

UNO SGUARDO ECOSISTEMICO COME GUIDA

Proposta ecosistemica applicata alla lettura degli appunti delle lezioni per i Rtb, ai progetti, alla Casa della salute, ad una formazione, e alla vita in generale.

Tesina per il corso per i RTB (2023), Ippocrateorg

Sanda Stojkovic

ECOSISTEMA

sono sistemi **aperti**

L'insieme degli organismi viventi e della materia non vivente che **interagiscono** in un determinato ambiente costituendo un sistema autosufficiente e in equilibrio **dinamico**.

Più ecosistemi, aggregandosi in un'ulteriore unità sistemica, formano **paesaggio**

sono strutture **interconnesse**

eco=casa, ambiente

Un ambiente sano è un ambiente in cui i vari ecosistemi sono in **equilibrio**

un insieme **complesso** in cui **coesistono**, in profondo equilibrio, due elementi: gli organismi viventi e l'ambiente fisico.

può essere **piccolo** come la cavità di un albero riempita d'acqua oppure **grande** come foresta

tutti i componenti sono in **equilibrio**



Introduzione

Partendo dalle definizioni consolidate degli ecosistemi, mi avventuro verso un uso più creativo e ampio della parola (come nel progetto Origini). E con tale sguardo flessibile e curioso trovo vari ecosistemi-dentro e fuori di me. Un insieme di componenti di varia natura (a volte proprio divisibili come viventi e la materia, e a volte applicando categorie diverse), che interagiscono, coesistono in un sistema aperto e dinamico. Osservo questi simil-ecosistemi sul piano fisico, emotivo, nel pensiero, nel ciò che faccio e facciamo e nella società in generale. Ci sono i flussi di energia, la sua circolazione... Con gli occhiali ecosistemici guardo la vita che mi circonda e cerco quel profondo equilibrio che può caratterizzare una foresta, o una piccola pozza d'acqua, ma anche me stessa e la vita in generale. Questo equilibrio ha un sapore conosciuto. Senza che ci sia una precisa ricetta. È il sapore di quella sensazione che mi dice che le cose sono al loro posto, senza che io sappia dove sia il loro posto... e nonostante un continuo cambiamento, flusso, trasformazione.

Quando un ecosistema è in buona salute, reagisce meglio agli impatti dall'esterno. Vive la sua apertura, dinamicità e l'interconnessione con altri ecosistemi, preservando il suo equilibrio.

Leggo che un insieme di ecosistemi si chiama paesaggio.



La parola paesaggio mi porta al dizionario, alla sua etimologia, e mi sorprende una frase quasi poetica-

“parte di territorio che si abbraccia con lo sguardo...”

Uno sguardo può abbracciare...

Un ecosistema può uscire dai testi di biologia, ecologia, e prestarsi come guida.

Nella nostra quotidianità, nel ciò che progettiamo, proponiamo, facciamo.

Rileggo con gli occhi ecosistemici i miei appunti scritti durante le lezioni per i RTB e mi avventuro nel pensiero verso la *Casa Della Salute* (menzionata durante le lezioni) “ecosistemica”



- “La prevenzione sistemica, di tutto l’organismo nel suo complesso” (Dott. Fabio Burigana) diventa una prevenzione ecosistemica. “Il microbiota equilibrato, essenziale per la vita, per la salute” non è che il nostro misterioso ecosistema invisibile? Chiamandolo così, forse riusciamo a comprendere meglio l'importanza e la complessità del suo equilibrio e gli prestiamo più attenzione e cura.
- “Il microbiota è un organo meraviglioso. Un sistema complesso - dove le relazioni tra le parti generano proprietà che non possono essere capite studiando le singole parti” (Dott. Paolo Mainardi). Mi sembra una frase utile nel comprendere meglio vari sistemi o ecosistemi partendo da me stessa, dalla famiglia, gruppi di persone, società, arrivando alla vita in generale.

- La profonda comprensione della realtà è difficile quando spezzettiamo il mondo, la conoscenza, quando ci scordiamo della complessità, delle interconnessioni. Questa comprensione, spesso spoglia di parole, è tangibile per esempio nella musica, che è molto di più che delle singole note, o nel vissuto che ci inonda quando siamo davanti all'immensità di un oceano. La comprensione è viva anche davanti alla complessità della nostra vita umana, dove le sue singole parti - la nostra personale storia e quella della nostra famiglia, della nostra terra, le relazioni, il contesto ecc. non riescono ad abbracciare la sua meravigliosa complessità e il suo senso.
- *“L’ecosistema, non il corpo cellulare, ha un suo istinto di sopravvivenza”* (Dott. Paolo Mainardi). E se applicassimo questa modalità di sopravvivenza alla buona riuscita di un progetto? Se un progetto fosse pensato e costruito con l'intenzione di assomigliare il più possibile ad un ecosistema? Il *“mantenere il microbiota diversificato”*, diventa una saggia diversificazione nei componenti del progetto, e le sfide, funzionali alla sua crescita. Come spiega il Dott. Paolo Mainardi *“il microbiota deve essere perturbato, l’agente stressogeno è fondamentale, è un allenatore, il microbiota funziona come una molla che si rinforza rispondendo alle simulazioni. La forza dell’agente stressogeno deve essere comparabile alla forza della capacità di rispondere in modo elastico”*. Rileggendo le frasi con uno sguardo ecosistemico, certe sfide e agenti stressogeni nella vita quotidiana, sia personale che di progetti, ricevono un altro significato.



