un monopolio sui beni comuni da parte di nessuno.

-Non ci devono essere sprechi. Per cui è lecito possedere tutto quanto si può consumare prima che si degradi.

-E soprattutto il fondamento della proprietà è costituito dal lavoro.

Sembra tutto naturale. La proprietà è frutto del lavoro dell'uomo: se lavora gli spetta il prodotto, e fino a quando ne resta a sufficienza per gli altri, e non vi sono sprechi, i criteri di giustizia sono rispettati. Nel suo famoso "Trattato sul Governo" Locke ne parla a lungo.



John Locke

La natura è ricca e quindi ha messo a disposizione risorse sufficienti per tutti, se tutti si attengono alle sue leggi. Quindi ognuno ha il diritto di appropriarsi liberamente, attraverso il lavoro, dei beni che la natura ha messo a disposizione di tutti.

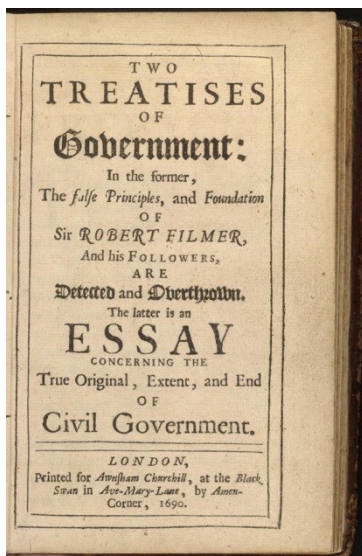
Una simile concezione sembrerebbe porre dei serissimi limiti alla proprietà (soprattutto alla grande proprietà terriera e ai grandi patrimoni).

Tuttavia Locke (che in un certo senso si identificava con il punto di vista e gli interessi dei grandi proprietari inglesi) ritiene che questi limiti possano essere superati.

La regola naturale dei limiti della proprietà

sarebbe stata radicalmente modificata dall'uomo stesso, in modo artificiale, attraverso il progresso economico. Ciò sarebbe avvenuto grazie all'invenzione, in seguito a una convenzione tra gli uomini,

della moneta (un artificio umano dunque).



La moneta è un bene non degradabile, che rende possibile (e legittimo) anche un possesso più ampio di quanto un singolo individuo possa produrre con il suo lavoro e consumare.



La moneta non si deteriora e rende possibile l'accumulo; quindi, in seguito all'invenzione della moneta, è possibile la formazione di patrimoni assai diseguali.

Tuttavia secondo Locke la formazione di patrimoni disuguali è giustificata:

- a) in base alle diverse capacità degli individui di lavorare (dottrina meritocratica);
- b) in base alla utilità sociale ed economica dei grandi patrimoni (ad es., chi possiede grande quantità di terre può aumentare di molto la loro produttività e ciò va indirettamente a beneficio di tutti).

Non ha più importanza se ne avanza abbastanza per gli altri, non ha più importanza se si spreca, perché la sua idea è che il denaro è come l'argento e l'oro, e l'oro non va a male. Quindi il denaro non può essere responsabile dello spreco. Non stiamo parlando di denaro e argento, stiamo parlando di quali siano i loro effetti.



È un incredibile gioco logico di prestigio, che si adatta perfettamente con gli interessi di coloro che detengono il capitale.

Successivamente Adam Smith, inserisce la religione.



Adam Smith

Lock ha cominciato con: "Dio ha fatto tutto in questo modo... questo è diritto divino".

In breve egli afferma che la questione della proprietà privata è scontata, è un dato di fatto così come vi siano i detentori di moneta che comprano manodopera. Non vi è limite a quanto lavoro altrui essi possono comprare, a quanta ricchezza possono accumulare, a quanta disuguaglianza. Tutto ciò è lecito.

Quando qualcuno mette ben in vendita, l'offerta, e altri l'acquistano come fa l'offerta ad eguagliare la domanda e la domanda ad eguagliare l'offerta? Come possono raggiungere un equilibrio?

Una delle nozioni centrali dell'economia è come esse raggiungano l'equilibrio. Smith dice: "È la mano invisibile del mercato che le porta all'equilibrio".

La mano invisibile è una metafora creata da Adam Smit per rappresentare la *Provvidenza* (in qualche modo immanente), grazie alla quale nel libero mercato la ricerca egoistica del proprio interesse gioverebbe tendenzialmente all'interesse dell'intera società e mirerebbe a trasformare quelli che costituiscono "vizi privati" in "pubbliche virtù".

Così ora vediamo proprio Dio in azione.

Non ha solo dato i diritti di proprietà e tutti i relativi mezzi, i suoi diritti di natura, come disse Lock.

Ora troviamo che è Dio il sistema stesso.



Infatti Smith, nella “Ricchezza delle Nazioni” afferma che:

“La scarsità dei mezzi di sussistenza pone limite alla riproduzione dei poveri che la natura non può gestire in altro modo se non con l’eliminazione dei loro figli.”

Così anticipò la teoria evoluzionistica nel peggiore dei sensi ben prima di Darwin.

Chiamando loro “la razza dei lavoratori” possiamo notare l’inerente razzismo incorporato.

ADAM SMITH fra l’altro teorizza con un semplicismo degno di un negriero.

Il volgo non ha carne? meglio per loro, la carne non è necessaria alla vita, l’esperienza di secoli ci dice che grano e vegetali anche senza la carne sono una dieta ricca, e rinforzante. In nessun luogo, guardate le grandi civiltà, il decoro richiede che per forza un uomo debba mangiar carne. Le vecchie civiltà c’insegnano che il grano e il mais era la dieta più ricca, più sana, più nutriente”

Egli pensò: “Ecco la mano invisibile che fa incontrare l’offerta con la domanda e la domanda con l’offerta. Allora vedi quanto è saggio Dio?”



Perciò si possono notare molti aspetti veramente marci, distruttori della vita e dell’ambiente che si stanno verificando ora e che hanno in qualche modo un “gene intellettuale” risalente a Smith.



Quando riflettiamo sul concetto originale del cosiddetto sistema capitalista del libero mercato, come introdotto dai primi filosofi dell’economia quali Adam Smith, vediamo che l’intento originale del mercato era basato sui beni di scambio reali, tangibili, utili alla vita.



Adam Smith non avrebbe mai immaginato che il più redditizio settore economico del pianeta sarebbe stata l’arena del trading finanziario, il cosiddetto “investimento” dove lo stesso denaro viene semplicemente guadagnato dal movimento di altro denaro in un gioco arbitrario che non possiede alcun merito produttivo per la società.



Tuttavia, indipendentemente dagli intenti di Smith, la porta per tali sviluppi apparentemente anomali, fu lasciata spalancata da un principio base di questa teoria: Il denaro è trattato come una merce, in sé e per sé.

Oggi in tutte le economie del mondo, al di là del sistema sociale che rivendicano, il denaro è perseguito per fare denaro e niente altro. L'idea sottintesa, che fu misteriosamente qualificata da Adam Smith nella sua dichiarazione religiosa della “*mano invisibile*” è che la mera ricerca egoistica di questa merce fittizia in qualche modo manifesterà magicamente benessere e progresso umano e sociale.



La realtà è che l'interesse per l'incentivo monetario, quello che alcuni chiamano “*sequenza monetaria del valore*”, è ora completamente scollegata dal basilare interesse concernente alla vita che può essere denominato “*sequenza vitale del valore*”.

Quello che si ha ora è una completa confusione nella dottrina economica tra queste due sequenze. È pensiero comune che la *sequenza monetaria del valore* implichi la *sequenza vitale del valore*, ed ecco perché si dice che se si vendono più beni, se il PIL cresce e così via, vi sarà maggior benessere, e che si può prendere il PIL come indicatore di base della salute sociale. È qui che sorge la confusione. È parlare della sequenza monetaria del valore, cioè tutti i ricavi e le entrate che derivano dalle vendite dei beni, e confondere questo con la riproduzione della vita. Sin dall'origine si è costruito una totale miscela di sequenze del valore monetario e vitale. Abbiamo a che fare con una sorta di inganno strutturale che diventa via via più letale mano a mano che la sequenza monetaria si disaccoppia dal produrre un bene qualsiasi. Dunque è un

disturbo del sistema, e tale disturbo pare essere fatale.

LA MACCHINA DEL SISTEMA

Nella società d'oggi raramente si sente qualcuno parlare del progresso del suo paese o della sua società in termini di benessere fisico, felicità, fiducia o stabilità sociale. Piuttosto le misure ci vengono presentate per mezzo di estrazioni economiche: abbiamo il “PIL”, l’“Indice dei prezzi al consumo”, il “Valore della Borsa”, i “Tassi di Inflazione” e così via. Ma tutto questo è in grado di descrivere il reale valore della qualità di vita della gente?



No. Tutte queste misure riguardano il flusso del denaro stesso e niente altro. Ad esempio: il Prodotto Interno Lordo di una Nazione misura il valore dei beni e dei servizi venduti. Si sostiene che questa misura sia correlata allo standard di vita della gente di un paese. Negli Stati Uniti la spesa sanitaria contava più del 17% del PIL nel 2009 quantificabile in oltre 2.500 miliardi di dollari, creando così un effetto positivo su questa misura economica.



Secondo questa logica sarebbe ancora meglio per l'economia degli U.S. se i servizi sanitari aumentassero ancora, magari fino a 3.000 miliardi di dollari o a 5.000 miliardi, poiché ciò produrrebbe più crescita e più posti di lavoro, verrebbe glorificato dagli economisti come un "aumento del livello di vita" del loro paese.

Ma... Cosa rappresentano veramente i servizi sanitari? Indubbiamente gente ammalata e che muore. Più c'è gente ammalata in America, meglio è per l'Economia.



Questa non è un'esagerazione o una prospettiva cinica. Infatti, discostandocene abbastanza, si realizza come il PIL, non solo non riflette il benessere pubblico o sociale a qualsiasi livello tangibile, ma sia di fatto per lo più una misura di inefficienza industriale e degrado sociale, e più lo si vede salire e peggio stanno andando le cose per l'integrità personale, sociale ed ambientale.



Bisogna creare problemi per creare profitto. Non c'è profitto nel paradigma attuale, nel salvare vite, portare equilibrio sul pianeta, avere giustizia e pace o qualsiasi altra cosa. In queste cose non c'è profitto. Sia che si tratti di affari per un avvocato o altri. Quindi il crimine crea affari, così come la distruzione crea affari (ad esempio il terremoto del 2010 ad Haiti).

Oggi in America vi sono circa 2 milioni di persone in carcere e di queste, molte sono in prigioni gestite da imprese private: "Correction Corporation of America", "Wicnaut", che comprano e vendono azioni a Wall Street in base a quante persone sono in carcere.



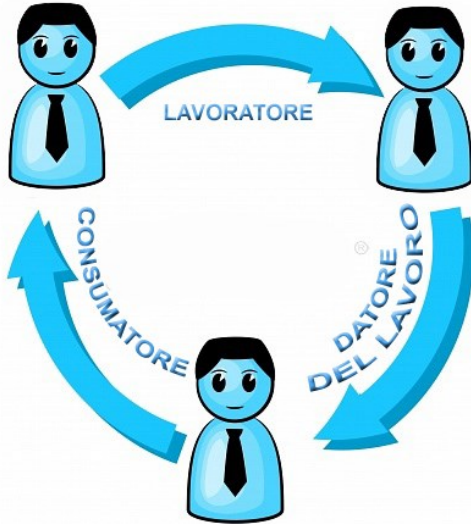
Tutto questo è un riflesso di quello che richiede questo nostro paradigma economico insano e malato.

Quindi, cosa richiede esattamente il paradigma economico? Cosa permette al nostro sistema economico di andare avanti è: IL CONSUMO. O più precisamente il CONSUMO CICLICO.

Quando smontiamo le fondamenta dell'Economia di Mercato classica ci ritroviamo con una trama di scambi monetari che semplicemente non possiamo permetterci di fermare o neanche rallentare sostanzialmente, se la società come la conosciamo vuole continuare a funzionare.

Ci sono tre principali attori sulla scena economica:

- Il lavoratore
- Il datore di lavoro
- Il consumatore



Il lavoratore vende il lavoro al datore per un'entrata. Il Datore di lavoro vende i servizi produttivi, e quindi i beni, al consumatore per un'entrata. Il consumatore è soltanto un altro ruolo di datore di lavoro e lavoratore, quando spende nuovamente nel sistema per permettere al consumo ciclico di continuare.

In altre parole il "sistema di mercato globale" è basato sul presupposto che ci sarà sempre sufficiente domanda di prodotto nella società per promuovere abbastanza danaro ad un ritmo che possa sostenere il processo di consumo. E più veloce sarà il ritmo di consumo, tanto più ci sarà la cosiddetta "crescita economica" e così la **"Macchina" funziona.**



Ma... Proviamo a riflettere un momento.

L'Economia non dovrebbe essere stata creata per...fare economia! Il termine stesso non ha a che fare con "conservazione"? Efficienza e riduzione degli sprechi? Come può il nostro sistema che richiede consumo, (e, a quanto pare, più si consuma meglio è), preservare efficientemente, o fare economia, in qualche modo?

Certamente, non lo fa!

L'intento del sistema di mercato è, infatti, l'esatto opposto di ciò che una **vera economia** dovrebbe fare, ovvero:

Orientare con efficienza e cautela i materiali per la produzione e distribuzione dei beni utili alla vita.

Viviamo su un pianeta finito, con risorse limitate, dove per esempio il petrolio che utilizziamo ha richiesto milioni di anni per generarsi.



Dove i minerali hanno richiesto miliardi di anni per formarsi. Quindi avere un sistema che promuove deliberatamente l'accelerazione dei consumi in nome della cosiddetta "crescita economica" è pura **folia ambienticida.**

L'assenza di spreco, questa è efficienza. Eppure questo sistema che giudichiamo efficiente spreca più di tutti i sistemi esistenti nella storia del Pianeta. Ogni livello di organizzazione della vita e ogni sistema di sopravvivenza è in stato di crisi e difficoltà, di degrado o collasso.

Nessuna pubblicazione scientifica degli ultimi trent'anni afferma qualcosa di diverso. Ossia che ogni sistema di

sopravvivenza è in declino, così come lo sono i servizi pubblici, così come l'accesso all'acqua potabile.



È impossibile nominare un mezzo di sostentamento che non sia minacciato o in pericolo. Non si può, non ve n'è uno, e la cosa è molto, sconcertante. Non si è neanche capito il meccanismo causale. Non si vuole affrontare il meccanismo causale. Anche se è ormai ovvio che continuare a ripetere la stessa cosa all'infinito, è una pazzia, la volontà è solo quella di andare avanti così.

Dunque in realtà non si ha a che fare con un sistema economico, ma, si può dire, con un sistema "antieconomico".

L'ANTI-ECONOMIA

Uno delle formule più in voga sostiene che il modello competitivo di mercato cerca di **dare il prodotto migliore al prezzo più basso possibile**.

Questa frase rappresenta in sostanza il concetto che giustifica la concorrenza di mercato basandosi sul presupposto che il risultato sia la produzione di beni di qualità più alta.



La persona che dovesse costruirsi un tavolo da zero sicuramente lo farebbe usando materiali migliori e i più resistenti possibili, con l'intenzione di farlo durare il più possibile. Perché dovrebbe voler costruire qualcosa di scadente sapendo che poi dovrebbe ricostruirlo di nuovo con ulteriore dispendio di materiali ed energie.

Per quanto razionale possa sembrare ciò nel mondo fisico, quando si tratta del mondo del mercato questo non solo è esplicitamente irrazionale, non è neanche preso in considerazione. È tecnicamente impossibile produrre il meglio di qualsiasi cosa se un'Impresa deve mantenere la sua competitività e restare accessibile al consumatore. Letteralmente, qualunque cosa creata e messa in vendita sul mercato è da subito inferiore appena viene prodotta, perché è matematicamente impossibile creare un prodotto più avanzato, efficiente e strategicamente sostenibile. Ciò è dovuto al fatto che il sistema di mercato richiede **efficienza nei costi**, ovvero la necessità di ridurre le spese in ogni fase della produzione.



Dal costo del lavoro, al costo dei materiali, dell'imballaggio e così via. Questa strategia serve per assicurarsi che il pubblico compri i loro prodotti invece che quelli di un concorrente che sta facendo la stessa cosa perché anche i suoi prodotti siano competitivi e accessibili.



Questa dispendiosa caratteristica del sistema può essere denominata:

“OBSOLESCENZA INTRINSECA”.



