

Giovanni Mazzillo – Sergio Maradei

Guarire se stessi è possibile

**Training autogeno ed omeopatia
Le risorse e la pratica**

Tortora, Maggio 2010

* * * * *

Pro manuscripto

NOTA sugli autori

Giovanni Mazzillo ha conseguito il dottorato in Teologia a Würzburg in Germania, insegna Teologia fondamentale e Scienze delle religioni all'Istituto teologico Calabro di Catanzaro dal 1982. È Sacerdote. Segue spiritualmente gli ospiti del centro d'accoglienza - comunità terapeutica "L'Ulivo" di Tortora ed attualmente vive nell'eremo delle Sarre, avendo la cura pastorale (insieme con un confratello) della comunità parrocchiale del centro storico di Tortora e delle sue campagne. Per le altre attività e gli altri suoi scritti visita il sito da lui gestito: www.puntopace.net. Per le pubblicazioni vedi in particolare: <http://www.puntopace.net/Mazzillo/LibriMazzillo/FotoAcquistiLibriDaSolo.htm> .

Sergio Maradei laureato in Medicina e Chirurgia ed in Psicologia si è perfezionato nello studio dell'Agopuntura e dell'Omeopatia. Per quest'ultima in particolare è stato allievo di grandi maestri omeopati del secolo appena trascorso, recentemente scomparsi: Paschero, Ortega, Negro. La sua visione dottrinarica prevalente segue l'impostazione di *Homeopatia de Mexico*, che vanta una notevole tradizione e casistica.

Pro manuscripto - Maggio 2010

Per aprire la pagina voluta normalmente cliccarvi sopra con il tasto sinistro, per tornare al punto precedente, cliccare invece con il destro e poi selezionare "vista precedente" (il procedimento non sempre funziona)

G. Mazzillo

TRAINING	"ESISTENZIALE"
come autoeducazione alla pace.....	5
1. Dedicazione.....	5
2. Sei diventato una molla d'orologio.....	5
3. Non sei tutto spirito né solo corpo.....	9
3.1. Il livello muscolare.....	9
3.2. Il livello vegetativo-funzionale.....	9
3.3. Il livello conoscitivo-razionale.....	11
3.4. Le nostre convinzioni modificano la realtà.....	12
3.5. L'esperimento del pendolo.....	13
4. Training esistenziale: superare se stessi.....	13
4.1. Quando il deserto comincia a parlare.....	14
4.2. Le vie della pace con se stesso.....	17
4.2.1. La pace come fonte di spiritualità.....	18
4.2.2. Spiritualità della pace e Parola di Dio.....	18
4.2.3. Spiritualità della pace e preghiera.....	19
4.2.4. Spiritualità della pace come spiritualità ecclesiale.....	20
4.2.5. Spiritualità della pace e nuovo stile di vita.....	20
5. Esercizi di rilassamento muscolare.....	21
5.1. Premesse indispensabili, da non saltare nella lettura.....	21
5.2. Posizione durante gli esercizi.....	22
5.3. Posizione prona e rilassamento.....	22
5.4. Rilassamento dei muscoli posteriori.....	22
5.5. Rilassamento dei muscoli delle spalle.....	23
5.6. Addome, natiche e gambe.....	23
5.7. Rilassamento delle braccia.....	24
5.8. Muscoli facciali.....	24
5.9. Esercizi della parte superiore del corpo.....	26
5.10. Rilassamento delle spalle.....	26
6. Rilassamento per induzione autogena.....	26
6.1. Gli esercizi più comuni di training autogeno.....	27