Foto - SANDA STOJKOVIC

- Potrei immaginare le *Case della salute* come degli ecosistemi, dove c'è un equilibrio e un'interazione tra varie proposte professionali legate alla salute (come già proposto da Ippocrate.org), includendo elementi che nutrono il benessere (una buona tisana del giorno con un accenno sulle proprietà della pianta, mostra di quadri mensile, qualche foglio stampato con la poesia del giorno), un ambiente dove nella sala di attesa c'è ben altro da fare ed esplorare che guardare il solito telefonino. Partendo da dove ci sediamo- sedia? cuscini? per terra? O addirittura, per non passare il tempo di attesa nella solita posizione seduta, accanto c'è qualcuno che ci può insegnare pochi movimenti facili di una disciplina di movimento, oppure suona uno strumento e se vogliamo possiamo unirci. Forse la sala di attesa può far parte di quel “educare all'arte- una terapia, apre la mente” (Dott. Massimo Fioranelli). Non è proprio la mente aperta di cui abbiamo bisogno per accettare cambiamenti nei nostri stili di vita, nelle nostre abitudini? Invece di trovare le pubblicità per medicinali, pomate, integratori... troviamo bigliettini con dei consigli che ci ricordano- che possiamo contribuire alla nostra salute con dei comportamenti semplici, autogestiti ed economici. O ancora di più- che possiamo imparare a curare noi stessi. Ne scegliamo alcuni che ci attirano e li mettiamo in tasca...



Foto: SANDA STOKOVIC

- “ La Placenta è piena di pesticidi, l'inquinamento sta disturbando i primi 1000 giorni di vita.”, ho scritto con preoccupazione nei miei appunti (Ernesto Burgio). Quel pensiero mi porta alle neo-mamme che ho seguito negli anni... che spesso non vivono in un ecosistema equilibrato. Era già così prima del 2020...Ma ora? Proprio mentre scrivo queste righe, una cara amica mi manda un articolo che mi ricorda che la Buona nascita sembra più un sogno che un diritto in questa società che si chiama civile.



Venire al mondo e dare alla luce
Verena Schmid

- “E nei luoghi del parto, della nascita non sempre ci si sente al sicuro ed ora più che mai Nascita non è sinonimo di Buona Nascita, di accoglienza, di rispetto, di sostegno...Le norme e le restrizioni, spesso prive di logica sanitaria, attuate per contrastare la diffusione dell'infezione da SARS-Cov-2 hanno autorizzato l'eliminazione, un po' ovunque, di diritti ritenuti inalienabili, fondamentali di cui ci si riempie la bocca da sempre.” (Quando nasce una madre non tutto è come dovrebbe essere, lettera di un'ostetrica , Inserito da Redazione Assis, Gennaio, 2023)

- Le madri, le neo-mamme... loro che, insieme ai padri, si prendono cura della salute delle nuove generazioni, sono troppo spesso isolate, senza quel “insieme”, quel “interagire” quell'equilibrio dinamico” che caratterizza la salute. Cosa si potrebbe proporre, nella visione ecosistemica, per sostenere la salute fin dalla nascita? Ippocrate.org mi appare come un tessuto già predisposto ad accogliere un ecosistema del genere. Un ecosistema composto da spazi fisici e non, dove c'è una diversificazione, una "biodiversità" fra ascolto, accoglienza, informazione, consigli, proposte per il benessere della madre e del/la figlio/a. Per cominciare, si potrebbe attivare un numero verde, per un sostegno a 360 gradi per quei primi 1000 giorni di vita, consulenza sull'allattamento e accudimento, sulle risorse valide nel territorio per quanto riguarda tutto il percorso nascita. Si potrebbero creare delle reti che aiutino a tessere quel tessuto sociale essenziale per un ecosistema della famiglia nascente. Si possono aggiungere proposte di movimento, di attività fisica, e dei contenuti che nutrono la bellezza, la fiducia, la conoscenza della fisiologia, la serenità. Le reti che coltivano una cultura di consapevolezza nel momento di più grande trasformazione, apertura, ma anche di fragilità. Insieme a ciò, predisporre gli spazi che si prestano ad accogliere i genitori quando le cose vanno in un'altra direzione - di solitudine, colorata di un senso di inadeguatezza, della difficoltà estrema, o addirittura della perdita o lutto. Le qualità dell'ecosistema- equilibrio dinamico, biodiversità e apertura- possono farci da guida per rispondere ai bisogni di una famiglia nascente.
-