Tuttavia questa è solo una parte di un problema più ampio. Uno dei principi di base che governa l'Economia di Mercato che non è descritto in nessun testo, è il seguente:

“Non si può permettere che un prodotto duri più del tempo necessario affinché continui il consumo ciclico”.

In altre parole è cruciale che la roba si rompa, si guasti o scada entro un certo periodo di tempo. Questo è chiamato:

“OBSOLESCENZA PIANIFICATA”.



L'obsolescenza pianificata è la spina dorsale della strategia di mercato di ogni azienda produttrice di beni. Sebbene pochi naturalmente ammettano questa strategia apertamente, la mascherano con il fenomeno dell'obsolescenza intrinseca appena menzionato.

Spesso ignorando o anche soffocando nuovi passi avanti della tecnologia che

potrebbero dare un prodotto più sostenibile e durevole.

Quindi come se già non fosse abbastanza dispendioso che il sistema per sua natura non ammetta che si producano beni più durevoli ed efficienti, l'obsolescenza pianificata deliberatamente legittima il fatto che se un bene resiste più a lungo ciò è peggio per il mantenimento del consumo ciclico, quindi per lo stesso sistema di mercato, in altre parole:

la sostenibilità dei prodotti è di fatto l'opposto della crescita economica. E quindi c'è un incentivo diretto e rinforzato ad accertarsi che la vita utile di ogni prodotto sia breve.

E infatti il sistema non può funzionare in altro modo.

Uno sguardo al mare di discariche che si stanno diffondendo in tutto il mondo mostra la realtà dell'obsolescenza. Ora ci sono miliardi di cellulari costruiti a basso prezzo, computer o altre cose tecnologiche tutte piene di materiali preziosi, difficili da estrarre, come l'oro, il coltan, il rame, che oggi marciscono in grandi cumuli a causa del mero mal funzionamento od obsolescenza di piccole parti che in una società giudiziosa potrebbero facilmente essere aggiustate o aggiornate prolungando la vita del bene.



Purtroppo per quanto efficiente possa sembrare nella nostra realtà fisica, poiché viviamo su un Pianeta finito, con risorse finite, ciò è esplicitamente inefficiente in merito al mercato. Per dirlo in una frase:

Efficienza, Sostenibilità e Preservazione sono i nemici del nostro Sistema Economico.

Così, come i beni tangibili devono essere costantemente prodotti e riprodotti, senza riguardo per l'impatto ambientale, l'Industria dei Servizi funziona con un'uguale criterio.

Il fatto è che non c'è nessun beneficio monetario nel risolvere un qualsiasi problema attualmente gestito dai servizi: alla fine dei conti l'ultima cosa che la classe dei medici vuole realmente è la cura di malattie come il cancro, poiché eliminerebbe innumerevoli posti di lavoro, e miliardi di entrate!



In questo sistema e in questa ottica anche la criminalità e il terrorismo risultano essere positivi... almeno economicamente, perché danno lavoro alla polizia creando prodotti di sicurezza, ad alto valore, senza menzionare il valore delle carceri, privatamente operate per profitto. E che dire della guerra? L'industria bellica, in America come nel resto del mondo, è un grande motore del PIL. Uno tra i settori più redditizi.



E intanto produce armi di morte e distruzione. Il gioco preferito di questo

tipo di industria, è fare esplodere cose, e quindi andare a ricostruirle, per profitto. Lo si è visto con la pioggia di contratti miliardari nati dalla guerra in Iraq.

Questi aspetti socialmente negativi della società, sono diventati positivamente remunerati dalle industrie ed ogni interesse della risoluzione di un problema, o nella preservazione o sostenibilità ambientale è intrinsecamente contrario alla sostenibilità economica.



Ed è per questo che ogni volta che si vede il PIL alzarsi in un paese si assiste ad un incremento del bisogno, che sia reale o percepito, per definizione **il bisogno ha radice nell'inefficienza**.

Dunque un aumento del bisogno implica un aumento di inefficienza.

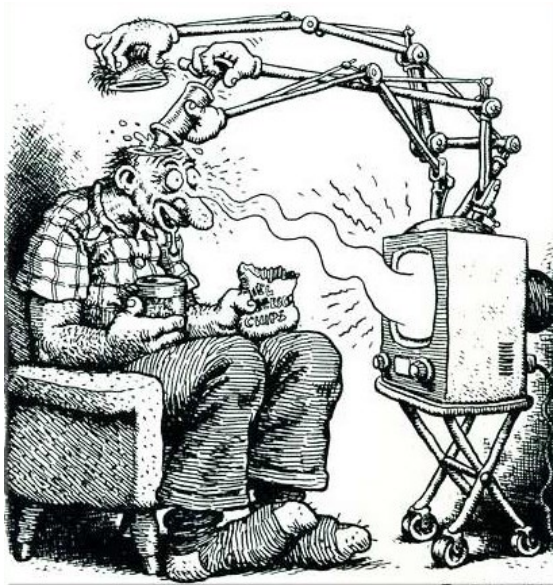
UN DISTURBO DEL SISTEMA DEI VALORI

Il sogno della società moderna è basato sul consumismo rampante. È basato sul fatto che i Mass Media, e specialmente la pubblicità commerciale, e tutti i fatti della società che necessitano una crescita infinita, ci hanno convinto, o hanno lavato il cervello al grosso della gente in ogni angolo del mondo, che dobbiamo avere un numero X di possedimenti materiali, e la possibilità di ottenerne di più, all'infinito

per poter essere felici, anche se si scopre ogni volta che questo non è vero. Ma allora perché le persone continuano a comperare in questo modo, che risulta essere in fondo ambienticida nei suoi effetti cumulativi sistemici?

È solo condizionamento, sia classico che operante.

Si danno degli stimoli di condizionamento all'organismo, e le risposte sono i comportamenti desiderati, o finalità e obbiettivi.



Per far ciò viene utilizzata ogni tipo di risorsa tecnologica, vantandosi di come si possa entrare nelle menti dei bimbi che li ascoltano che così vengono condizionati dalle marche. Allora si comprende come mai le persone siano così sciocche: è stato loro insegnato ad esserlo.

È un disturbo del sistema di valori.

Il mondo della pubblicità è la dimostrazione della plasticità della mente umana, e di quanto sia malleabile il pensiero umano riuscendo a condizionare facilmente la gente guidandola secondo ogni tipo di stimolo ambientale. Induce soggezione questo livello di lavaggio del cervello, dove robot programmati noti come

“consumatori” vagano per la città solo per entrare in un negozio e spendere anche 4.000€ per una borsetta, che verosimilmente ne costa 10 a produrla, sfruttando manodopera d'oltre oceano, solo per lo “status symbol” che **la marca** rappresenta nella cultura.



Le antiche tradizioni collettive che rinforzano la fiducia e la coesione nella società, oggi sono state deviate dall'avidità dei valori materiali, per cui ora, ogni anno ci scambiamo regali sotto forma di roba inutile un'infinità di volte, domandandoci in seguito perché molti, oggi hanno la smania dello shopping e del possesso, quando è evidente che sono stati condizionati sin dall'infanzia ad aspettarsi beni materiali come segno del loro status, tra amici ed in famiglia.



Il fatto è che la base di ogni società sta nei valori su cui poggia il suo funzionamento, e la nostra società, così com'è, può funzionare solo se i nostri valori supportano l'ingente consumo che serve a mantenere il "Sistema di Mercato".



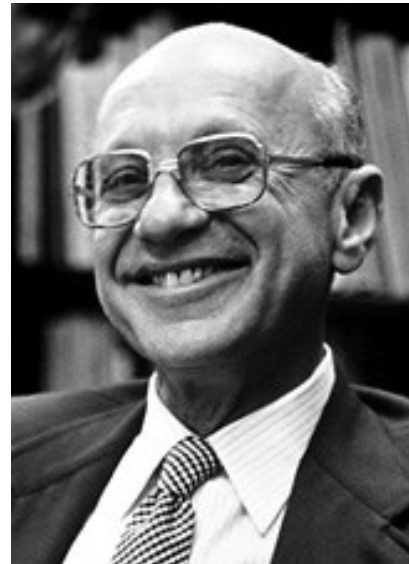
75 anni fa il consumo procapite nei paesi industrializzati era pari a metà di quello odierno. La cultura consumistica di oggi è stata architettata e imposta per un bisogno del tutto reale di consumi sempre maggiori, ed è per questo che molte compagnie oggi spendono più in pubblicità che per il reale processo di fabbricazione dei prodotti stessi. Lavorano diligentemente per creare false esigenze, ...e a quanto pare sembra che funzioni!

GLI ECONOMISTI

Negli Stati Uniti, un uomo anziano non fu in grado di pagare la bolletta della luce, così la compagnia elettrica gli tagliò l'elettricità e lui morì. Il motivo del taglio fu che non sarebbe stato remunerativo per la compagnia perché l'uomo non pagava la bolletta.

Milton Friedman, (economista statunitense esponente principale della scuola di Chicago. Il suo pensiero ed i suoi studi hanno influenzato molte teorie economiche in campo monetario. È stato insignito del premio Nobel per l'economia

nel 1976. -*Wikipedia*), nell'analizzare la vicenda individua la responsabilità in realtà non nella società che gestisce l'energia elettrica che gliel'ha tagliata, ma nei vicini e nei conoscenti che non furono abbastanza generosi da permettergli come individuo di pagare la bolletta della luce.



Milton Friedman

...Quindi Ha appena detto che la morte di un uomo causata dal non avere soldi era stata di altra gente, o in effetti della beneficenza?

Per cui serviranno un sacco di pubblicità progresso, innumerevoli ciotoline delle offerte nei negozietti e un mucchio di salvadanai per il miliardo di persone che oggi muore di fame su questo Pianeta. Proprio a causa del sistema che Milton Friedman promuove.



One child dies every five seconds as result of hunger and malnutrition.

Gli **economisti**, in realtà, non lo sono affatto. Sono propagandisti del valore del denaro, e tutti i loro modelli, praticamente sono scambi, che in verità profittano una parte o entrambe. Ma sono completamente disconnessi dal mondo reale della produzione.



Gli economisti:

Smith, Marx, Schumpeter, Keynes

Sia che si tratti delle filosofie di Milton Friedman, Friedrich August von Hayek, John Maynard Keynes, Ludwig von Mises, o qualsiasi altro eminente economista, la base del ragionamento raramente lascia da parte la sequenza monetaria. È come una religione:

- Analisi dei consumi
- Politica di stabilizzazione
- Deficit Pubblico
- Domanda aggregata

Esiste come un cerchio infinito autoreferenziale, autogiustificante di un discorso, dove i bisogni umani, universali, le risorse naturali e qualsiasi forma di efficienza che sostiene la vita fisica, sono automaticamente esclusi per essere rimpiazzati dalla singola nozione che gli uomini, cercando di avvantaggiarsi gli uni sugli altri, solo per soldi, motivati solo dal proprio ristretto interesse, creeranno una società sostenibile, sana e bilanciata.



In tutta questa teoria non esiste una coordinata per la vita. Quello che importa è seguire le sequenze monetarie. Seguire le sequenze monetarie dando per scontato tutto ciò che conta ossia:

- 1) Che non vi siano coordinate per la vita.
- 2) Che tutti i singoli agenti cerchino la massimizzazione delle proprie preferenze, cioè che non debbano pensare a nient'altro che a se stessi e a cosa ottenere di più per loro stessi.

Questo è il concetto dominante di razionalità. L'assenza di massimizzazione per se stessi. E le uniche cose che desiderano massimizzare sono soldi o merci.

Ma dove entrano in gioco le relazioni sociali?

Non entrano, tranne che negli scambi di automassimizzazione.

E dove entrano in gioco le nostre risorse naturali?

Non entrano, salvo che per lo sfruttamento.



Dove entra in gioco la capacità di sopravvivere delle famiglie?

Non entra. Un'economia dovrebbe trattare in qualche modo i bisogni umani. Questa dovrebbe essere la questione fondamentale. E se necessita il denaro per acquistare un qualsiasi bene...?

Che cos'è un desiderio, una voglia? Significa che vi è liquidità che vuole comprare. Se è la liquidità che vuole comprare, non centra nulla con i bisogni. Può succedere che una persona non abbia liquidità ma ha un disperato bisogno per esempio, di acqua potabile, mentre un'altra con la liquidità desidera una tavoletta del water tutta d'oro... dove è che l'economia indirizza le sue risorse? Nella tavoletta d'oro per il water! Questa è quella che viene definita ECONOMIA!

È il più bizzarro inganno nella storia del pensiero umano.

IL SISTEMA MONETARIO

In realtà **il sistema di mercato** rappresenta solo la metà del paradigma economico globale. L'altra metà è **il sistema monetario**.

Mentre il sistema di mercato riguarda l'interazione di persone a caccia di profitti lungo lo spettro manifatturiero della produzione e della distribuzione, il sistema monetario è l'insieme delle norme stabilite dalle istituzioni finanziarie che creano le condizioni per il sistema di mercato, tra le altre cose.

Comprende termini che spesso sentiamo come:

- Tassi di interesse
- Prestiti
- Debito
- Provvista monetaria
- Inflazione
- ...ecc, ecc.

Il blaterare degli economisti monetari ripete all'infinito:

“Modeste azioni preventive possono ovviare ad azioni più drastiche in tempi successivi”.

La natura e l'effetto di questo sistema sono in realtà abbastanza semplici.

La nostra economia è governata da un Sistema Bancario a Riserva Frazionaria (le banche che stampano soldi dal nulla).

Si basa anche sull'Interesse Composto (quando si prendono soldi in prestito e si devono ripagarne di più di quanti se ne sono presi, il che significa che in effetti si creano soldi dal nulla il che deve essere gestito creando ancor più moneta).

Viviamo in un paradigma di crescita infinita, il modello economico in cui viviamo ora è una truffa, niente cresce per sempre, non è possibile.

Non è solo la quantità di denaro che deve continuare a crescere, ma è anche la quantità di consumatori. Consumatori a cui prestare soldi con interesse per generare più denaro. E ovviamente questo non è possibile su un pianeta finito. Le persone sono soltanto mezzi per creare denaro che dovrà generare altro denaro, per impedire che tutto cada a pezzi, che è quello che sta accadendo proprio ora.

Ci sono solo due cose che chiunque deve sapere sul sistema monetario

1) Tutto il denaro viene creato dal debito, il denaro è debito monetizzato, sia che sia creato da buoni del tesoro, mutui sulla casa, o carte di credito. In altre parole se tutti i debiti esistenti dovessero essere ripagati in questo momento non rimarrebbe un soldo in circolazione.

$$\text{DENARO} = \text{DEBITO}$$

2) Si applica l'interesse su tutti i prestiti fatti, e il denaro necessario a ripagare quegli interessi non esiste immediatamente nella moneta circolante. Solo il capitale viene creato dai prestiti, e il capitale costituisce la moneta circolante. Quindi se tutti questi debiti dovessero essere ripagati ora, non solo non ci sarebbe più un soldo in circolazione, ma ci sarebbe un'enorme quantità di denaro dovuto che è letteralmente

impossibile ripagare perché non esiste.

INTERESSE

Due cose sono inevitabili conseguenze di tutto questo:

- INFLAZIONE
- INSOLVENZA

-Riguardo **l'inflazione** ciò può essere visto come una tendenza storica praticamente in ogni nazione oggi e facilmente collegata alla sua causa che è il perpetuo aumento della base monetaria che è richiesto per coprire gli addebiti di interesse e mandare avanti il sistema.



-Riguardo **l'insolvenza** essa arriva in forma di “collasso del debito”. Questo collasso accadrà inevitabilmente con una persona, un'impresa o una nazione, e tipicamente accade quando i pagamenti dell'interesse non sono più possibili.



Ma c'è un lato positivo in tutto questo, almeno dal punto di vista del mercato, perché il “debito” crea “pressione”, il

debito crea **schiafi dello stipendio**. Una persona indebitata accetta più facilmente una bassa paga, piuttosto che una persona che non lo è, diventando quindi una “merce a basso costo”.



Quindi è il massimo per le imprese avere un bacino di persone che non abbiano mobilità finanziaria.

Ma... la stessa idea vale per intere nazioni! La Banca Mondiale e il Fondo Monetario Internazionale che servono soprattutto come intermediari degli interessi delle imprese transnazionali concedono prestiti enormi alle nazioni in difficoltà con tassi di interessi elevati, e non appena questi paesi finiscono davvero in rosso e non possono pagare, vengono applicate misure di austerità.



Le grandi imprese si avventano in picchiata, sfruttano la manodopera e acquisiscono le risorse naturali.

Questa è l'efficienza del mercato!