6.1.1. Premessa importante sul corretto modo di respirare	27
6.1.2. Il clima generale del training autogeno	28
6.2. Percezione e pesantezza del corpo.....	29
6.3. Esercizi del calore.....	29
6.4. Esercizi del controllo cardiaco.....	31
6.5. Esercizio della fronte fresca.....	32
7. Training di livello superiore	32
7.1. Esci da te stesso, guardando all'infuori di te.....	34
7.2. Ritrovarsi concentrandosi su un oggetto o su un luogo.....	34
7.3. Concentrarsi su una persona.....	35
7.4. Concentrarsi su un colore, per illuminare la vita.....	36
7.5. Supera le tue nevrosi e paure partendo dai tuoi limiti.....	37
<u>Sergio Maradei</u>	
Attivare le nostre potenzialità terapeutiche:	
l'omeopatia.....	40
1. Le origini dell'omeopatia.....	40
2. L'omeopatia come medicina della natura.....	44
2.1. Antecedenti.....	44
2.2. Vis medicatrix, come forza di autoguarigione.....	45
2.3. Rimedi omeopatici ed analoghi.....	47
2.4. Salute e malattia.....	49
3. Principi dell'omeopatia.....	51
4. Psicopatologia in Omeopatia.....	54
5. Esempificazioni.....	56

G. Mazzillo

TRAINING “ESISTENZIALE” come autoeducazione alla pace

1. Dedicato

Questo testo è stato pensato e scritto per i tanti amici ai quali vivere non è sempre facile, non perché non abbiano i mezzi materiali per farlo, ma perché talora, anche senza volerlo, perdono di vista le motivazioni esistenziali e profonde per poter continuare ad amare la vita. In loro ho riscontrato la conferma di ciò che sentii all'assemblea ecumenica di Basilea da una rappresentante asiatica, che parlava a nome del “terzo mondo”, sempre più dimenticato, sempre più povero. Rivolta a noi rappresentanti dell'Occidente, del mondo sazio e opulento, disse: «Noi abbiamo i motivi per vivere, ma non ne abbiamo i mezzi, voi avete i mezzi per vivere, ma non ne avete più i motivi».

Quelle parole mi hanno fatto un gran male. Vi ho pensato spesso. Le ho viste cento volte e più prendere forma intorno a me nelle manifestazioni anonime di una società talora spavalda e autosufficiente, spesso insicura e rassegnata. Ma, ciò che è peggio, le ho viste rimbalzare verso di me dalle persone conosciute e alle quali sono legato, dai loro occhi spaventati o stanchi, comunque bisognosi di dialogo e fraternità.

In segno di fraternità, senza grandi pretese scientifiche, non dall'alto di chi sa come risolvere, ma dal basso di chi cammina con gli altri e conosce il soffrire, scrivo queste pagine, incoraggiando me stesso e gli altri a ritrovare le ragioni del vivere. Se metteremo insieme le ragioni del Sud e i mezzi del Nord, cominciando a ricostruire il nostro io su autentici valori, condivisi e reali, avremo già iniziato a guarire. La festa verrà e ci sarà posto per tutti. Così riprenderemo a sorridere.

2. Sei diventato una molla d'orologio

La società nella quale viviamo è sempre più esigente con noi. Ci domanda prestazioni ogni giorno più impegnative, che assorbono non solo il nostro tempo, ma anche le nostre risorse fisiche e psichiche. La nostra sensibilità, i nostri veri interessi, la nostra innata propensione alla gratuità, alla tenerezza, all'amore ne restano compromessi. Dal punto di vista materiale abbiamo tutto. Non possiamo davvero lamentarci. I nostri paesi sono ricchi di fronte alla povertà di massa sempre più crescente nelle regioni del Sud del mondo.

I bisogni primari del mangiare e bere, dell'avere di che vestirsi, un letto dove dormire e un'abitazione dove rifugiarsi sono ampiamente soddisfatti. Eppure cresce intorno a noi un certo senso di isolamento e di diffusa insofferenza. Sembra che nulla ci soddisfi pienamente. Se andiamo avanti, è perché ci trasciniamo più per inerzia che per convinzione. Soprattutto non ci danno alcuna gioia le cose che facciamo. Non solo quelle

che facevamo da anni, ma anche quelle iniziate da poco, quando ci sembrava che cambiando occupazione o solo una località o la stessa cerchia degli amici abituali, saremmo stati più felici. Niente di tutto ciò. Dopo i primi tempi, ci succede come ai bambini: sono felici dei nuovi regali solo fino a quando non se ne stancano. E ciò accade abbastanza presto.