- Nella lezione “La triarticolazione sociale, arte e economia” in un modo “biodiversificato” nei contenuti e strumenti utilizzati, il Dott. Sergio Gaiti ci avverte che “l’uomo può perdere la sua forma” (anche la donna direi), se si trascina nella corrente dove tutto deve essere standardizzato, predeterminato, iperspecializzato... e veloce. Mi sembra che tali concetti vadano in chiaro contrasto con un ecosistema. Segnali ai quali dobbiamo stare attenti... a non essere trascinati nei flussi di massa veloce. Possiamo cominciare a curare il nostro malessere umano e terrestre dovuto alla “mancanza del rapporto con la natura” anche in assenza di un luogo selvaggio e grande, attraverso “la contemplazione del piccolo, anzi del più piccolo”- e mi viene in mente lo stupore che provai quando incontrai una chiocciola con una pianta che cresce dentro. Abbiamo una “biodiversità” delle possibili vie per ricontattare quella relazione antica che ci appartiene. Semplici passeggiate in montagna, o un immergersi meditativo nell'ambiente naturale, o coltivare un orto. Mi fa sorridere quando ascolto persone, ognuna convinta del proprio modo giusto e migliore di coltivazione biologica...



*Andare in natura sarà un po' come tornare a casa, per ristorarsi,
rincuorarsi e ricaricarsi*

"Clorofillati" di Marcella Danon

- Permacultura, orto sinergico, biodinamico, agricoltura naturale.. coltivazione elementare. Tanti modi quanti i gusti... Possiamo accogliere ed essere contenti per questa moltitudine, o ci riduciamo nel dover decidere se una modalità sia migliore dell'altra? Non potrebbe essere che nel suo ecosistema complesso, della vita, del contesto, del suolo, dei bisogni, del periodo, ogni modalità abbia un suo ruolo, un suo significato, un suo posto? Ultimamente mi sto avvicinando alla coltivazione Elementare - una proposta molto interessante di un coltivare rispettoso e nello stesso tempo semplice di un orto, e mi rendo conto che un modo per coltivare la terra può essere anche riflesso della propria personalità, delle proprie intenzioni in un certo periodo della vita... e probabilmente, anche della società. Il mondo VUCA (quel mondo vulnerabile, incerto, complesso, ambiguo.... i nomi nuovi forse ci aiutano a coltivare sguardi nuovi sulle cose vecchie...) si mostra nei sistemi piccoli e grandi, nella vita di tutti i giorni. Standardizzare, iperpecializzare e predeterminare sembra la reazione dei soliti sistemi per rispondere all'inquietudine che sentiamo. Queste risposte sono davvero funzionali? Oppure, sarebbe più opportuno *“poter agire nell'ambito del mondo VUCA a partire da un centro di luce, serenità e posizione retta.”* Si potrebbe dire - da una postura equilibrata, ma aperta e dinamica, come l'ecosistema? La lezione di Dott. Sergio Gaiti ha un sapore ecosistemico. C'è un equilibrio fra le parole, le immagini, fra i concetti legati all'economia, agli animali, a quelli della vita spirituale, del cuore... un equilibrio fra un paesaggio dove ci siamo smarriti come civiltà- e una luminosità piena di possibilità.



Concludo questo mio viaggio con lo sguardo “ecosistemico” - Un’immaginaria Giornata di formazione



- Una giornata di formazione di Ippocrate.org. Questa volta in presenza. Per un piccolo gruppo. Potrebbe essere dedicata ad un tema legato alla salute o a qualcos'altro. La stagione ce lo permette, si svolge all'aperto, in un luogo dove c'è la natura. Si accolgono i partecipanti con una tisana dalle piante raccolte nei dintorni, si comincia con una passeggiata per dare un'opportunità di movimento, ambientamento e per rallentare dopo ore di viaggio. Si predispose uno spazio accogliente, che tiene conto della diversità di ognuno... chi si siede sulla sedia, chi su uno sgabello, chi per terra. È importante essere comodi, rispettare il nostro corpo e i suoi bisogni e i suoi limiti. Si crea un flusso tra lezione frontale, domande e riflessioni nei piccoli gruppi o a coppie, dove i partecipanti sono invitati ad esercitare un ascolto attivo: ascolto me, l'altro e i bisogni del gruppo, ascolto ciò che non so (Clara Bonfanti). Ma non è facile...