Esiste inoltre questo ibrido del sistema monetario del mercato detto "**Borsa Valori**" dove invece di produrre qualcosa di reale si compra e si vende solamente il denaro stesso. Quando si tratta di debito cosa fanno gli operatori? Lo scambiano. Effettivamente comprano e vendono debiti per lucro.



La Credit Default Swap Cds e obbligazioni subordinate CDO per il credito al consumo, ha complessi schemi di derivati usati per mascherare i debiti di nazioni intere come la collusione tra la Banca di Investimenti Goldman Sachs e la Grecia che rischia di fare crollare l'economia di tutta l'Europa.

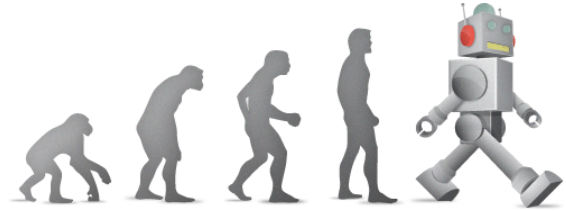
Quindi quando si parla della "Borsa Valori" e Wall Street abbiamo un nuovo livello di pazzia, nato dal flusso monetario del valore.

Un editoriale scritto sul Wall Street Journal un paio di anni fa intitolato "Lezioni dell'investitore cerebroleso".

In questo articolo viene spiegato perché le persone con lievi danni cerebrali sono più brave come investitori delle persone con normale funzionalità del cervello.

(Max Keiser- Financial Analyst "The Keiser report") - "Perché la persona con leggeri danni cerebrali non ha empatia. Questo è il segreto: se non hai alcuna empatia vai bene come investitore". Per questo Wall Street alleva persone senza empatia, per entrare in quegli uffici a prendere decisioni e fare compravendite senza alcun rimorso, senza il minimo scrupolo su come ciò che fanno potrebbe ripercuotersi sul prossimo.

Quindi allevano questi robot, queste persone senza un'anima, e visto che non vogliono più neanche pagare queste persone, adesso stanno allevando robot, veri robot, operatori realmente algoritmici.



Goldman Sachs nello scandalo sulle operazioni ad alta frequenza: hanno messo un computer a fianco della Borsa di New York. Questo computer "Costituito" come lo chiamano batte sul tempo tutte le compravendite della Borsa e tempesta la Borsa con volumi di ordini in modi che grattano centesimi via dalla Borsa. È come se dirottassero soldi tutto il giorno. In un trimestre hanno fatto trenta o sessanta giorni di fila senza un giorno di riposo, facendo milioni di dollari in un singolo giorno. È statisticamente impossibile.

Un operatore rivela:

"Quando io lavoravo a Wall Street, funzionava così: Ognuno passava qualcosa al suo superiore per le bustarelle. Gli agenti pagano il Responsabile d'Ufficio. Il Responsabile d'Ufficio paga il Responsabile Regionale di vendite. Il Responsabile Regionale di vendite paga il Responsabile Nazionale di Vendite. È un comune accordo.



E a Natale a chi è che tocca il Bonus più grande nella tipica ditta di intermediazione? Al Responsabile della Vigilanza. Il Responsabile della Vigilanza sta seduto lì tutto il giorno, lui dovrebbe “certificare” che tu non infranga nessuna regola e che tu ti conformi alla legge. certamente fintanto che riesci a corrompere il Responsabile dell’Ufficio di Vigilanza, allora sì, sei a norma di legge”.

Quindi com’è che la frode è diventata il sistema? Non è più un effetto collaterale, è il sistema.

Quindi la compravendita fraudolenta di titoli fra le banche per generare commissioni, per generare bonus è diventato il motore della crescita del PIL e dell’economia dei paesi industrializzati, sebbene stiano essenzialmente scambiando titoli fraudolenti, che non hanno assolutamente speranza di essere mai ripagati.

Loro elaborano, generano e ricalcolizzano il nulla.

“Se una persona scrive 20 Mld. Di dollari su un tovagliolino e lo vende a J.P. Morgan, e J. P. Morgan scrive 20 Mld di dollari su un tovagliolino e i due si scambiano quei due tovagliolini ed entrambi si pagano una commissione dell’1% come commissione, entrambi fanno molti soldi per il proprio bonus vitalizio. Entrambi tengono in contabilità un tovagliolino da 20 Mld di dollari che non ha nessun valore reale fino al momento che il sistema non potrà più assorbire tovagliolini fasulli, in qual caso andranno dal governo per farsi trarre d’impaccio.” (Kenneth Lewis – CEO Bank Of America)



A causa di wall Street, e il mercato azionario globale oggi ci sono almeno 700.000 miliardi di dollari di titoli fraudolenti in sospeso, conosciuti come “Derivati”, pronti a collassare. Un valore che ammonta a oltre 10 volte il Prodotto Interno Lordo dell’intero Pianeta.

Nel frattempo abbiamo visto il salvataggio di banche e aziende da parte dei governi che per primi paradossalmente si fanno prestare i soldi dalle banche. Ora ci sono tentativi di salvataggio di nazioni intere da parte di conglomerati di altre nazioni attraverso banche internazionali.

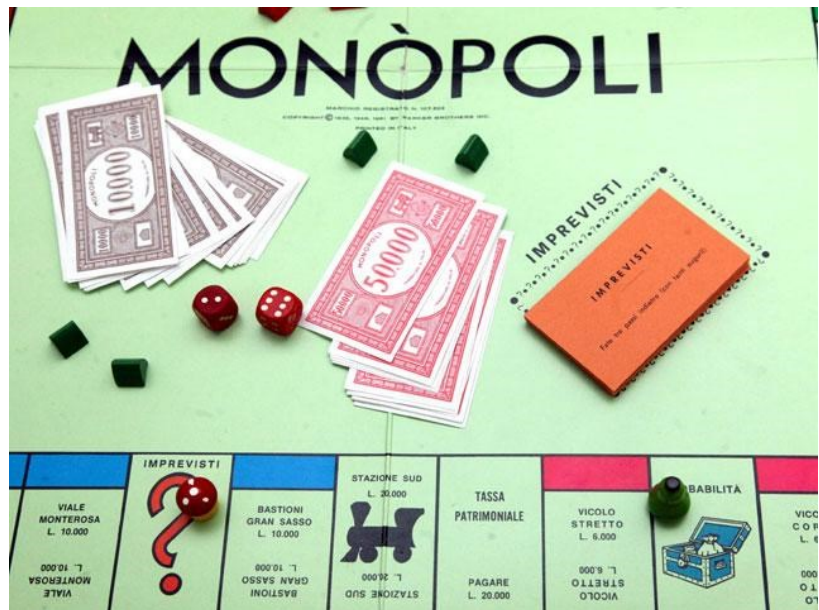


Ma come si salva un Pianeta?

Al momento non esiste una nazione non saturata di debiti. La cascata di insolvenze sul debito che abbiamo visto, non può che essere l’inizio facendo i conti con la matematica. È stato stimato che solo negli Stati Uniti la tassa sul reddito dovrebbe essere rialzata al 65% a persona, solo per pagare gli interessi del prossimo futuro. Gli economisti prevedono che tra alcune decenni il 60% delle nazioni del Pianeta saranno in bancarotta.



A quanto pare, il mondo sta andando in bancarotta per quel che può voler dire, a causa di questa idea chiamata “debito”, che neanche esiste nella realtà fisica. È solo parte di un gioco che è stato inventato.



E tuttavia il benessere di miliardi di persone è ora messo in pericolo.

Licenziamenti di massa, tendopoli, povertà in aumento, misure d'austerità imposte, scuole che chiudono, fame infantile, e alti livelli di deprivazione familiare.

Tutto a causa di questa complessa finzione?

Capitolo III: LA SITUAZIONE ATTUALE

I BISOGNI UMANI

La gamma dei bisogni materiali dell'uomo va dai beni di prima necessità, come cibo, acqua pulita e riparo, ai beni sociali e ricreativi che permettono relax, e appagamento sociale dei singoli, entrambi fattori importanti nella salute umana e sociale.

Tutte le filosofie politiche ideate per trovare soluzione alla mancanza di queste necessità, furono create da pensatori che credevano di vivere in un pianeta con infinite risorse. Nessuno di loro ipotizzava la carenza di qualsiasi cosa.

Comunismo, socialismo, capitalismo e fascismo sono parte dell'evoluzione sociale.



Ma prima di qualunque "-ismo", vi è il contesto della vita, ossia semplicemente tutto ciò che è richiesto per fare il prossimo respiro e riguarda l'aria che si respira, l'acqua che si beve, la sicurezza personale, l'educazione a cui si può accedere, quindi tutte quelle cose che condividiamo e usiamo e di cui la vita, in nessuna cultura, può fare a meno.

Dobbiamo ripartire dal contesto della vita e il contesto della vita non è un "-ismo" ma è "analisi del valore", per la vita.

COSA FARE

È chiaro che l'obiettivo è sopravvivere. E non solo sopravvivere, ma farlo in modo

ottimale, salutare e prospero.

La maggioranza della gente desidera vivere e preferirebbe farlo senza soffrire.

Quindi, alla base di questa civiltà ci deve essere il massimo del sostegno, della sostenibilità per la vita umana, che tenga conto dei bisogni materiali di tutte le persone del mondo, cercando nel contempo di rimuovere tutto ciò che possa danneggiarci a lungo termine.

La prima domanda da farsi sarà:

"di cosa abbiamo bisogno per sopravvivere?"

La risposta è, di certo, delle risorse del pianeta. Che sia dell'acqua che beviamo, dell'energia che usiamo o delle materie prime per strumenti e abitazioni, il pianeta ospita un inventario di risorse, molte delle quali necessarie per la nostra sopravvivenza.

Quindi data la realtà, diventa essenziale capire cosa abbiamo e dove.

Questo significa che dobbiamo fare un'indagine.

LOCALIZZAZIONE DELLE RISORSE

Localizziamo e identifichiamo ogni risorsa fisica che possiamo, con la relativa quantità disponibile in ogni luogo, dai giacimenti di rame, ai luoghi più adatti per impianti eolici per produrre energia, alle sorgenti d'acqua, alla stima della quantità di pesce negli oceani, alla migliore terra arabile per le coltivazioni, ecc... Però, visto che noi umani consumeremo queste risorse nel corso del tempo, sarà chiaro che non dobbiamo solo localizzare e identificare, ma anche tenerne traccia.

Dobbiamo assicurarci di non esaurire nulla perché sarebbe un guaio.

Ciò significa monitorare non solo i ritmi di consumo, ma anche i ritmi di rigenerazione del pianeta, come, ad esempio, quanto tempo ci vuole per la crescita di un albero o il reintegro di una sorgente.

Questo si chiama **"equilibrio dinamico"**.

In altre parole se usiamo alberi più velocemente di quanto ricrescano abbiamo un problema serio, perché ciò è insostenibile.



La *teoria dei sistemi* riconosce che il tessuto del mondo naturale, dalla biologia umana alla biosfera terrestre, fino all'attrazione gravitazionale del sistema solare stesso, è un sistema enorme di sinergie, totalmente interconnesso.

Proprio come le cellule umane si connettono per i nostri organi e gli organi si connettono per formare il nostro corpo e poiché il corpo non può vivere senza le risorse terrene di cibo, aria e acqua, noi siamo intrinsecamente connessi alla terra.

PRESERVARE LE RISORSE

La prima cosa che salta all'occhio è che dobbiamo costantemente cercare di "preservare". Le risorse del pianeta sono sostanzialmente limitate.

Quindi è importante essere "strategici". La **"preservazione strategica"** è la chiave.

La seconda cosa che riconosciamo, è che alcune risorse non hanno lo stesso rendimento di altre.

In effetti, alcune cose, quando sono utilizzate hanno un effetto terribile per l'ambiente che invariabilmente mina la nostra salute.



Per esempio: petrolio e combustibili fossili rilasciano sostanze distruttive nell'ambiente.

Quindi è critico che facciamo del nostro meglio per usarle solo quando è necessario o non usarle affatto.

Per fortuna ci sono molte possibilità (fotovoltaica, eolica, mareomotrice, solare termica e geotermica) per la produzione di energia cosicché possiamo elaborare strategie oggettive su ciò che usiamo e dove per evitare ciò che possiamo chiamare "retroazioni negative" o qualsiasi risultato di produzione e utilizzo che danneggi l'ambiente e, quindi, noi stessi.



Questo lo chiameremo **"salvaguardia strategica"** per accoppiarlo con la nostra "preservazione strategica".

Ma le strategie di produzione non finiscono qui.

Avremo bisogno di una **"strategia di efficienza"** per i veri e propri meccanismi di produzione e troviamo che ci sono circa tre specifici protocolli a cui dobbiamo aderire:

1: Qualsiasi bene che produciamo deve essere progettato per durare più a lungo possibile. Ovviamente più le cose si romperanno e più avremo bisogno di risorse per rimpiazzarle e maggiori saranno i rifiuti prodotti.

2: Quando le cose si rompono o non sono più utilizzabili per qualsiasi motivo, è fondamentale recuperare o riciclare il più possibile.

3: Tecnologie in rapida evoluzione, quali

l'elettronica, che sono soggette a veloci ritmi di obsolescenza tecnologica, dovranno essere progettate per prevedere e accomodare fisicamente gli aggiornamenti.

L'ultima cosa che vogliamo fare è buttare via un computer intero solo perché ha una parte rotta o sorpassata.



Dunque progettiamo le componenti per essere facilmente aggiornate pezzo per pezzo, standardizzate e universalmente intercambiabili anticipando l'ultima tendenza del cambiamento tecnologico.

Realizzando che i meccanismi di "preservazione strategica", "sicurezza strategica ed "efficienza strategica" sono considerazioni puramente tecniche, prive di qualsiasi opinabilità o pregiudizio, semplicemente programiamo queste strategie in un computer che può pesare e calcolare tutte le variabili rilevanti permettendoci di ottenere sempre il migliore metodo in assoluto per la produzione sostenibile sulla base delle conoscenze correnti.

LA DISTRIBUZIONE

Quali strategie di sostenibilità hanno senso in questo caso?

Visto che sappiamo che la più breve distanza tra due punti è una linea retta e poiché è necessaria energia per alimentare mezzi di trasporto, minore sarà la distanza, maggiore l'efficienza.

Produrre beni in un continente e spedirli



ad un altro ha senso solamente se le merci in questione non possono essere prodotte nella zona di destinazione.

Altrimenti non è che uno spreco.

Dobbiamo localizzare la produzione perché la distribuzione sia semplice, veloce e richieda meno energia possibile.

La chiameremo "**strategia della prossimità**" che significa semplicemente ridurre lo spostamento delle merci il più possibile, sia che si tratti di materie prime che di prodotti finiti.

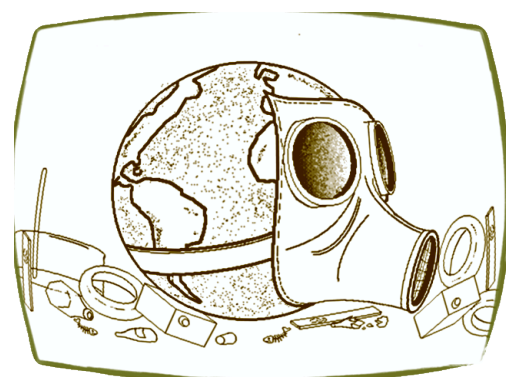
ECONOMIA DELLE RISORSE

Questo approccio sistemico e responsabile alla gestione integrale delle risorse e dei processi della Terra, progettato per fare niente meno che prendersi cura dell'umanità nella sua interezza nel modo più efficiente e sostenibile possibile, potrebbe essere definito:

"ECONOMIA BASATA SULLE RISORSE".

L'idea fu definita negli anni '70 dal sociologo Jacques Fresco.

Egli capì che la società era in rotta di collisione con la natura e con sé stessa e che se le cose non fossero cambiate ci saremmo distrutti, in un modo o nell'altro.



Un'economia basata sulle risorse semplicemente è il metodo scientifico applicato ai problemi sociali, un approccio completamente assente nel mondo oggi.

Questo metodo scientifico si basa su un insieme di conoscenze provate a supporto della vita dove tutte le decisioni si basano sulla sostenibilità ottimale umana e

ambientale.

Tiene conto del contesto empirico della vita che ogni essere umano condivide come necessità indipendentemente dal credo politico o religioso.

Infatti non esistono problemi neri o polacchi o problemi ebrei o greci o problemi delle donne. Vi sono solo problemi umani!



Non c'è nessun relativismo culturale in questo approccio.

Non è una questione di opinioni.