Il senso di frustrazione subentrato alle continue delusioni rischia di diventare cronico. Mentre la *routine* non ha nessuna pietà di noi, la produzione non ne può risentire. Dobbiamo andare avanti ancora. Oggi e domani. Senza fermarci mai. Eccetto che nei giorni di festa, che, essendo programmati e colmi di attesa, finiscono anch'essi con deluderci come lo stesso lavoro e le altre occupazioni obbligate.

In questa situazione si verifica una forte tensione interiore. Ciò che tu fai non è proporzionato a ciò che tu vuoi. Soprattutto non è ciò che desideri. Non perché tu sia uno scansafatiche, ma solo perché ti senti più grande di ciò che ti si chiama ad essere, molto più capace di quanto ti viene richiesto. Più grande e più capace, in un senso diverso da quello produttivo-aziendale, sia che si tratti dell'azienda luogo di lavoro, sia dell'azienda casa, oppure, qualche volta, dell'"azienda" Chiesa.

A questo disagio che si potrebbe chiamare esistenziale si aggiungono le conseguenze di remote e profonde tensioni che ciascuno di noi si porta dentro. Sono le esperienze traumatiche dell'infanzia o dell'adolescenza, i brutti ricordi e le fobie ricorrenti, le idee ossessive e tutto ciò che popola il tuo mondo sommerso, eppure reale che si chiama *inconscio*. Queste tensioni sono seppellite in te. Non hai coscienza diretta della loro esistenza, né della loro consistenza. Normalmente non danno fastidio più di tanto. Affiorano soltanto nei momenti di particolare stanchezza, in qualche occasione che ci fa rivivere situazioni simili o vicine a quelle che le avevano generate. Tutto sommato si riuscirebbe a convivere con esse, se il disagio esistenziale di cui si parla non fosse così forte.

Ma quando questo aumenta d'intensità (magari favorito dalla perdita di qualcuno o di qualcosa a cui la nostra esistenza era saldamente legata), allora il mondo interiore inconscio comincia a ribollire violentemente. Ti senti fragile e indifeso. Ti senti in pericolo. Pericolo di che? Proprio questo è il punto. Pericolo di tutto e di niente, pericolo che viene dagli altri e dal futuro, pericolo che viene da quello che fai e dalle tue responsabilità, pericolo che viene da te stesso. Sì, hai paura del tuo impegno e del tuo futuro, delle tue responsabilità e persino del tuo esistere. Hai paura di te stesso.

Già oltre 10 anni fa si calcolava che dal 30 % al 40 % della popolazione vivente nei paesi "più industrializzati" soffrivano di disturbi psichici così intensi, da far ricorso al trattamento psicoterapeutico e in molti casi farmacologico. Inoltre si riteneva che i due terzi di coloro che ricorrono al medico per disturbi fisici (emicranie, disturbi gastro-intestinali, cardiaci, respiratori ecc.) sono in realtà affetti da disturbi di natura psichica, che danno luogo ai disturbi fisici¹.

I medici ovviamente lo sapevano e lo sanno e lo spiegano anche ai pazienti. Soltanto succede che il 90 % di emicranie a sfondo psichico, da un lato, e l'agitazione e l'insonnia di milioni di persone dei paesi "progrediti", dall'altro, sono curati con farmaci che

¹Cfr. il libro dei due psicoterapeuti, che riferiscono della loro esperienza, dell'*Istituto di terapia integrata*, di cui sono fondatori: B. PETER / W. GERL, *Entspannung. Muskelentspannung, Autogenes Training und Meditation*, Mosaik Verlag, München 1977. Le statistiche oggi sono cambiate, ma in senso peggiorativo.