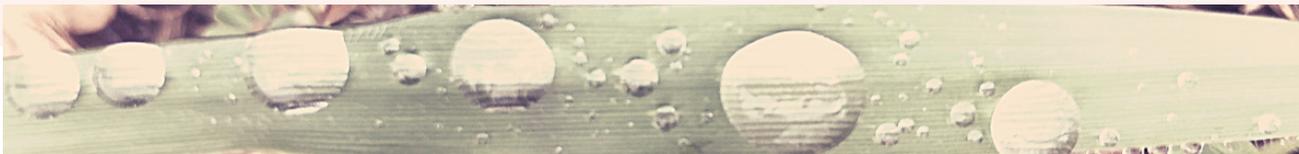


- Come lo descrive Edgar H. Schein, nel suo libro *Humble Inquiry*, essere aperti e porre delle domande appropriate in un dialogo è molto più proficuo, ma anche molto più difficile, che fare sentire l'ennesima volta quello che già sappiamo e abbiamo da dire. Richiede un'umiltà del qui e ora, un'attitudine di interesse e curiosità e una volontà a costruire la relazione con l'altro. Non significa, tuttavia, porre quelle domande vecchie, che domande non sono. L'autore ci invita, invece, a chiedere ciò per cui non abbiamo già le risposte, ovviamente appropriato alla situazione. Seguendo quell'intenzione e quell'approccio, diminuendo i preconcetti, coltivando la curiosità, si costruisce fiducia, collaborazione. È un processo di apprendimento, perché siamo tutti immersi in una cultura del fare e del dire. Un apprendimento utile per tutti, ma specialmente per i professionisti dell'aiuto e del sostegno. La relazione, anche se di breve durata, come in un incontro fra un medico e un paziente, oppure fra i professionisti di un team, è la parte essenziale del processo di guarigione e di cura. La si può sostenere con una buona comunicazione e le pratiche come Humble Inquiry ci possono aiutare in ciò. Specialmente nelle situazioni complesse (e nel mondo VUCA) con un altro grado d'interdipendenza, dove quell'equilibrio ecosistemico è fondamentale per poter reagire in modo migliore.
-

- Torniamo alla giornata di formazione. Composta da: ascolto della lezione, tempo per le domande, dialogo e riflessione in piccoli gruppi o coppie, elaborazione dei contenuti personalmente significativi attraverso uso di fogli, colori, collage ... Durante la pause si propongono passeggiate o un tipo di pratica in movimento, un brano musicale suonato da qualcuno, una lettura di poesia... potrebbe esserci anche un tempo per la meditazione, per coltivare la nostra capacità di stare con ciò che c'è, nel qui e ora. Si dedica un tempo per stare nel bosco, in silenzio, in contemplazione del piccolo e del grande. Ci sono tante cose che possiamo imparare osservando gli ecosistemi, nella natura, se ci avviciniamo con curiosità, apertura e umiltà. Prendendoci il tempo necessario. Ovviamente ci sono anche i pasti- Anche il cibo può rispecchiare un equilibrio fra gli alimenti, colori, energia, un altro modo di cura e di condivisione. Parte della formazione "ecosistemica" è anche dare un proprio contributo nella gestione delle cose pratiche. Ogni lavoro durante la giornata di formazione è un'occasione per conoscersi, collaborare, fare sedimentare i contenuti affrontati durante la formazione e creare legami con altre esperienze della giornata. Chi dà un aiuto in cucina, chi dà una mano nell'orto. L'orto ha sempre un suo fascino e può essere un buon esempio di un ecosistema riprodotto con la rispettosa collaborazione della natura selvaggia. Un insieme delle verdure vigorose che crescono nonostante le erbacce, o forse grazie proprio a loro, ci permette di mettere in dubbio le nostre convinzioni.



- Verso sera si accende il falò, per richiamare quell'energia di calore generoso, del sole, che nutre ogni ecosistema. Sedersi intorno al fuoco richiama il nostro antico stare insieme, collaborare e sentirsi protetti. È il tempo per raccontare le fiabe...



Ringrazio chi ha letto tutte queste pagine... chi ha partecipato al mio sguardo ecosistemico un po' fiabesco e ha fatto una passeggiata insieme a me partendo dagli ecosistemi, appunti delle lezioni che abbiamo condiviso in questo percorso Rtb, il nostro microbiota, Case della salute, sostegno ai neogenitori, giornata di formazione all'aperto, ascolto, il saper fare delle domande, orti, falò... Tornando all'introduzione, concludo augurandovi che:

...lo sguardo possa abbracciare,
l'ecosistema possa uscire dai testi di
biologia, ecologia, e prestarsi come guida
per aiutarci a comprendere, progettare,
realizzare, condividere, vivere...
in equilibrio

Grazie