I bisogni umani sono bisogni umani e avere accesso ai beni primari, quali aria pulita, cibo nutriente e acqua pulita, insieme ad un ambiente positivo, stabile, stimolante e non violento è un requisito per la nostra salute fisica e mentale, il nostro benessere evolutivo e, quindi, la sopravvivenza stessa della specie.

INCENTIVI MONETARI

Un'economia basata sulle risorse riconosce l'efficienza della meccanizzazione e la accetta per quello che può offrire.

Non la combatte, come succede oggi, perché è irresponsabile non prestare attenzione all'efficienza e alla sostenibilità.

Comunemente si ha la supposizione che senza una qualche pressione esterna, senza un incentivo affinché si stimoli la produzione, le persone se ne starebbero con le mani in mano a far nulla diventando una massa informe e pigra.

Analizzando il sistema di lavoro che

abbiamo oggi si comprende che esso è di fatto il generatore della svogliatezza, non un suo risolutore.

Se pensiamo ad un bambino pieno di vita, interessato a imparare nuove cose come creare ed esplorare vediamo che con il tempo il sistema lo spingerà a concentrarsi sul come fare soldi. E dall'educazione precoce fino agli studi universitari, sarà limitato per uscirne infine come una creatura che serve come la ruota di un ingranaggio, che manda tutti i frutti all'1% che comanda.

Studi scientifici hanno dimostrato che la gente non è di fatto motivata da una ricompensa monetaria quando si tratta di ingegnosità e di creare.



La creazione stessa è la ricompensa.

Infatti sembra che il denaro serva da incentivo solo per azioni ripetitive e banali: un ruolo che può essere rimpiazzato dalle macchine.

Quando si tratta d'innovare, l'uso giusto della mente umana, l'incentivo monetario è un provato intralcio, che interferisce e distrae dal pensiero creativo.

E questo potrebbe spiegare perché Nikola Tesla, i fratelli Wright ed altri inventori, che hanno contribuito massicciamente al nostro mondo attuale hanno mostrato di non farlo per l'incentivo monetario.



Il denaro è infatti un falso incentivo e causa 100 volte più distorsione che contributo.

VALORE DEL SISTEMA SOCIALE

Come già detto, un'economia basata sulle risorse applica il metodo scientifico all'ambito sociale, non limitandosi solo all'efficienza tecnica, ma considerando anche il benessere umano e sociale in modo diretto o meno.

Quanto vale un sistema sociale se, alla fine, non produce felicità e convivenza pacifica?



È possibile che rimuovendo il sistema monetario e una volta garantite le necessità primarie vedremmo una riduzione globale di gran parte della criminalità perché non vi sarebbe nulla da rubare, arraffare, truffare.

La maggior parte dei detenuti oggi sono in prigione a causa di crimini legati al denaro o all'abuso di droga e l'abuso di droga è una malattia, non un crimine.

E il restante dei criminali, i veri violenti, che per alcuni sono violenti solo per il gusto di esserlo, sono semplicemente persone "cattive"?



Sicuramente giudicare, dando così

Capitolo 3: La situazione attuale

risposta alla domanda, non aumenta di nulla la nostra comprensione delle cause o la prevenzione del comportamento violento.

Come società, dovremmo trattare la violenza come un problema di salute pubblica e di prevenzione invece che come un "male" morale.

Solo facendo questo cambio di atteggiamenti, presupposti e valori riusciremo veramente a ridurre il livello di violenza, piuttosto che incentivarla, che è quello che stiamo facendo ora.

Il problema è che dobbiamo riprogettare l'ambiente che produce comportamenti aberranti.

Serial killer si diventa come i soldati che diventano serial killer con un mitra.



Loro diventano delle macchine da guerra, ma nessuno li guarda come sicari o assassini perché ciò è "naturale".

Così, una volta che si accetta come fatto che le persone facciano scelte individuali e siano "libere" di fare quelle scelte, ossia di "non essere influenzati", incolpiamo la gente. Il concetto di "libero arbitrio" è pericoloso: perché disinforma.

È difficile accettare il fatto che ognuno di noi è influenzato in tutte le sue scelte dalla cultura in cui vive, dai suoi genitori e dai valori dominanti.

VALORI DOMINANTI

È semplicemente un dato di fatto storico che la cultura dominante di ogni

particolare società rispecchi gli interessi del gruppo dominante in quella stessa società.

In una società schiavista le credenze sugli esseri umani, sui loro diritti e così via, riflettono le esigenze dei proprietari degli schiavi.

In una società, invece, basata sul potere di certe persone di controllare e trarre profitto dalla vita e dal lavoro di milioni di altri, la cultura intellettuale dominante rispecchierà le esigenze del gruppo dominante.

Quindi, se si guarda alle idee che



pervadono la psicologia, la sociologia, la storia, l'economia politica e la scienza politica, fondamentalmente riflettono alcuni interessi dell'élite.

E gli accademici che mettono tutto questo in discussione tendono ad essere messi da parte ed esser visti come una specie di "radicali".

I valori dominanti di una cultura tendono a sostenere e perpetuare ciò che viene premiato da tale cultura.

Così in una società dove il successo e lo status si misurano in termini di ricchezza materiale, e non in contributo sociale, è facile capire perché lo stato del mondo è quello che è.

Si tratta di una distorsione del sistema di valori, completamente snaturata, dove la priorità della salute personale e sociale è diventata secondaria rispetto all'idea disastrosa di ricchezza artificiale e di crescita illimitata.

E, come un virus, questo disturbo permea ogni aspetto del governo, dei media, del divertimento e persino del mondo accademico.

Insi nella sua struttura ci sono dei

meccanismi di protezione da tutto ciò che potrebbe interferire.

I seguaci della religione del mercato monetario, i guardiani autoproclamati dello status quo, sono costantemente alla ricerca di modi per evitare ogni forma di pensiero che potrebbe interferire con il loro credo.

Il più comune è quello delle "dualità proiettate". Se non sei di destra, sarai certamente di sinistra o viceversa; se non sei un cristiano, sarai un satanista, e se si pensa che la società possa essere molto migliorata fino a considerare che possa prendersi cura di tutti, non puoi essere altro che un "utopista".

L'idea peggiore del dualismo è che se non sei per il "libero mercato" devi essere contro la libertà stessa.

LIBERTÀ E DEMOCRAZIA

Ovviamente quando si sente la parola "libertà" di solito è insieme alla parola "democrazia". È curioso come oggi le persone sembrano credere di avere realmente un'importante influenza sull'operato dei loro governi, dimenticando che per sua natura il nostro sistema mette tutto in vendita.

L'unico voto che conta è quello



monetario e non importa quanto gli attivisti protestino su etica e responsabilità.

Nel sistema-mercato, ogni politico, ogni legislazione e, di conseguenza, ogni governo è in vendita.

Vi sono stati salvataggi da 20 mila miliardi di dollari delle banche a partire dal 2007, e una quantità di denaro che avrebbe potuto convertire l'infrastruttura energetica globale a metodi interamente rinnovabili, è andata invece a istituzioni che non fanno niente per aiutare la società, istituzioni che potrebbero essere eliminate domani senza conseguenze.

Eppure la cieca convinzione che la politica e i politici esistano per il benessere comune ancora perdura.

Il fatto è che la politica è un affare, non diverso dagli altri nel sistema di mercato, e questi perseguono innanzitutto il loro interesse.



CARESTIE E POVERTÀ

Le carestie, almeno per tutto il secolo scorso non sono state causate dalla mancanza di cibo.

Sono state causate dalla povertà relativa.

Le risorse economiche sono state distribuite così iniquamente che i poveri semplicemente non hanno avuto abbastanza soldi per comprare il cibo che sarebbe stato disponibile se solo fossero stati in grado di permetterselo.

Questo è un esempio di violenza strutturale.

In Africa e anche altrove decine di milioni di persone muoiono di AIDS.

Perché muoiono?

Non è perché non si sappia come curare l'AIDS.



Vi sono milioni di persone nei paesi ricchi che stanno molto bene perché hanno le medicine per tenerlo sotto controllo.

La gente che in Africa muore di AIDS non muore a causa del virus HIV, ma perché non ha i soldi con cui pagare i farmaci che potrebbero mantenerla in vita.

Gandhi lo capì. Disse:

"La più mortale forma di violenza è la povertà".

Ed è assolutamente vero.

La povertà uccide molte più persone di tutte le guerre nella storia, più persone di tutti gli assassini della storia, più di tutti i suicidi nella storia.



IL PETROLIO

Non solo: la violenza strutturale uccide più persone di tutta la violenza comportamentale messa insieme, ma la violenza strutturale è anche la causa principale della violenza comportamentale.

Il petrolio è alla base ed è presente durante la costituzione della civiltà umana.

Vi sono 10 calorie di energia da idrocarburi, petrolio e gas naturale, per ogni caloria di cibo che mangiamo nel mondo industrializzato.

I fertilizzanti sono fatti con gas naturale.

I pesticidi sono tratti dal petrolio. Si usano mezzi a petrolio per piantare, arare, irrigare, raccogliere, trasportare e impacchettare. Si avvolge il cibo nella plastica, che è petrolio. Tutta la plastica è petrolio.

Ci sono 30 litri di petrolio in ogni pneumatico.

Il petrolio è ovunque, è onnipresente. Ed è solo a causa del petrolio che ci sono 7

miliardi di persone o quasi su questo pianeta, ora come ora.

L'arrivo di questa energia comoda e poco costosa, che è equivalente, per inciso, a milioni di schiavi che lavorano tutto il giorno, ha cambiato il mondo in modo radicale nell'ultimo secolo e la popolazione è aumentata di 10 volte.

Entro il 2050, però, la disponibilità di petrolio potrà sostenere meno di metà dell'attuale popolazione mondiale con l'attuale stile di vita.

Quindi la quantità di adattamento necessaria a vivere diversamente è enorme.

Nel mondo oggi si usano 6 barili di petrolio per ogni barile scoperto. Cinque anni fa se ne usavano 4 per ogni barile scoperto.

Tra un anno ne utilizzeranno 8 per ogni barile effettivo.

È inquietante l'assenza di qualsiasi impegno reale, da parte dei governi e delle principali industrie di tutto il mondo, nel ricercare qualcosa di diverso.

Esistono sporadici tentativi di costruire più centrali eoliche e magari di fare qualcosa con le maree; vi sono tentativi per rendere le nostre macchine un po' più efficienti, ma non c'è nulla che assomigli veramente a una rivoluzione imminente.

I GOVERNANTI

I governi, che sono guidati da questa classe di economisti e che non comprendono davvero il problema, cercano di incentivare il consumismo per ripristinare la prosperità perduta con la speranza di riportare in vita il passato.

Così stanno stampando altro denaro, privo di qualsiasi garanzia per cui se l'economia migliorasse e ritornasse la famosa crescita, avrebbe vita breve perché entro poco tempo, quantificabile in mesi anziché anni, si scontrerebbe di nuovo con i limiti dell'approvvigionamento.

Vi sarà un altro shock dei prezzi, e una recessione peggiore facendoci finire in una serie di circoli viziosi.

Si ha una crescita economica in aumento.

I prezzi si impennano e tutto si ferma.

È il momento che stiamo vivendo.

Col tempo è pensabile una ripresa, ma ora siamo a un punto dove non c'è più capacità di produrre energia a basso costo. Siamo al picco. Siamo sulla discesa della produzione petrolifera.



Non è più possibile estrarne altro dalla terra più velocemente, il che significa che si ferma tutto, il prezzo del petrolio cala, come è già successo, ma subito dopo, appena vi è una "ripresa" il prezzo del petrolio comincia a risalire.

Di recente oscillava a circa 80 dollari al barile e ciò che vediamo è che, anche a 80 dollari al barile, con il crollo finanziario ed economico la gente ha difficoltà a permetterselo.

La produzione mondiale è oggi di circa 86 milioni di barili al giorno. Nei prossimi 10 anni, si prevede che 14 milioni dovranno essere rimpiazzati. Non vi è nulla nelle vicinanze che possa arrivare a soddisfare neanche l'1% percento di una domanda simile.

Se non saranno presi provvedimenti molto in fretta vi sarà una enorme carenza di energia.

Il grande errore è stato quello di non riconoscere, una decina di anni fa, che uno sforzo comune doveva essere fatto per sviluppare alternative forme di energia sostenibile.



Per la prima volta nella storia umana la specie è ora di fronte all'esaurimento di una risorsa di base, che risulta essere centrale per il nostro attuale sistema di sopravvivenza e la parte più spassosa della storia è che, anche con il petrolio sempre più scarso, il sistema economico continua a incoraggiare ciecamente il suo modello di crescita cancerogena, così la gente può andare a comprare sempre più auto a petrolio per contribuire al PIL e ai posti di lavoro; esasperando il declino.

SOLUZIONE ANTIECONOMICA

Esistono soluzioni per sostituire l'impalcatura dell'economia degli idrocarburi?

Naturalmente.



Ma il percorso necessario per realizzare questi cambiamenti non si manifesterà coi protocolli che richiede il sistema di mercato, in quanto nuove soluzioni possono essere attuate solo mediante il meccanismo del profitto.

La gente non investe nelle energie rinnovabili perché non vi è profitto, sia nel lungo che nel breve termine e l'impegno necessario perché ciò accada può esservi soltanto a costo di una forte perdita finanziaria.

Dunque non c'è un incentivo economico e in questo sistema, se non c'è incentivo economico, le cose non accadono.

IL DECLINO

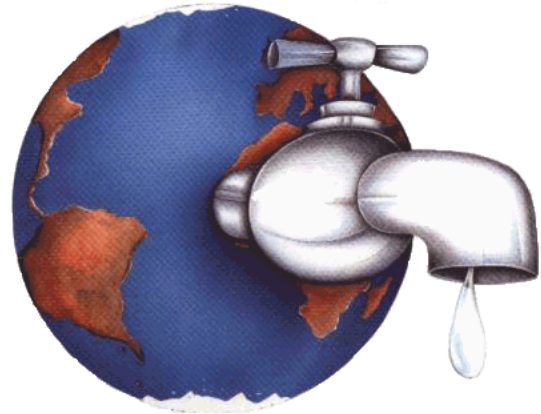
Oltre tutto ciò, il picco del petrolio è

solo una delle tante conseguenze che emergono

dal deragliamento socio-ambientale che sta avvenendo.

Altri declini includono:

-L'acqua potabile, che è il vero tessuto della nostra esistenza, la quale mostra attualmente insufficienze per 2,8 miliardi di persone ed è in viaggio verso i 4 miliardi nel 2030;

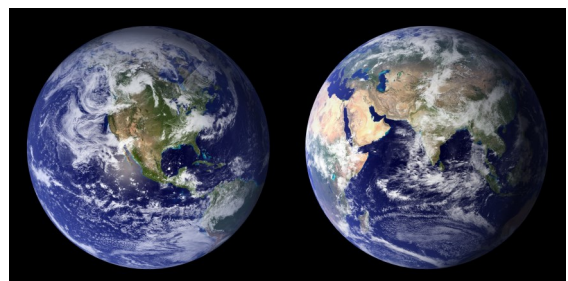


-La produzione di cibo.

la distruzione di terreno coltivabile, dal quale oggi proviene il 99.7% di tutto il cibo umano, avviene fino a 40 volte più velocemente del suo reintegro e negli ultimi 40 anni il 30% delle terre coltivabili è diventato improduttivo.

-Senza contare che gli idrocarburi sono la spina dorsale dell'agricoltura odierna e con il loro declino ci sarà anche quello del cibo.

-Riguardo alle risorse in generale con i nostri attuali modelli di consumo, entro il 2030 avremo bisogno di 2 pianeti per mantenere i nostri ritmi.



-Senza parlare della continua distruzione della biodiversità alla base della vita, che causa estinzioni di massa e destabilizzazione ambientale intorno al globo.

-E con tutti questi declini, abbiamo una crescita quasi esponenziale della popolazione per la quale entro il 2030 ci potrebbero essere più di 8 miliardi di persone sul pianeta.

La sola produzione di energia dovrebbe aumentare del 44% entro il 2030 per rispondere a tale domanda.

-Inoltre, dal momento che il denaro è l'unico motore d'azione dovremmo aspettarci che una qualche nazione del pianeta possa permettersi i massicci cambiamenti necessari per rivoluzionare l'agricoltura, il trattamento dell'acqua, la produzione di energia e via dicendo?

La truffa piramidale del debito globale sta lentamente fermando il mondo intero.



-Per non parlare del fatto che la disoccupazione che osserviamo oggi diventerà la normalità a causa della natura della disoccupazione tecnologica.

I posti di lavoro non ritorneranno.