sopprimono solo i sintomi senza affrontare le cause del malessere. Calmanti o psicofarmaci sono regolarmente assunti da milioni di giovani e meno giovani, senza nemmeno prendere in considerazione che le cause dei loro disturbi potrebbero essere di natura psicologica - e in questo contesto anche di natura morale e spirituale - e pertanto sono da affrontare adeguatamente. È vero, è alquanto cresciuto il numero di coloro che si rivolgono a forme di terapia integrata, come l'omeopatia, l'agopuntura ecc. Ma qui il discorso è complesso e merita un'analisi differenziata, perché, oltre ad alcune forme ibride, se non improvvisate, di proposte terapeutiche "alternative" che ovviamente non si consigliano, quelle più valide come l'omeopatia, sono di fatto discriminate, in nome di pregiudizi "scientifici", anche se è da registrare negli ultimi anni un ammorbidimento su questo punto, dovuto a due fattori: l'innegabile e scientificamente comprovata unità psico-somatica dell'uomo e la registrazione di effetti terapeutici innegabili.

Si tratta di richieste di interventi "alternativi", la cui percentuale è ancora troppo bassa a confronto con quelle abituali dei farmaci ansiolitici e antidepressivi. Ma questa via è davvero l'unica proponibile? Certo, ci sono i casi davvero gravi di conclamate depressioni, che richiedono interventi rapidi, se non altro per fugare il pericolo del suicidio o di degenerazioni delle patologie improvvisamente e violentemente insorte. Tuttavia è lecita la domanda se le manifestazioni, che sono spesso le più preoccupanti, del disagio psico-fisico quali l'insonnia, l'agitazione, l'attacco di fobie improvvise, ecc., debbano per forza essere superate con sedativi e psicofarmaci di ogni genere?

Certamente no. Anzi, salvo che nei casi menzionati, ci sono diversi metodi con i quali tu puoi e devi restare padrone, ovvero "soggetto" attivo, libero e responsabile, di ogni tuo stato d'animo, per venire successivamente a capo dei tuoi problemi sommersi. Le tue attuali "crisi" non sono che la manifestazione più superficiale di quei problemi profondi, così come la punta dell'iceberg non è che la parte più visibile, ma anche la parte più piccola, di una enorme massa di ghiaccio nascosta nell'acqua. Ovviamente la situazione è complessa e quando avverti la crisi ti senti perduto. Né puoi pensare di risolvere il tutto in pochi minuti, nemmeno con le tecniche più affinate e con gli interventi più indovinati. Con realismo occorre ammettere che il "caso" non si può risolvere in quattro e quattr'otto. Sono in gioco, come vedremo, funzioni e dinamismi fisico-psicologico-spirituale complessi e talora così aggrovigliati, che puoi veramente venirne a capo solo con l'aiuto di qualcuno che sia esperto di problemi dell'animo umano. A ciò è da aggiungere che per una terapia finalizzata al superamento dei tuoi disagi, quando questi siano ricorrenti ed intensi, devi prendere seriamente in considerazione il ricorso a trattamenti medici integrali come quelli ai quali si è fatto riferimento. Qui, però, ti si vuole offrire un aiuto in quei momenti in cui il malessere non è gravissimo eppure è reale e talora raggiunge alcuni picchi, rispetto ai quali ti senti solo e incapace di reagire adeguatamente. Infatti reagisci, ma reagisci nel modo sbagliato, creando in te stesso allarme e panico, aumentando l'agitazione e peggiorando il tuo stato d'animo generale. Ma così come in non pochi casi bisogna soccorrersi da soli, come per esempio quando ci si ferisce lievemente o quando alcuni improvvisi malori ci sorprendono, bisogna attrezzarsi per un "pronto soccorso" psicologico, ricorrendo al quale si può e si deve raggiungere un rapido abbassamento della fase di allarme e superare la crisi.