-E, infine, una panoramica sociale:

dal 1970 al 2010, la povertà su questo pianeta è raddoppiata a causa di questo sistema e considerando la situazione attuale onestamente non è possibile pensare che si possa vedere qualcosa che non sia un ulteriore raddoppio... ulteriore sofferenza e ulteriore fame nel mondo?

Non ci sarà alcuna ripresa.

Questa non è solo una lunga recessione dalla quale un giorno usciremo.

È chiaro che siamo sull'orlo di una grande transizione nella vita umana, ciò che abbiamo davanti adesso è questo cambiamento fondamentale della vita che abbiamo conosciuto nel secolo scorso.

Deve esserci un legame tra l'economia e le risorse del pianeta.

Risorse che sono, naturalmente, tutta la flora e la fauna, la salute degli oceani e tutto il resto.

Questo paradigma monetario non mollerà finché non avrà ucciso l'ultimo essere umano.



Capitolo IV: LA SALUTE PUBBLICA

Ora, considerando tutto questo, partendo dalla macchina dello spreco nota come “Sistema di Mercato”, alla macchina del debito conosciuta come “Sistema Monetario” da cui si crea il “Paradigma Monetario di Mercato” che definisce l'Economia Globale oggi, si nota una conseguenza che pervade tutto il meccanismo:

LA DISUGUAGLIANZA.

Il sistema di mercato porta una naturale gravitazione verso il monopolio e la consolidazione del potere generando inoltre sacche di ricche industrie che torreggiano sulle altre a prescindere



dall'utilità, cosicché Top Managers di fondi di investimento di Wall Street sono in grado di portare a casa più di 300 milioni di dollari

l'anno pur non avendo contribuito letteralmente a nulla, mentre uno scienziato che ricerca la cura per una malattia cercando di aiutare l'umanità, arriva a 60.000 dollari l'anno, se va bene.



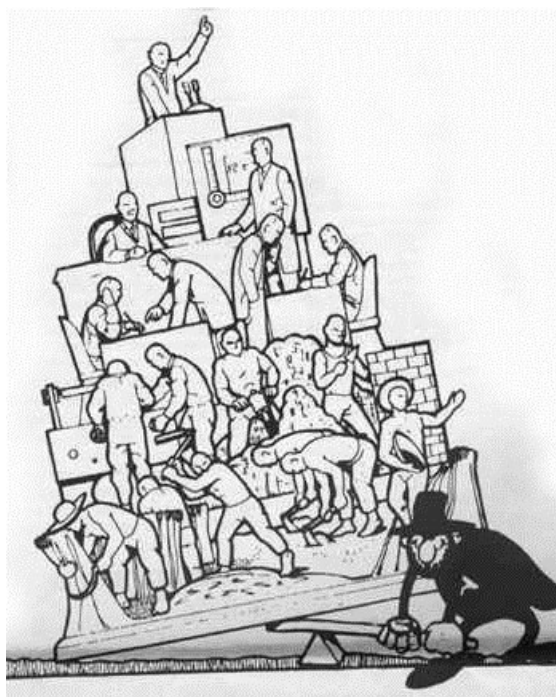
È il Sistema Monetario ad avere la divisione in classe insita nella sua struttura, per esempio:

-Se una persona possiede 1 milione di dollari da spendere e li investe in BOT al 4% di interesse, guadagnerà 40.000 dollari all'anno senza aver contribuito in nulla alla società,.

-Invece, una seconda persona di basso ceto sociale che contrae un debito per comprare una macchina o la casa, dovrà pagare un interesse sul capitale richiesto che, in astratto, andrà a pagare quel milionario con i Bot al 4%.

Questo rubare ai poveri per dare ai ricchi, è un aspetto di base, intrinseco del Sistema Monetario. Potrebbe essere nominato CLASSISMO STRUTTURALE.

Certo, storicamente la stratificazione sociale è sempre stata considerata ingiusta, ma ovviamente accettata nel complesso ad oggi dove l'1% della popolazione ha il 40% della ricchezza del pianeta.



Ma, a parte l'ingiustizia materiale, c'è qualcos'altro che avviene sotto la superficie della disuguaglianza, causa di un'incredibile peggioramento d'insieme della salute pubblica.

Spesso le persone rimangono sconcertate dal contrasto dal successo materiale delle nostre società, con livelli di ricchezza senza precedenti, e le numerose manchevolezze sociali.

Se si guardano i tassi di uso di droga, di violenza o tendenze autolesionistiche tra i giovani o di disturbi mentali, si evidenzia chiaramente qualcosa di profondamente sbagliato nelle nostre società.



I dati descritti in precedenza semplicemente mostrano l'intuizione che la gente ha avuto per centinaia d'anni, ovvero che la disuguaglianza è divisoria e socialmente corrosiva. Ma quella intuizione è più vera di quanto si è mai immaginato. Sono effetti psicologici e sociali molto potenti della disuguaglianza, e hanno a che fare, probabilmente, più con i sentimenti di superiorità e inferiorità.



Questo tipo di divisione, forse, si accompagna al rispetto o alla sua mancanza. La gente si sente guardata dall'alto in basso, che è, tra l'altro, il

motivo per cui la violenza è più comune nelle società più diseguali. La molla della violenza è spesso il sentire nella gente che viene mancato loro di rispetto.

Il più importante principio da poter enfatizzare per la prevenzione della violenza, dovrebbe essere l'uguaglianza. Il fattore singolarmente più significativo che incide sul tasso di violenza, è il grado di uguaglianza contrapposto a quello di disuguaglianza in una data società.

Quello che si sta osservando è una sorta di disfunzione sociale generale. Non sono una o due cose che vanno male quando la disuguaglianza aumenta, sembra che sia tutto quanto: sia che parliamo di criminalità, che di salute, che di malattie mentali o qualsiasi cosa.

Una delle più allarmanti scoperte circolanti riguardo alla salute pubblica è quella di essere poveri o nascere poveri. La salute di questa persona ne paga le conseguenze in infiniti modi. Un qualcosa conosciuto come "Gradiente Socioeconomico della Salute".



Procedendo in discesa, dai tratti più alti di una società, in termini di status socioeconomico, ad ogni passo verso il basso, la salute peggiora per un mucchio di diversi mali. L'aspettativa di vita peggiora, la mortalità infantile aumenta, qualsiasi cosa si vada a guardare. Dunque, una questione enorme è stata il perché di questo gradiente. Una risposta ovvia e semplice è che normalmente un malato cronico non potrà essere molto produttivo, quindi i motivi di salute spiegano le differenze socioeconomiche.

Ma questo non risulta essere esatto perché potremmo osservare lo status socio economico di un bambino di 10 anni per poter dire qualcosa sulla sua salute decenni più avanti.

Si può anche asserire che i poveri non possano permettersi di andare dal medico, e accedere così al servizio sanitario. Ma anche questa affermazione non regge perché si possono osservare gli stessi gradienti in paesi con un sistema sanitario pubblico e assistenza fornita dalla mutua.

Un'altra asserzione è quella che in media più una persona è povera, più è facile che fumi, che beva ed abbia ogni tipo di cattiva abitudine. Certamente queste cose contribuiscono, ma attenti studi hanno mostrato che questo spiega appena 1/3 della variabilità.

Allora, cosa rimane da considerare?

La risposta è che gran parte della responsabilità a che vedere con lo STRESS della povertà.



Quindi possiamo affermare che più poveri si è iniziando dalla persona con 1 dollaro di reddito in meno di Bill Gates, più si è poveri in questo sistema, e peggio si starà di salute, normalmente.

Questa affermazione può suggerire qualcosa di davvero importante: La connessione tra salute e povertà non riguarda l'essere poveri, bensì riguarda il sentirsi poveri.



Sempre di più ci rendiamo conto che lo Stress Cronico ha una notevole influenza sulla salute, ma la più importante fonte di stress è la qualità delle relazioni sociali.



Se c'è qualcosa che abbassa la qualità delle relazioni sociali è la stratificazione socioeconomica della società.

Quello che la scienza ha mostrato è che indipendentemente dalla ricchezza materiale, lo stress del semplice vivere in una società stratificata porta un vasto spettro di problemi di salute pubblica, e maggiore è la disuguaglianza, peggiore sono i problemi.

- La vita media è più lunga nei paesi più equi.
- L'uso delle droghe è minore nei paesi più equi.
- Le malattie mentali sono di meno nei paesi più equi.
- Capitale sociale, cioè la capacità delle persone di fidarsi l'una dell'altra è naturalmente maggiore nei paesi più equi.
- I punteggi scolastici sono più alti nei paesi più equi.
- Il tasso di omicidi è minore nei paesi più equi.
- I crimini ed i tassi di incarcerazione sono minori nei paesi più equi.
- Si va avanti, e avanti così... La mortalità infantile, l'obesità, il tasso di ragazze madri... minori nei paesi più equi. E forse la più interessante...
- L'innovazione è maggiore nei paesi più equi. Il che sfida la vecchia concezione: che una società competitiva e stratificata è più creativa e inventiva.

Inoltre uno studio fatto nel Regno Unito chiamato “The Whitehall study” ha confermato che vi è una distribuzione sociale delle malattie, spostandosi dalla cima della scala socioeconomica verso il basso. Per esempio è stato scoperto che il gradino più basso della gerarchia sociale ha 4 volte più mortalità per problemi cardiaci rispetto al gradino più alto, e per tale motivo si trova a prescindere dalla disponibilità di cure mediche. Perciò, peggiore è lo status finanziario relativo di una persona, peggiore sarà in media la sua salute.

Questo fenomeno ha radici in ciò che si può definire: STRESS PSICOSOCIALE, ed è il fondamento delle più grandi distorsioni sociali che affliggono la nostra società di oggi.



La sua causa?

IL SISTEMA MONETARIO DI MERCATO

Non bisogna farsi ingannare: il più grande distruttore dell'ecologia, la maggior fonte di spreco, esaurimento, inquinamento, il più grande fomentatore di violenza, guerra, criminalità, povertà, abusi sugli animali e disumanità, il maggior generatore di nevrosi sociali e personali, disturbi mentali, depressione, ansia, per non dire la più ampia fonte di paralisi sociale che impedisce di muoverci verso nuove tecnologie di salute personale, di sostenibilità globale e di progresso su questo pianeta,... non è un qualche Governo corrotto o una legge sbagliata o una qualche azienda farabutta o il Cartello delle Banche. Non è una qualche falla nella natura umana, né qualche congiura segreta che controlla il mondo, è in realtà...

LO STESSO SISTEMA SOCIOECONOMICO SIN DALLE SUE FONDAMENTA



Capitolo V: STRESS E MALATTIA

Come abbiamo già accennato lo stress è tra i principali fattori di rischio per la salute. La sua centralità è dovuta al fatto che esso rappresenta il legame tra fattori sociali, psicologici e biologici di cui abbiamo parlato fino ad ora.

Il medico ci dice che siamo stressati, che nostro marito o nostra moglie è stressata, che i nostri figli sono stressati, i loro insegnanti, il panettiere, il benzinaio, il nostro capo è stressato e pure i colleghi lo sono. Il veterinario ci dice che probabilmente il nostro gatto perde il pelo perché è stressato. E così le cause dei più disparati sintomi vengono fatte risalire allo stress; mal di testa, mal di stomaco, gastriti, calo della vista, disturbi cardiaci e disturbi respiratori, tic nervosi, attacchi di ansia e attacchi di panico.

LO STRESS

Ma che cos'è lo stress? Qual è la sua origine? E perché ormai è diventato così comune dire “mi sento stressato”? È davvero così nocivo per gli esseri umani e per la società?

L'origine del termine “stress” si fa risalire al XVII secolo quando nel campo della metallurgia stava ad indicare “la pressione che le strutture materiali sono in grado di sopportare”.

Nel 1956 lo studioso Selye prese a prestito questo termine per indicare uno stimolo proveniente dall'esterno che provoca in un essere vivente delle risposte fisiologiche eccezionali che possono essere anche disfunzionali.

In altri termini quando l'omeostasi di un organismo, cioè il processo di regolazione dell'equilibrio interno come risposta di adattamento all'ambiente esterno, viene minacciata da alcuni agenti detti “stressor”, l'organismo attiva un complesso di risposte fisiologiche volte a salvaguardare il funzionamento corporeo ottimale. In particolare si possono distinguere tre stadi:

1- FASE DI ALLARME in cui avvengono le modificazioni biochimiche

2- FASE DI RESISTENZA attivazioni dei meccanismi di difesa

3- FASE DI ESAURIMENTO l'organismo è in difficoltà o è impossibilitato nel procedere con un adeguato adattamento. In questo caso l'organismo può andare anche in contro alla morte.



Ciò che è interessante è che questo insieme di risposte viene considerato un processo ordinario e fisiologico nel rapporto tra l'essere vivente e l'ambiente.

Infatti lo scopo di tutti questi cambiamenti è quello di porre l'organismo nelle migliori condizioni di “attacco o fuga” per sopravvivere alla minaccia.

Immaginiamo di trovarci nella savana faccia a faccia con un leone. Grazie a questo insieme di risposte automatiche non perderemo tempo a scegliere come reagire, ma inizieremo a correre facendo appello a tutte le energie disponibili.

Pertanto lo stress non è necessariamente un fenomeno da evitare, ma anzi esso è utile a soddisfare il bisogno di adattamento a tutti i tipi di situazioni inaspettate e a questo proposito si possono distinguere due tipi di stress:

- **DISTRESS:** indica situazioni spiacevoli, frequenti nei casi di stress cronico, il cui protrarsi nel tempo è dovuto sia alle caratteristiche dello stressor sia all'incapacità dell'individuo di farvi fronte

- **EUSTRESS**: indica una condizione caratterizzata da sensazioni positive le quali si possono raggiungere se la condizione di stress viene risolta positivamente ed è più frequente nei casi di stress momentaneo.



Nella figura i livelli di stress sono stati messi in relazione con i livelli di prestazione relativi ad un determinato compito. Come si può notare fin quando i livelli di stress non superano la soglia limite che divide lo stress positivo da quello negativo, la prestazione tende ad essere migliore, mentre il calo di performance corrisponde a livelli di stress negativo. Ciò dimostrerebbe che un certo livello di stress non è affatto negativo, ma al contrario stimola il soggetto ad attivare le sue risorse fisiche e cognitive per adattarsi al meglio alla nuova richiesta ambientale.

Il problema allora non è la presenza o meno di eventi stressanti, quanto il livello di sopportazione che ogni soggetto è in grado di sopportare. La capacità di sopportare lo stress non è uguale per tutti, essa è individuale e può dipendere tanto dalle caratteristiche dell'agente stressante, che dalle condizioni fisiche e psicologiche del soggetto.

LA RESILIENZA

Questa capacità è stata chiamata *resilienza*, prendendo a prestito un altro termine proveniente dall'ambito fisico, che indica la capacità di un corpo di attutire i colpi, modificando la propria struttura, senza mai subire danni. Partendo da questo significato il termine è stato utilizzato nelle scienze umane e sociali per

descrivere i processi di riadattamento che la persona mette in atto di fronte alle avversità che incontra nella sua vita riuscendo a mantenere un equilibrio psicofisico sufficientemente buono.

I fattori che possono determinare la forza della resistenza sono collegati a tre diversi aspetti psicosociali che aiutano gli individui adulti a superare positivamente eventi potenzialmente traumatici: le risorse personali precedenti l'evento, le risorse processuali e le risorse socio ambientali.

Fra le risorse personali si trovano alcuni tratti individuali come l'*hardiness*, definito come la combinazione di tre elementi personali correlati tra loro: **impegno** (cercare un coinvolgimento piuttosto che rinunciare), **controllo** (combattere il senso di impotenza) e **l'atteggiamento di sfida** (affrontare gli eventi negativi non come una minaccia, ma come un'opportunità di apprendimento e di crescita personale).

In secondo luogo si evidenzia il ruolo del *sense of coherence*, il quale indica "l'orientamento globale della persona a valutare gli eventi come strutturati, dotati di senso e comprensibili, le risorse come accessibili e disponibili e le richieste come un'opportunità". Le persone più resilienti sembrano essere quelle che hanno la tendenza a valutarsi in modo positivo e che hanno una buona regolazione emotiva, ovvero riescono ad aumentare o diminuire l'espressione emotiva in base alle richieste del contesto.

AUTOEFFICACIA E COPING

Fra le risorse processuali risultano di particolare importanza i concetti di *autoefficacia* e di *coping*.