Il metodo migliore per un primo intervento e per conseguire un progressivo rilassamento l'ho trovato, grazie alle letture fatte e soprattutto all'esperienza, in un

trattamento che è chiamato “training integrato di rilassamento” perché mette insieme diverse tecniche come quelle del rilassamento muscolare, del “training autogeno” o della stessa concentrazione psichica.

Se l’Oriente conosce da millenni metodi per l’auto-rilassamento, la concentrazione e la meditazione, la nostra medicina occidentale ha preso in seria considerazione scientifica tecniche finalizzate al rilassamento, che il paziente produce in se stesso, solo nel 1938, grazie all’opera di E. Jacobson. Egli partiva da alcuni esercizi, con i quali il paziente prendeva prima coscienza del suo tono muscolare e poi, successivamente e gradualmente, arto per arto, muscolo per muscolo, riduceva la tensione avvertita, fino a portarla al minimo. Si trattava di esercizi di rilassamento fisico, che però comportano anche un rilassamento psichico.

Fu Y. H. Schultz a parlare in seguito di «training autogeno», avendo perfezionato il metodo di Jacobson in una serie di esercizi di autoconcentrazione con i quali il paziente, attraverso rappresentazioni interiori, arriva allo stato di tranquillità fisica, vegetativa ed emotiva. Mettendo insieme il meglio di questi metodi occidentali e alcune tecniche di concentrazione meditativa orientale, che del resto presenta non poche analogie con i primi, arriviamo a un *metodo integrato*. Tale metodo è quello proposto dai due autori, che qui seguiamo più da vicino: Burkhard Peter e Wilhelm Gerl². A quel metodo, che prevede anche come terzo passaggio l’uso di varie tecniche di meditazione, aggiungeremo, come nostro contributo originale, la parte relativa ad una terapia esistenziale, su base cristiana, o almeno spirituale. Chiariremo successivamente i termini qui adoperati. Questo metodo è consigliabile nei casi di cui si è già parlato e si trova descritto in maniera molto pratica a partire dal capitolo 5. Chi si trovasse in stato di necessità vi ricorra direttamente. Intanto, però, per comprendere meglio quanto si dirà in seguito e per rendersi conto dei suoi fondamenti scientifici oltre che spirituali, premettiamo alcuni capitoli sull’unità psico-fisica dell’essere umano, su alcune nozioni di base per intenderla, e sul metodo del rilassamento generale, che include la dimensione spirituale e dunque quella esistenziale.

²Cfr. libro già citato. Aggiornamenti e varianti sul metodo di base sono reperibili anche in italiano. Cf. [G. DE CHIRICO](#), *Corso di Training Autogeno*, [Red Edizioni](#), 2006 (Pg. 128: Libro + CD di 60 minuti); C. WIDMANN, *Manuale di Training Autogeno*, *Edizioni del Girasole*, 2007 (Pg. 256); G. GASTALDO - M. OTTOBRE, *Il Training Autogeno in Diretta*, Armando Editore, 2008 (Pg 159).

3. Non sei tutto spirito né solo corpo

Partendo dalla distinzione psicologica classica dei tre piani interessati dalle reazioni umane si può dire che questi sono: 1) il piano motorio-comportamentale, 2) il piano organico-fisiologico, 3) il piano soggettivo-verbale.

In corrispondenza di ciò si possono distinguere tre livelli coinvolti dalla tensione psicofisica e conseguentemente da prendere in considerazione in un intervento mirato alla terapia: 1) il livello muscolare, 2) il livello del sistema neuro-vegetativo, 3) il livello della coscienza.