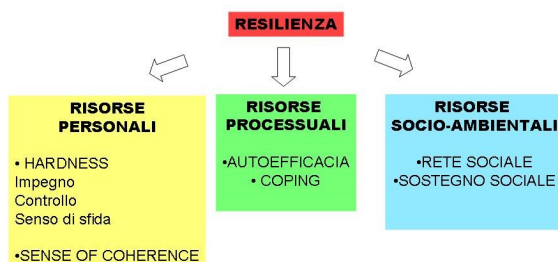
Il senso di autoefficacia è definito come la credenza circa le capacità di riuscire a gestire o esercitare almeno una qualche forma di controllo sull'evento avverso. Infatti un individuo con alta autoefficacia è una persona che "sa cosa fare in caso di..." e i suoi piani di azione sono considerati praticabili e realistici. È stato riscontrato che questo atteggiamento

positivo è utile a preparare e proteggere la persona dalle numerose richieste sia di tipo cognitivo sia di tipo ambientale che si trova ad affrontare quando si presentano situazioni complesse.

Il *coping*, cioè la capacità dell'individuo o di un'intera comunità di far fronte ad un evento critico racchiude diversi tipi di strategie che si possono mettere in atto per risolvere i problemi, come la ricerca di sostegno sociale, l'adozione di uno "spirito combattivo" e l'impegno in attività volte a risolvere il problema stesso. Le strategie di *coping* sono dipendenti dall'interazione fra contesto e persona e possono essere classificate in due tipi: centrate sul problema, quindi volte a prevenire o modificare la fonte di stress o centrate sull'emozione, ovvero volte a ridurre le emozioni negative provocate dalla situazione di stress.

RETE E SOSTEGNO SOCIALE

Infine con le risorse socio ambientali si fa principalmente riferimento alla *rete sociale* e al *sostegno sociale*. La resilienza, infatti, è strettamente connessa con la qualità del rapporto con il gruppo di appartenenza e con la società. Il rapporto con gli altri e il riconoscimento delle sofferenze da parte della società sono fattori molto importanti nel processo di resilienza poiché concorrono ad accrescere il senso di appartenenza alla comunità, il quale ha un ruolo protettivo dell'identificazione col proprio gruppo, sia in termini reali che tramite narrative personali.



FISIOLOGIA DELLO STRESS

La reazione di allarme si concretizza, per l'organismo, nell'attivazione dell'ipotalamo, che promuove la liberazione, da parte dell'ipofisi, dell'ormone deputato a regolare l'attività della corticale del surrene. In risposta a tale attivazione la corticale del surrene libera cortisone grazie al quale i livelli plasmatici dell'ormone aumentano e vengono attivate alcune aree del sistema limbico. Tale fenomeno spiega perché durante lo stress sperimentiamo modificazioni della memoria, del comportamento e delle attività del sistema nervoso vegetativo.

Nella fase di resistenza entrano in gioco varie aree del sistema nervoso con importanti variazioni nella secrezione di diversi neurotrasmettitori. Aumenta la noradrenalina, che promuove aumento della frequenza del battito cardiaco e del ritmo respiratorio, e sovrintende ai meccanismi di attenzione. Anche un altro neurotrasmettitore, la serotonina (5HT) partecipa a questa fase dello stress. Tale neurotrasmettitore è coinvolto nella regolazione dell'umore e nel ritmo sonno-veglia.

Una deplezione dei livelli di serotonina nello stress si accompagna a disturbi dell'umore e del sonno (insonnia o ipersonnia).

Il principale neurotrasmettitore inibitore del nostro sistema nervoso, il GABA (acido gamma-amino-butyrico) partecipa principalmente nella fase di cronicizzazione dello stress. All'inizio dello stimolo stressogeno aumenta la liberazione di GABA a livello cerebrale con conseguente incremento della liberazione di neuropeptidi che riducono la percezione del dolore, della fatica e creano una sensazione di benessere e di maggiore energia a disposizione. Tali neuropeptidi, che prendono il nome di dinorfina, prodinorfina e di metenkefalina sono responsabili del "sentirci su" che abbiamo da principio davanti ad uno stimolo stressante, e che in termini comportamentali si associa ad aumento

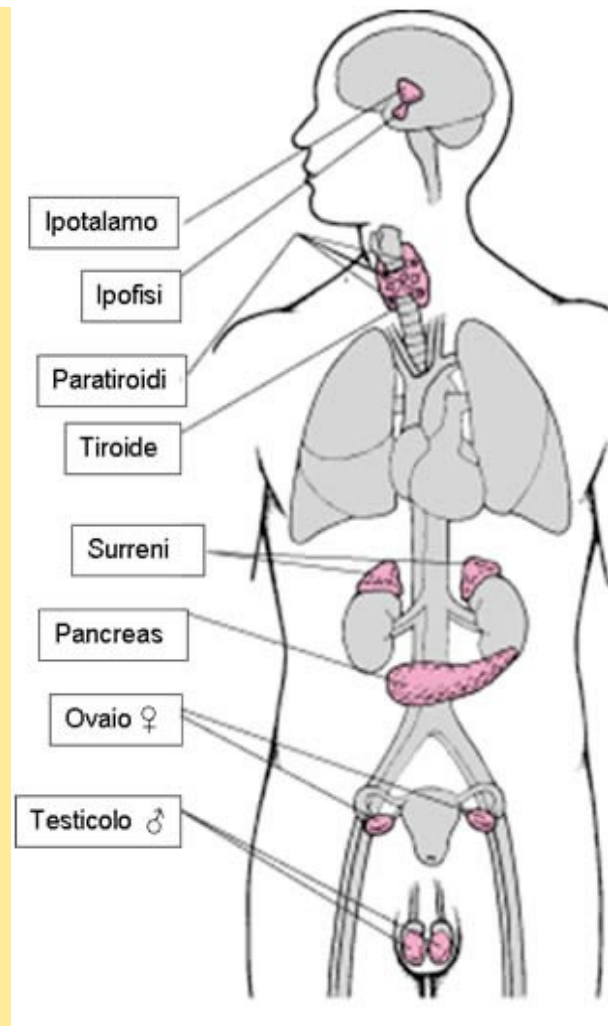
della locomozione, riduzione della interattività sociale, incremento dell'aggressività nel maschio e riduzione della recettività sessuale nella femmina.

Tali importanti variazioni dei sistemi neurotrasmettitoriali cerebrali sostengono il mantenimento di una elevata secrezione di cortisone da cui dipendono:

- aumento della glicemia, che è necessaria per l'attività fisica e cerebrale dello stress;
- inibizione delle reazioni immunitarie;
- ritenzione idrica

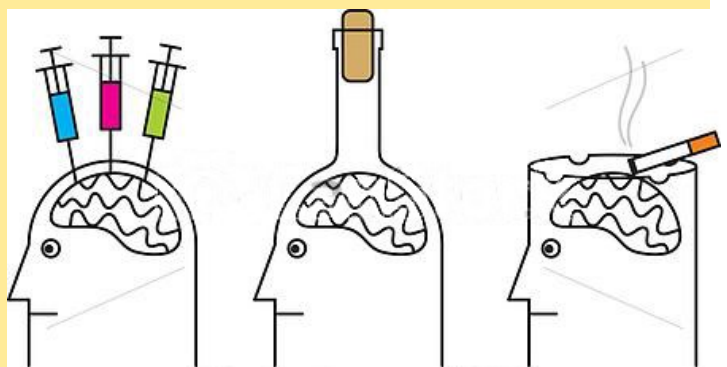
Dopo un periodo variabile, che dipende dalla tipologia e dalla durata dello *stressor*, inizia la inibizione della secrezione dei neuropeptidi che hanno scatenato la reazione allo stress e di cui si è parlato in precedenza. Inibizione fondamentale per evitare che lo stress, da evento positivo e finalizzato a farci affrontare al meglio una situazione inattesa, divenga la causa di una patologia. Sindromi dette del *burnout* o "della candela esaurita" che si manifesta in dirigenti o professionisti per i quali sia necessario in dispendio notevole di energie e la *chronic fatigue syndrome*, rappresentano un paradigma di mancata inibizione della cosiddetta cascata neurochimica dello stress, con il conseguente instaurarsi di situazioni di reattività non più finalizzate alla risposta a variazioni rilevanti dell'ambiente interno o esterno all'organismo. La sindrome *burnout* è caratterizzata da insonnia, facile affaticabilità, depressione del tono dell'umore, ridotta capacità a reagire alle frustrazioni, abuso di farmaci. La *chronic fatigue syndrome* è stata definita abbastanza recentemente ed è caratterizzata da una grave astenia, fisica e mentale, che si ritiene abbia in parte origine centrale ed in parte periferica.

È importante ricordare il rapporto tra mancato adattamento alle situazioni del mondo circostante ed



abuso di fumo o sostanze psicoattive.

Una difficoltà di adattamento alle nuove situazioni che si verificano (sia in noi stessi, basti citare, come esempio, l'adolescenza), che nell'ambiente che ci circonda conducono a Stress negativo e depressione, con tendenza ad una caduta della stima di sé, depressione isolamento e condotte immature e dipendenti.



MEDICINA TRADIZIONALE

Per concludere l'analisi dell'ampio concetto di stress vorrei fare un riferimento alla medicina tradizionale orientale in cui si parla di sei Energie cosmiche, dette anche climatiche; Freddo, Fuoco, Secchezza, Umidità, Calore e Vento.

Ognuna di tali energie possiede caratteristiche proprie e di per sé non è patologica, ma nella relazione con l'organismo può diventarlo quando risulta essere troppo forte o se le difese dell'organismo sono troppo deboli rispetto ad essa.

In questo caso le sei energie prendono il nome di "Perversi", poiché entrando nell'organismo lo destabilizzano sul piano della salute e agiscono su di esso come Fattori Esterni di disarmonia.

In particolare:

- Freddo → rallenta la circolazione del Qi e del sangue.
- Calore e Fuoco → dilatano le strutture interne portando infiammazioni e ulcerazioni.
- Secchezza → disidrata danneggiando pelle e polmoni.
- Umidità → Rallenta e ostruisce i canali energetici.
- Vento → è veicolo per eccellenza delle altre energie perverse, ne facilita l'ingresso nell'organismo.

Quando una delle sei energie perverse penetra in profondità riesce ad alterare le condizioni energetiche degli organi interni e può facilmente evolvere dando vita ad altre successive condizioni di energie

perversive.

Ciò su cui vorrei porre l'attenzione riguarda il fatto che queste energie vengono descritte facendo riferimento a manuali di medicina e quindi la loro descrizione è maggiormente legata alla biologia degli esseri viventi. È difficile trovare dei riferimenti alle caratteristiche che le identificano a livello psicologico o sociale. Eppure esse agiscono esattamente come dei fattori perturbanti che attaccando un qualsiasi sistema, sia esso tangibile o meno, ne minacciano la stabilità interna.

Si verificheranno delle conseguenze che porteranno il sistema a cercare un nuovo equilibrio e in questa fase di ricerca i livelli di stress per quel sistema saranno più elevati.

Il Freddo per esempio può simbolicamente rappresentare la "freddezza emotiva, la chiusura nei confronti degli altri". L'organo che si occupa degli scambi con l'esterno è il polmone. Quindi se l'energia perversa del Freddo colpisce a livello emotivo un organismo ciò che viene minacciato è la sua capacità di comunicazione con l'esterno, l'apertura verso il prossimo. Il risultato sarà il ritirarsi in se stesso del soggetto, con una serie di sfumature emotive che vanno dalla tristezza e malinconia alla depressione.

A livello somatico il depresso tende a chiudere il petto e ad incurvarsi, limitando la propria respirazione al minimo. La somatizzazione può condurre a problemi fisici a livello delle vie respiratorie, fino a patologie specifiche.



Capitolo VI: ALIMENTAZIONE - ATTIVITÀ FISICA

PREMESSA

Tema di particolare interesse è quello legato all'alimentazione. Oggi ci troviamo di fronte a due gravi problemi a livello mondiale che si trovano all'opposto di un continuum che parte dalla denutrizione e arriva all'obesità. Da un lato ci troviamo a combattere la morte per carenza di cibo e dall'altro le malattie derivanti dall'eccesso di cibo.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità e molti altri Enti di competenza ci forniscono i dati allarmanti di questa situazione. Oggi 925 milioni di persone soffrono di denutrizione cronica e non sono in grado di procurarsi una quantità di cibo necessaria per far fronte al minimo del fabbisogno energetico richiesto. Approssimativamente, 200 milioni di bambini sotto i cinque anni soffrono di sintomi acuti o cronici di malnutrizione; questo numero aumenta durante i periodi di scarsità alimentare stagionali e in tempi di carestia e di disordini sociali. Secondo alcune stime, la malnutrizione è un fattore determinante per i 13 milioni di bambini sotto i cinque anni che, annualmente, muoiono a causa di malattie e infezioni che potrebbero essere prevenute quali il morbillo, la diarrea, la malaria e la polmonite, o di combinazioni delle medesime.

Allo stesso tempo negli Stati Uniti e in Europa si registra che quasi 1,5 miliardi di adulti sono in sovrappeso. Di questi, circa 200 milioni di uomini e circa 300 milioni di donne risultano affetti da obesità. Praticamente, oltre il 10% della popolazione adulta mondiale risulta obeso.

Anche i dati relativi ai bambini non sono affatto confortanti; sempre secondo l'OMS, nel 2011 circa 40 milioni di bambini di età inferiore ai 5 anni risultavano essere in sovrappeso; 35 milioni di loro vivono nei cosiddetti Paesi in via di sviluppo. La notevole diffusione dell'obesità infantile è un dato particolarmente allarmante perché, com'è noto, un bambino obeso corre un notevole rischio di diventare un adulto obeso. Se si considerano tutte le gravi condizioni patologiche in cui l'obesità rappresenta un notevole fattore di rischio (ictus, ipertensione arteriosa, diabete di tipo 2, ischemia cardiaca, neoplasie di colon, mammella e utero ecc.)

È necessario affrontare i problemi di malnutrizione su due fronti quindi, e riorganizzare le risorse in modo da renderle accessibili a tutti. Una cultura consapevole dell'alimentazione può aiutare gli individui e le famiglie a scegliere con più cura il tipo di cibi e i metodi di cottura.



DIETETICA

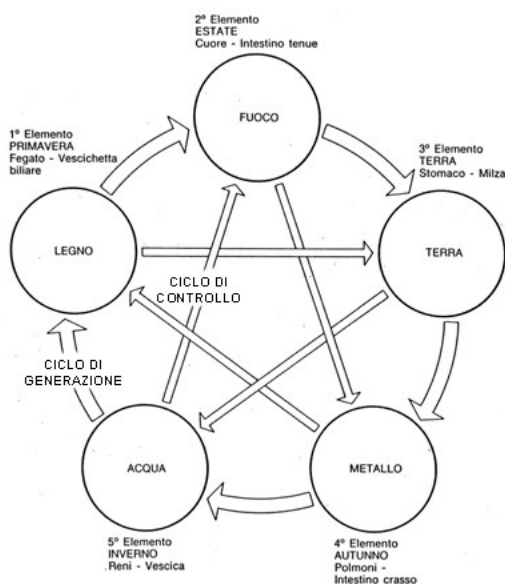
Il cibo è da sempre un bisogno primario dell'uomo.

I primi uomini non avevano esperienze tramandate o riferimenti per scegliere quale tipo di alimento consumare. Sicuramente si basarono su elementi semplici per la loro scelta come il colore,

l'odore e la fragranza emanata dal cibo, e poi la sensazione percepita nell'assaggiarlo e dunque il sapore, l'appetibilità. In ogni cibo c'è qualcosa che attira o che respinge: nessuno consumerebbe ad esempio del pesce marcio, il solo odore disgusta e allontana. In questa opera di selezione dei cibi l'uomo primitivo è stato indubbiamente aiutato da sensi molto più sviluppati dei nostri, ma quello che ci interessa far comprendere è che fragranza ed odore di un cibo forniscono in sé notizie sul suo stato di conservazione ed in qualche modo sono un anticipo sulla sua gradevolezza ed appetibilità, confermati poi dall'assaggiare.

L'ENERGIA NEI CIBI: IL CHI

La medicina tradizionale è antica, risale agli albori della civiltà orientale e basa parte delle proprie conoscenze dietetiche proprio sullo studio di sapori ed odori emanati dal cibo.



Questo dato non deve indurci a sminuire la portata di tali osservazioni: sapori ed odori sono elementi impalpabili ma insiti nel cibo, elementi che “parlano” delle proprietà nascoste nell'alimento, e nel concetto della medicina tradizionale sono l'energia (*Chi*) che si libera dalla forma (*xing*). Tutta la medicina tradizionale pone una grande attenzione al

concetto di energia, tanto che diversi autori le hanno attribuito la significativa denominazione di “medicina energetica”. Questa è una grande differenza rispetto alla nostra Dietetica occidentale: quella orientale non è basata sulla biochimica e sullo studio delle molecole alimentari, ma su queste energie più sottili. Il nostro mondo occidentale studia la materia ed affronta lo studio dei cibi spezzettandoli, esaminandoli nella loro strutturazione intima, identificandone costituenti biochimici e molecole; la medicina tradizionale studia invece quella sottile ed impalpabile energia che traspira dal cibo, ne studia poi il suo impatto con l'organismo, che è incontro tra due energie: quella del cibo e quella, altrettanto impalpabile ed eterea, che permea il nostro corpo.



Il concetto di energia è difficile da accettare per la nostra mentalità occidentale, abituata a valutare ogni cosa in senso strutturale. L'energia non si vede e questo ci fa dunque subito dubitare della sua esistenza, ma per fortuna il fatto che noi non la vediamo non impedisce all'energia di esistere! Non conoscevamo neppure anni orsono i campi magnetici, né li potevamo vedere con la limitatezza dei nostri sensi, eppure c'erano anche se solo oggi iniziamo ad averne una conoscenza articolata. Anche se non vediamo l'energia ne percepiamo gli effetti. Il colorito del viso, il modo con cui la persona si muove, il suo odore, sono emanazione della sua energia; allo stesso modo accade per il cibo: l'energia del cibo

traspare sotto forma di odore, aroma, profumo, fragranza, sapore e anche sotto forma di colore e consistenza. Tutti questi aspetti verranno esaminati attentamente perché ognuno di questi elementi è un pilastro della dietetica tradizionale.

Resta da fare una considerazione. L'energia contenuta nei cibi è anche presente in me: quando assumo un cibo, questo mi trasmette la sua energia. L'affermazione "siamo ciò che mangiamo" è, con tali premesse, di una evidenza assoluta.

Si pensa che in sette anni tutte le cellule del nostro corpo siano rinnovate nel turnover legato alla morte e rinascita cellulare, ne deriva che saremo persone in parte diverse se assumiamo l'energia che ci costituisce da alimenti di un tipo o di un altro.

La medicina tradizionale ha sempre attribuito una grande importanza alla dieta, considerando i singoli alimenti come fattori capaci di influenzare gli equilibri sottili e basilari dell'organismo. Di cibo ci si può dunque ammalare ma con il cibo ci si può anche guarire, si tratta solo di capire e conoscere da una parte gli equilibri necessari all'organismo, dall'altra le energie e gli effetti nascosti negli alimenti. L'osservazione delle caratteristiche e degli effetti dei vari cibi ha portato così nei secoli alla formulazione di una dietetica quanto mai complessa ed articolata, sia per quanto concerne i suoi fondamenti teorici, sia per quanto riguarda la mole di elementi raccolti e catalogati.

L'osservazione e l'esperienza sono elementi di cui la tradizione medica orientale va giustamente fiera.

Si può dunque affermare che la dietetica tradizionale trae origine "dalla esperienza acquisita durante la vita di tutti i giorni".

Il cibo ci trasmette il suo Chi. Questo Chi lo ha ricevuto dalla terra e dal cielo. Un vegetale trae dalla terra il suo nutrimento e così pure, direttamente o indirettamente, nella catena alimentare, lo trae l'animale. Dal cielo proviene l'aria che piante ed animali respirano. La catena alimentare, in termini di MT può essere

definita come una catena energetica. C'è una catena energetica che scorre da una parte all'altra del nostro universo: il cibo riceve il Chi dalla terra e dal cielo e noi riceviamo il Chi dall'aria che respiriamo e dal cibo.



ASSIMILAZIONE E TRASFORMAZIONE

Tutto questo però si basa su delle trasformazioni. Il cibo non ci fornisce il suo Chi in modo immediato: noi riusciamo ad assimilarlo attraverso dei processi di assimilazione (definiti come processi di trasformazione). Il simbolo stesso del Dao parla della continua trasformazione insita nella vita: dall'uno nasce il due (Am e Duong), dal due il tre (Cielo, Uomo, Terra) e dal tre i diecimila esseri. Nell'universo c'è una continua trasformazione che produce una molteplicità di vita.

Abbiamo dunque due poli, il cibo da una parte e il nostro corpo dall'altra, legati dai processi di continua trasformazione che stanno alla base della vita. Un famoso aforisma recita: *"una sola cosa è costante in tutto l'universo: il mutamento"*. In ogni millesimo di secondo, anche nel nostro organismo avvengono continue trasformazioni e, di conseguenza, non siamo mai uguali a noi stessi: delle cellule muoiono, altre nascono, esiste una continua trasformazione. Anche i nostri equilibri cambiano, sottoposti a stimoli molteplici stimoli, alimentari, respiratori, ambientali, climatici, emotivi ecc.

Benché la Dietetica Tradizionale sia, da un certo punto di vista, apparentemente semplice, risulta nella sua applicazione veramente molto complessa. Una delle complessità sta nel fatto che non esiste una dietetica, così come per la medicina tradizionale non esiste una malattia o un modo di curare quella data malattia, ma esiste sempre l'effetto dell'applicazione sulla specifica persona: c'è sempre un'interazione fra l'intervento (anche dietetico-alimentare) e l'equilibrio specifico di una data persona, che è diverso da quello di chiunque altro. Si dice infatti che non si cura mai la malattia, ma il malato. Ciò vale anche per la Dietetica.

Ne consegue che per applicare un atto medico o una dietoterapia, bisogna prima capire bene l'equilibrio della persona. Senza questa comprensione non è possibile intervenire in modo appropriato. La Dietetica ha un impatto più morbido, più lento e meno brusco, mentre la fitoterapia ha un effetto più immediato. Possiamo dire che la Dietetica sposta l'energia dell'individuo e la modula in un modo molto più soffice, leggero e progressivo, mentre la fitoterapia ha un impatto molto più rapido e deciso. È però vero anche che i cibi vengono mangiati quotidianamente, mentre nessuno prende farmaci o erbe tutti i giorni della loro vita, quindi, anche se l'impatto immediato è moderato, mangiando tutti i giorni si può realmente influire fortemente con l'alimentazione sugli equilibri del proprio organismo.



Secondo alcuni studiosi è stato calcolato che in sette anni tutte le cellule dell'organismo vengono rinnovate, quindi muoiono e si rigenerano. Ma da che cosa si rigenerano? La Dietetica è la base dalla quale si traggono gli elementi per rigenerare il proprio corpo. Abbiamo informazioni su come il corpo deve funzionare (cromosomi), poi il materiale "di costruzione" lo si riceve dall'alimentazione. Se per sette anni si mangia in un modo o in un altro, questo fa la differenza su come viene costruito il proprio corpo. Per analogia si può pensare ad una casa, che viene costruita utilizzando materiali diversi: il risultato sarà una casa più o meno permeabile al freddo o al caldo, più o meno stabile, più o meno elastica per resistere ai terremoti, ecc. Tra una persona che è vegetariana e una che mangia nei fast foods, ci saranno differenze poiché si sono costruite con materiali diversi.



La diversità sarà evidente dal punto di vista corporeo, ma anche dal punto di vista psichico poiché tutto il mondo della psiche è in equilibrio col corpo fisico, non esiste distacco. Tutto ciò che riguarda la sfera psichica tende ad essere Duong: è qualcosa di molto dinamico e mobile, molto immateriale, ma, essendo Duong, tende ad essere abitato da un forte dinamismo, tende a salire ed a fuggire, a sparpagliarsi. Mangiando alimenti Am (contrario e complementare al Duong), Duong sarà trattenuto in un rapporto più equilibrato con Am. Tra le persone che mangiano vegetariano (i vegetali in generale sono prodotti più Am rispetto, ad esempio, alle carni; infatti hanno proprietà rinfrescanti) e quelle che mangiano prevalentemente carne, c'è un'evidente differenza sul piano psichico: i vegetariani hanno un colorito più pallido, si muovono

più lentamente, hanno movimenti emotivi molto più contenuti. Le persone che mangiano carne hanno un colorito più rosso, sono più eccitabili e dal punto di vista emotivo sono molto più labili. Possiamo parafrasare dicendo "Io sono, in buona parte, anche quello che mangio".



Le conoscenze mediche, suffragate dall'esperienza clinica, hanno dimostrato che, alla base di quasi tutte le disfunzioni e malattie, vi è un'alterazione dell'ambiente vitale in cui le cellule vivono, lavorano e si moltiplicano.

Talvolta l'alterazione è presente, ma l'organismo riesce a compensarla ed allora il soggetto pensa di star bene, ma non è così. La presenza di tossine nell'organismo determina infatti un fattore predisponente per l'insorgere di malattie e spesso costituisce di per sé stesso il primo sintomo di una patologia imminente.

Tale alterazione può essere provocata da molti fattori, tra cui vanno segnalati:

- * Accumulo di tossine di natura esogena (provenienti dall'esterno). Talvolta sono anche chiamate "esotossine".

- * Accumulo di tossine di natura endogena (create dall'organismo durante i suoi processi vitali). Talvolta sono anche chiamate "endotossine".

- * Debolezza costituzionale del pancreas che, diventando cronica negli anni, può arrecare disturbi al metabolismo.

- * Debolezze proprie della costituzione genetica del soggetto. Si manifestano con una relativa deficienza degli enzimi *lipasi*, *proteasi* e *amilasi*.

- * Debolezza dovuta a diete troppo drastiche.

- * Deficit di enzimi derivante da sovra-alimentazione. Un elevato consumo di proteine può infatti portare ad una insufficienza di proteasi; un eccessivo consumo di carboidrati può determinare un'insufficienza di amilasi e un'alimentazione troppo ricca di grassi può causare insufficienza di lipasi.

In altri casi invece la necessità di incrementare la produzione ed i profitti da parte dei produttori ha portato all'impiego di enormi quantità di pesticidi in agricoltura, di alte quantità di medicinali nell'allevamento, nonché alla produzione di alimenti industriali a lunga conservazione che sono del tutto privi di vitalità ed equilibrio. Ultima frontiera a generare preoccupazione è l'impiego di cibi transgenici.



Quando si mangia un cibo, attraverso la trasformazione che esso subisce all'interno dell'organismo, si genera nel corpo stesso calore o freddo, quindi si può dire che quel cibo ha per l'uomo una natura riscaldante oppure no. La natura di un cibo è la potenzialità racchiusa in esso di alterare l'equilibrio corporeo in senso caldo/freddo. Si parla di 4 nature perché c'è una gradazione da Caldo a Freddo; in realtà possiamo considerare una quinta natura, quella neutra, ma non la si considera effettiva perché si riferisce a cibi che non modificano il rapporto caldo/freddo dell'organismo.

Facciamo alcuni esempi classici. Se

mangiamo il peperoncino, sentiamo caldo, quindi diciamo che il peperoncino ha una natura calda.

Al contrario, molti cibi possiedono una natura rinfrescante; specie quelli provenienti dal regno vegetale: Qualcuno pensa alla dietetica orientale, in quanto dietetica naturale, come ad un equivalente del vegetarianesimo. Per la MT invece non ci sono diete buone o cattive, l'importante è mantenere l'equilibrio della persona: può darsi che in un dato periodo della mia vita sia bene mangiare in un certo modo perché ho un certo tipo di disequilibrio e in un altro periodo no.

Mangiare in eccesso cibi rinfrescanti senza la giusta correzione della loro natura (attraverso l'aggiunta di spezie o con opportuni metodi di cottura) può portare ad un eccessivo raffreddamento con alterazioni a carico del sistema digestivo. È dunque importante nell'alimentazione mantenere un buon equilibrio caldo/freddo e quindi alimentarsi, a seconda delle proprie esigenze, scegliendo una natura giusta degli alimenti. In realtà gli alimenti raramente sono di natura estrema (Caldi o Freddi): sono in genere di natura intermedia (Tiepidi o Freschi) o Neutri e questo è logico in quanto l'alimento è assunto quotidianamente, quindi dovrà possedere un suo equilibrio intrinseco.

La provenienza degli alimenti è un elemento importante. Oggi le comunicazioni sono talmente veloci che possiamo avere sulla nostra tavola cibi cresciuti in ogni parte del mondo. Il corpo umano è un microcosmo e dev'essere in equilibrio con l'ambiente in cui si vive, con l'aria che si respira, con la terra su cui si cammina. Per essere in equilibrio con l'ambiente in cui si vive, si deve mangiare e respirare i cibi e l'aria del proprio ambiente. Ogni persona è già costituita da queste cose, è parte di queste cose, è già un tutt'uno con l'ambiente dove vive, e ne è una parte integrante. E' un concetto di armonia: non si è due (io e l'ambiente), ma uno, un unico organismo vivente. Se quindi si vuole essere in equilibrio col macrocosmo che ci circonda, si dovrà

respirare quest'aria e mangiare i prodotti che nascono attorno a se, perché questi hanno respirato la stessa aria e hanno usufruito della stessa terra, quindi sono veramente in sintonia con ognuno di noi. Questo concetto è importantissimo e ne consegue che da questo tipo di alimentazione si elide tutta una serie di prodotti: tutti i prodotti esotici (unica eccezione l'aver vissuto la propria infanzia in tali paesi), ma anche tutte le primizie, i prodotti coltivati forzatamente in serra per averli fuori della stagione usuale di maturazione. Infatti per lo stesso concetto ci si dovrà nutrire dei prodotti della stagione in cui si vive: se fa freddo, si mangeranno i prodotti che la terra fornisce quando fa freddo e se fa caldo si mangeranno quelli che crescono col caldo.

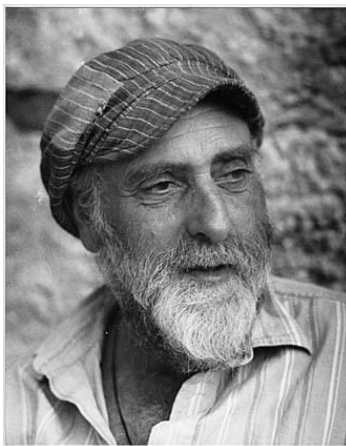
La sfida maggiore che ci giunge oggi dalla dietetica è quella di recuperare un contatto con noi stessi e con l'ambiente che ci circonda, armonizzare noi stessi e la nostra alimentazione, vivere ed alimentarci in modo sano ed equilibrato. Siamo anche ciò che mangiamo, perché quello che mangiamo determina ciò che siamo.

BENESSERE E ATTIVITÀ FISICA

Escludendo gli sportivi, sembra che tutti o quasi abbiano un buon motivo o una scusante per non fare attività fisica, e non sto parlando di allenamenti estenuanti da olimpionico, ma di una attività minima, che possa garantire al nostro organismo quel minimo di movimento su cui ha basato la sua evoluzione, cominciando dal fare le scale invece di prendere l'ascensore, andare a piedi invece di spostarsi in automobile. Chissà quante volte avete già sentito queste parole, e se già avete piccole patologie legate all'ipocinetismo, sicuramente le avete già sentite dal vostro medico; con questo non voglio dire che non ci siano persone realmente impegnate, famiglia figli problemi lavorativi, persone anziane da accudire tutti problemi veri e

sicuramente ci sono periodi nella vita dove è più difficile salvaguardare il proprio benessere, ma voglio fare un piccolo esempio forse non valido per tutti ma di sicuro lo è per molti, l'italiano medio passa davanti alla tv 3 ore al giorno! E se solo ne impiegasse una per il proprio benessere ? Questo sarebbe un ottimo esempio per i propri figli o per chi vi sta vicino , non pensate ? Fare qualcosa per il proprio benessere non è sempre faticoso o complicato a volte basta una passeggiata nel bosco più vicino a casa...

"Il terreno piatto è un' invenzione degli architetti. E' adatto per le macchine, non per i bisogni umani.....Se l'uomo moderno è costretto a camminare sulla superficie piatta dell'asfalto e dei pavimenti.....viene alienato dal suo contatto naturale e primordiale con la terra. Una parte cruciale del suo essere si atrofizza e le conseguenze sono catastrofiche per la sua psiche, per il suo equilibrio e per il benessere della sua intera persona."



*Friedensreich Hundertwasser
Architetto, Pittore, Filosofo.*

In queste parole molto belle sono spiegati i problemi a cui va in contro il nostro sistema propriocettivo/posturale a causa della mancanza del contatto su terreno sconnesso, la nostra ormai ripetuta

abitudine a camminare su superficie pianeggiante è in netto contrasto con la nostra evoluzione visto che per migliaia di anni abbiamo camminato sui sentieri, ritornare un po' alle nostre origini non può altro che farci bene.

Le palestre non sono altro che luoghi dove si simula l'attività fisica che svolgevano i nostri antenati , quindi un punto cardine del benessere è senza dubbio l'allenamento. Poco o tanto che sia, tecnico o no, dovrebbe far parte della nostra vita quotidiana o settimanale per lo meno!