3.1. Il livello muscolare

Tutti i nostri sentimenti passano attraverso questi tre livelli. La gioia, per esempio si esprime in reazioni fisiche (salti di gioia, benessere generale, in aumento dei battiti cardiaci e della pressione del sangue ecc.), in una percezione chiara di felicità, anche se momentanea. Mentre gli ultimi livelli sono per loro natura più spontanei, quello relativo alla fisicità dei sentimenti ha subito e subisce notevoli restrizioni ed inibizioni per colpa delle convenzioni sociali, dell'educazione ricevuta e degli esempi che ognuno vede intorno a sé. «L'uomo veramente forte - si dice e si pensa - non tradisce nessun sentimento, non fa trapelare le sue emozioni». Se a ciò si aggiungono le tensioni esistenziali di cui si parlava sopra, si capirà come il risultato della continua compressione e repressione di se stessi provochi un'involuzione e una serie infinita di tensioni e congestioni persino muscolari, oltre che funzionali e psicologiche. A livello muscolare il corpo umano finisce con il reagire sempre allo stesso modo ad alcune emozioni e stati d'animo simili.

Sicché, per esempio, se la paura di essere puniti da bambini si esprimeva nell'irrigidimento dei muscoli della nuca e del collo, un tale stato ritorna ogni qualvolta si avverte una minaccia, che in qualche maniera sia associabile a quella prima paura. Ciò provoca alcuni "stereotipi di reazione", dei quali non sempre si avverte la presenza. Essi tendono infatti a diventare automatici e persino il soggetto interessato non nota più tale irrigidimenti e congestioni, anche se questi hanno spesso natura di veri e propri crampi. Non li nota almeno fino a quando essi non oltrepassano una certa soglia.

Ma anche se non se ne diventa coscienti, i risultati sono spesso ben evidenti: mal di testa, dolori muscolari di natura ignota, incapacità di dormire, vertigini, agitazioni di vario genere.

3.2. Il livello vegetativo-funzionale

Non ci è difficile apprendere le funzioni e l'uso dei nostri muscoli volontari mossi dai nervi e dalle ossa del nostro scheletro, perché al comando di muovere uno di questi muscoli corrisponde una risposta (*feedback*) che riceviamo in seguito alla loro attivazione (camminare, scrivere, correre, nuotare, ecc.). Con il sistema vegetativo e le sue funzioni interne non avviene allo stesso modo. Non è così spontaneo che impariamo a riconoscere, coordinare e gestire ciò che ci succede. La respirazione, la temperatura corporea, il battito cardiaco, la circolazione e la pressione del sangue non mandano segnali di *feedback* così forti e così direttamente proporzionati alla nostra volontà. O almeno non abbiamo mai

pensato a imparare a influire su di essi, perché, come vedremo, proprio qui sta uno dei segreti del *training autogeno*: imparare a influire anche sulle funzioni vegetative, per migliorare la propria situazione.

Si ritiene ancora da più parti che contro stati di disagio e persino di disfunzione del sistema vegetativo spontaneo non ci sia nulla da fare, se non l'assunzione di calmanti o stimolanti, di farmaci massicci e funzionanti in modo contrario ai disturbi accusati. Ciò è alla base del grande scetticismo con cui si è guardato e ancora si guarda alle esperienze non occidentali, quelle provenienti soprattutto dall'Est del mondo. Qui attraverso millenni di cultura si sono sviluppate tecniche specifiche che riescono a influire sulle reazioni neurovegetative, fino al punto di pilotarle, almeno in maniera tale da mantenerle sotto controllo.

Sono stati eseguiti non pochi esperimenti in alcuni laboratori insospettabili, occidentali, che dimostrano in maniera inequivocabile come anche il sistema neuro-vegetativo sia pilotabile dalla volontà quando se ne è acquisita la tecnica adeguata. Maestri orientali di concentrazione Yoga e Zen hanno dimostrato di poter far innalzare e abbassare la temperatura corporea in parti diverse della mano, al punto che il termometro ha registrato una differenza di 6 gradi Celsius. Hanno inoltre dimostrato di poter influire sulla circolazione e sulla pressione del sangue e persino sul metabolismo con la semplice forza della volontà. Qualcuno di loro, in situazione di calma assoluta, ha fatto aumentare i suoi battiti cardiaci fino a portarli a 300 al minuto, per poi successivamente ridurli tanto da arrivare al «sonno dello Yogi», come dimostrava anche l'elettroencefalogramma.