Tuttavia essendo l'uomo la specie più "evoluita", non è strano che abbia bisogno di pagare qualcuno per farsi dire cosa mangiare o che esercizio fisico fare? Qualsiasi specie selvatica che vive in libertà lo sa fare benissimo, senza pagare nessuno!

E allora come promuovere stili di vita attivi ed esercizio fisico per contrastare gli effetti negativi della passività moderna? Il rischio che si corre è quello di restare fermi alla discussione di temi importanti senza arrivare a progettare un intervento che promuova un cambiamento socio-culturale profondo. L'obiettivo dovrebbe essere quello di sostenere una sempre più efficace spinta alla pratica dell'attività fisica condotta autonomamente dalla popolazione. Infatti il miglior modo per mantenere un buono stato di salute fisica e prevenire le principali malattie degenerative è quello di praticare un costante allenamento aerobico.

E si badi bene che questa riabilitazione motoria , coinvolge sia l'atleta agonista, sia l'amatore, e persino il soggetto reduce , per esempio, da un accidente ischemico. Per quel concerne la pratica di un'attività fisica non è necessario affidarsi a un training eccessivo o l'effettuazione di allenamenti impegnativi; andrebbe introdotta più semplicemente (e questo è

realmente alla portata di tutti), un'attività moderata, purché quest'ultima effettuata con costanza e serietà. Il semplice camminare (il walking degli autori anglosassoni) può corrispondere a quest'esigenza di attività fisica minimale, perfettamente inseribile nel contesto quotidiano. E senza alcun onere di carattere economico. Piccoli segreti quotidiani? Fare sempre le scale a piedi, anche piano, ma meglio in salita. Parcheggiare l'auto almeno 800 metri di distanza dal luogo di arrivo (e questo col caos dei parcheggi, al giorno d'oggi, non è molto difficile!) Per i giovani, primaria e decisiva appare l'azione educativa della famiglia e delle scuole: si dovrebbe sempre puntare su questo tipo di attività fisica per strutturare nei ragazzi l'abitudine al movimento.

Certo, andare in palestra è importante, ma tenendo sempre bene a mente che dedicare un'ora o due alla settimana alla frequenza di un corso di ginnastica e poi vivere da sedentari per il resto della settimana, non rappresenta uno stimolo adeguato né sufficiente per adottare un corretto stile di vita. Con 30- 40 minuti di passeggiata quotidiana si potrebbero consumare non meno di 150-220 kcal. Questo consumo minimo, in realtà, traduce un ottimo motore di ossidazione iniziale dei grassi e s'inserisce in una percezione di autostima del sé necessaria per impedire un accumulo di calorie.



Il movimento, inoltre, incide positivamente sui fattori che determinano stress, ansia, depressione, allentando tensioni o riducendo stati di astenia che incidono negativamente sulla visione della vita. Non si trascuri inoltre un altro parametro di fondamentale importanza: il movimento assume un carattere di socializzazione, rilassamento e svago. Il piacere, spesso condiviso, è, infatti, per molti una componente rilevante della motivazione alla pratica motoria. Riesaminando le problematiche di prevenzione cardiovascolare, l'attività fisica contribuisce non poco al consumo energetico riducendo i rischi derivanti dalle possibili patologie collegate al sovrappeso; certamente i suoi benefici effetti vanno ben oltre, perché si riflettono su tutte le funzioni del nostro organismo e sulla maggiore efficacia di tutti gli apparati. Conviene, infatti, rimarcare che le capacità di "adattamento" in caso di prolungata inattività, realizzano un marcato deterioramento di tutta una serie di funzioni, mentre effettuare movimento regolare inserisce sistemi di protezione talmente sofisticato ed efficaci da svilupparne sempre di più risorse e capacità.

Non esiste nessun farmaco, né esisterà in futuro, che garantisca una buona salute al pari di un programma di esercizio fisico che duri tutta la vita.

(1982 Walter Bortz II, docente universitario di medicina)



[illegible]

la coscienza deposito come l'hardware di un computer in cui vengono immagazzinate tutte le informazioni in modo che non possano essere cancellate. Allo stesso tempo la coscienza mentale è ciò che potremmo definire come lo schermo del computer poiché essa porta alla nostra attenzione le informazioni che vengono selezionate dalla coscienza deposito.



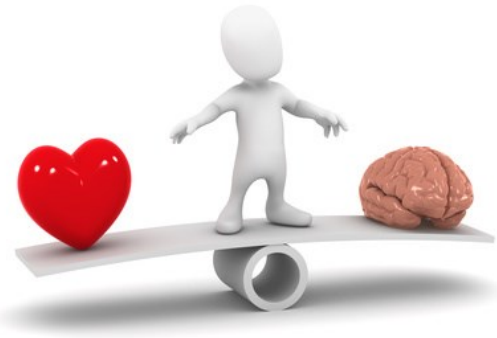
Tuttavia diversamente dalle informazioni di un computer, le informazioni della coscienza deposito hanno una base biologica e pertanto possono essere modificate ed è proprio il continuo cambiamento, la trasformazione della coscienza deposito che rende possibile la trasformazione individuale e sociale ad un livello profondo.

In fine dobbiamo parlare del quarto livello di coscienza, il manas, il quale nasce dalla coscienza deposito, ma successivamente si volge indietro e si lega ad essa con l'intenzione di appropriarsene e farne il suo oggetto di possesso. Tuttavia il manas si crea soltanto un'immagine, una rappresentazione su base soggettiva della realtà e quindi è pervaso da percezioni erronee e da illusioni. La coscienza mentale quindi finisce con l'operare su queste illusioni anziché sulle vere percezioni della coscienza deposito.

Esistono degli stati di concentrazione profonda in cui la coscienza mentale smette di operare mentre la coscienza deposito continua il suo flusso costante. In questi momenti il corpo si muove, la coscienza deposito agisce, ma non se ne è consapevoli.

Se siamo stressati o molto presi da ciò che stiamo facendo usiamo dire che "usciamo di testa", ma dove andiamo? Dove eravamo prima? Cosa sta dentro e cosa sta fuori dalla nostra testa?

Un retaggio che ci portiamo dietro dall'epoca cartesiana è quello di suddividere l'essere umano in corpo e mente. C'è qualcosa di fisico, il cervello e qualcosa di mentale, spirituale, l'anima.



La conseguenza di questo modo di pensare è che nel tempo ci siamo abituati ad utilizzare questo schema dicotomico per cui esiste una netta divisione tra il pensiero e gli oggetti fisici del pensiero stesso. Noi tendiamo a credere che il soggetto della cognizione, la mente, sia una cosa che può esistere separatamente e indipendentemente dall'oggetto della cognizione, ma in realtà la psiche e il soma, il pensiero e l'oggetto del pensiero, sono due aspetti della manifestazione di un'unica cosa, la sostanza.

Allo stesso modo l'uomo e l'ambiente appartengono alla stessa sostanza e ne solo due immagini differenti. Prendendoci cura dei nostri pensieri, delle nostre parole e delle nostre azioni possiamo assicurarci un futuro migliore. Ognuno di noi ha la possibilità di prendersi cura di se stesso agendo sul proprio corpo e sull'ambiente circostante.

Come abbiamo visto non è vero che ogni cosa sia predeterminata a livello genetico; con le nostre parole, i nostri pensieri e azioni noi creiamo il nostro ambiente.

Talvolta la sofferenza che ci affligge è legata al fatto che scambiamo delle cose

per verità assolute; ci restiamo attaccati, non riusciamo più a lasciarla andare e ci blocchiamo. L'attaccamento alle nostre opinioni è uno dei maggiori ostacoli alla nostra stessa felicità.



Un praticante sa come prendersi cura della propria mente in modo da non restare intrappolato alle false verità assolute.

Il grande pensatore Albert Einstein afferma:

“Un essere umano è parte di un intero chiamato Universo. Egli sperimenta i suoi pensieri e i suoi sentimenti come qualcosa di separato dal resto: una specie di illusione ottica della coscienza. Questa illusione è una specie di prigione. Il nostro compito deve essere quello di liberare noi stessi da questa prigione attraverso l'allargamento del nostro circolo di conoscenza e di comprensione, sino a includere tutte le creature viventi e l'interezza della natura nella sua bellezza.”

LAPRATICA DELLA MEDITAZIONE



La meditazione si basa sulla visione profonda del non-dualismo, cercando di abbracciare una comprensione olistica della vita. Quando comprendiamo che benessere e sofferenza sono figlie della stessa sostanza non cerchiamo di fuggirle, ma al contrario possiamo trasformarle in modo che vadano a nutrire la nostra felicità.

La nostra società è profondamente dualistica: la lotta tra il bene e il male è sempre presente nella vita di tutti i giorni. Le comunità sono scisse in molti sottogruppi e ognuno di essi afferma di trovarsi nel giusto collocando automaticamente gli altri nel lato sbagliato del mondo. Questo genere di pensieri è alla base di un atteggiamento violento e dalla quale possono nascere soltanto conseguenze violente.



Le guerre e le lotte di potere hanno le loro fondamenta in una visione dualistica della vita tra chi possiede e chi non possiede, chi ha potere e chi non ne ha.

L'atteggiamento che dobbiamo cercare di coltivare è di tipo non-violento guardando alla realtà in modo che non si generino separazioni. Sappiamo per esperienza che se l'altro non è felice ci è molto difficile esserlo a nostra volta.

La gioia e la felicità sono accessibili e per raggiungerle non occorre una gran quantità di denaro, fama o potere. Vivere in presenza mentale e contribuire a costruire la fratellanza, diventando persone affidabili nelle quali si può prendere rifugio, è una cosa che dà molta gioia, molta felicità.

Per coltivare questi sentimenti di

benessere è utile camminare in presenza mentale poiché camminando si entra in contatto con l'ambiente, con la natura, con gli altri e con se stessi. Ogni passo che facciamo in presenza mentale può aiutarci a guarire e a trasformarci, e insieme a noi il mondo sarà guarito e trasformato.

Questo pensiero è molto difficile da comprendere, ma si avvicina molto ai resoconti dei pellegrini e dei "caminantes" che percorrono a piedi centinaia di km.

Queste persone affermano che il cammino avvicina un poco più a se stessi, ma ricorda anche chi siamo già, qui, ora, in questo momento preciso. Ad ogni passo si arriva ad «essere», essendolo, se stessi. Il cammino ci porta alla temperanza, a una migliore gestione delle nostre forze, a meglio percepire gli altri, a essere più aperti.

Per prenderci cura di noi stessi dobbiamo comprendere come funziona il

collegamento tra i nostri piedi e la nostra mente. In altre parole se riusciamo a camminare con la consapevolezza, i piedi seguiranno spontaneamente. Corpo e mente sono due aspetti della stessa

Di solito quando pensiamo alla nostra mente siamo portati a considerare solo gli aspetti relativi alla coscienza mentale,

Osservando un bosco possiamo avere la consapevolezza che gli alberi forniscono l'ossigeno, dunque possiamo

L'ambiente e la nostra vita individuale dipendono da altre persone che favoriscono specifiche condizioni che ci consentono di vivere.

Viviamo in un tempo in cui la meditazione non è più una pratica individuale. Dobbiamo praticare a livello di comunità, di nazione, di pianeta.

Con la pratica della consapevolezza e della presenza mentale smettiamo di essere vittime dell'abitudine



CONCLUSIONI

Non possiamo considerare la nostra vera felicità in relazione a oggetti, beni, status symbol o a come ci fanno sentire le altre persone, perché sarebbe un giudizio aleatorio e molto labile.

Cosa possiamo fare quindi? Trasformare il nostro atteggiamento di fronte a quello che accade: i saggi osservano il mondo con sguardo distaccato, lasciando fluire gli eventi senza farsi travolgere. Il primo passo per cominciare la nostra nuova vita lo facciamo ogni giorno, quando ci svegliamo, mettiamo in atto il primo cambiamento della giornata passando dalla posizione supina di riposo e mettendoci in piedi.

Il modo in cui appoggiamo i piedi per terra, i pensieri che ci attraversano, le sensazioni che proviamo e le emozioni che ci pervadono in quel singolo istante, possono condizionare tutta la nostra giornata, influenzare le nostre percezioni e farci vedere tutto storto o tutto a gonfie vele: un istante determina le prossime 24 ore, è il presente che definisce ciò che accadrà.

Non c'è modo migliore allora di cominciare la giornata con un sorriso, perché ridere è la migliore medicina. Quando ridiamo la nostra mente smette di pensare, il nostro organismo diventa quasi fuori controllo e in quei momenti si sperimenta un attimo di totale rinascita sia fisica che psicologica.

La risata toglie ciò che di superfluo ci affligge, combatte il senso di depressione e trasforma la tristezza in gioia e benessere psico-fisico.

Ed è proprio qui il punto focale del nostro lavoro: comprendere che l'abbondanza, il superfluo e l'eccesso di beni non sono sinonimo di felicità e di benessere, ma al contrario generano frustrazione e malessere per tutte le altre creature. Infatti là dove troviamo l'apice del Duong si genera l'Am. Questa è la Legge della Natura. Ciò che dobbiamo imparare è non essere vittime degli eccessi, lasciando andare ciò che superfluo.

Tuttavia nelle società industrializzate, dominate dal consumismo, e dagli sprechi non è facile favorire questo tipo di atteggiamento. È per questo che la strada verso la promozione del ben-essere si prospetta lenta e non facile.

Quando a Michelangelo fu chiesto: "Come hai fatto a fare un capolavoro come il *David*? Egli rispose: "Ho visto David dentro un grande blocco di marmo: il mio compito è stato quello di buttare via il marmo inutile".

Un grande artista ci insegna che, qualunque importante obiettivo uno desideri davvero conquistare, deve passare dalla consapevolezza di una "visione" e dalla volontà di abbandonare il peso inutile, che ne impedisce la realizzazione.

L'anima cresce per sottrazione, non per addizione.
(Henry David Thoreau)

Nella ricerca di conoscenza, ogni giorno si acquisisce qualcosa.
Nella ricerca di saggezza, ogni giorno si abbandona qualcosa.
(Lao Tzu)

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA:

- Giuseppe Rinaldi, *La filosofia della politica di John Locke*
- Wikipedia, l'enciclopedia libera, *Mano invisibile*
- Wikipedia, l'enciclopedia libera *Come affrontare la fame nel mondo*
- Thich Nhat Hanh, *Camminando con il Buddha*, 2009, Oscar Mondadori
- SDS, Pubblicazione tecnico scientifica, *Movimento e Salute*, Anno XXXII, Numero 99
- Mario Bestini, *Psicologia della Salute*, 2012, Raffaello Cortina Editore
- Bruna Zani e Elvira Cicognani, *Psicologia della Salute*, 2000, collana aspetti della psicologia, Il Mulino
- Norma De Piccoli, *Individui e contesti in psicologia di comunità*, 2007, Collana SocialMente, Edizioni Unicopli
- Harriet Beinfiel e Efrem Korngold, *Tra cielo e terra, una guida alla medicina cinese*, 1992, Il Castello
- Davide Giansolati, *Ho ho ha ha ha. Vivere meglio con lo yoga della risata*, 2012, Xenia
- Naboru Muramoto, *Il medico di se stesso*, 1975, Feltrinelli
- Franco Botosso, *Teoria e filosofia*, 2003

Sintesi ed estrapolazione parziale da un seminario di dietetica tradizionale cinese del dr. Muccioli Massimo (2002)

Zeitgeist: Moving Forward, web film non profit del 2011 diretto, prodotto e distribuito da Peter Joseph. *(liberamente tratto dalle interviste ad alcuni esperti in tutti i settori, come Dr. John McMurtry, filosofo della University of Guelph in Ontario, Dr. James Gilligan, Clinical Professor of Psychiatry alla School of Medicine di New York, Richard Wilkinson, Professor Emeritus della University of Nottingham. Robert Sapolsky, Dr. Gábor Maté, Michael Ruppert, Max Keiser, Dr. Behrokh Khoshnevis, Dr. Adrian Bowyer, Jacque Fresco, Roxanne Meadows, Dr. Colin J. Campbell, and Jeremy J. Gilbert).*⁷²



Dr.
ROBERT SAPOLSKY
Professor of
Neurological Sciences,
Stanford University



Dr. GABOR MATÉ
(Physician, Author
Portland Society)



RICHARD
WILKINSON
(Professor Emeritus of
Social Epidemiology.
University of
Nottingham)



DR.
JAMES GILLIGAN
(Former DIRECTOR:
Center for the Study of
Violence, Harvard
Medical School)