Si può restare sorpresi di fronte a simili notizie, eppure anche in Occidente c'erano stati esperimenti con i quali si riusciva a intervenire sul sistema vegetativo su alcuni animali addestrati in laboratori³.

Al di là della spettacolarità cui i risultati sembrerebbero portare, c'è da dire che il fenomeno è molto più "normale" di quanto non sembri. La sperimentazione sugli esseri umani ha messo infatti in luce che amplificando i segnali, in genere impercettibili superficialmente, delle risposte (*feedback*) delle funzioni vegetative (come, ad esempio, la reazione psicogalvanica o l'elettromiogramma⁴ queste risultano direttamente dipendenti dallo stato di agitazione e dal corrispondente tono muscolare, che diventano governabili grazie agli stessi segnali. Essendo amplificati si può imparare ad intensificarli o a ridurli con questi strumenti tecnici, cosa che invece i maestri e i monaci orientali sono riusciti a fare attraverso l'affinamento del loro sistema naturale di percezione.

Il nostro mondo occidentale, invece, ha fatto di tutto per rimuovere dalla percezione anche i segnali naturali abbastanza intensi che vengono dalle risposte psico-vegetative. A ciò è da aggiungere il fatto che l'organismo umano dispone di un meccanismo, per molti aspetti provvidenziale, che è quello dell'accomodamento agli stimoli, sicché, stimoli uditivi, visivi e di altro genere, sono notati solo all'inizio e poi ci si abitua ad essi. Classico

³Nel libro citato nella nota precedente si fa riferimento agli esperimenti del fisiologo russo Bykow del 1924, più recentemente ripresi dai ricercatori americani Miller e Di Cara.

⁴La reazione psicogalvanica è misurabile attraverso la resistenza elettrica della pelle, mentre l'elettromiogramma (EMG) è il risultato della misurazione degli impulsi elettrici dei muscoli.

è l'esempio di coloro che abitano ai lati della ferrovia. Superato un periodo in cui ci si abitua ai rumori (intensissimi) dei treni in transito, alla fine non ci fanno più caso.

Ma se ciò è provvidenziale per evitare le percezioni di disturbo esterne perché costituisce una difesa anti-stress, diventa pericoloso per le percezioni interne, che sono invece "progettate" come vere e proprie spie d'allarme per farci intervenire in tempo. Non facendolo, si danneggia l'organismo in maniera anche grave, come succede, per esempio, con le ulcere gastro-intestinali, che subentrano non di rado dopo un certo periodo di disturbi ai quali non si presta più attenzione. Il peggio accade quando alla fine si perde la percezione anche delle sensazioni interiori, arrivando a ciò che qualcuno chiama "alessitimia". Ciò però non significa che i disturbi non ci siano. Essi si ripresenteranno in altre forme e saranno scatenati da altri motivi, apparentemente senza nesso logico-causale tra loro. Di fatto, alcuni non colgono più nessuna ragione plausibile per il loro stato d'animo di infelicità e di frustrazione, di angoscia o di disperazione: «Non so perché mi sento così infelice. Non mi manca nulla, eppure sono preoccupato. Non c'è nessuna ragione eppure ho sempre paura. Una paura che non so da dove venga». Ma qui è appunto il problema del 3° livello.

3.3. Il livello conoscitivo-razionale

Tra i difetti più vistosi, dalle conseguenze purtroppo più nefaste della nostra civiltà, c'è la prevalenza, e spesso la prevaricazione, di uno solo degli aspetti della nostra originalità e ricchezza umana, quello razionale, intellettuale o conoscitivo.

I valori supremi ai quali la società sacrifica la nostra complessità umana sono la produttività e l'utilità di ogni cosa, con una razionalità che livella ogni sentimento e tutto ciò che sfugge alla "razionalità" logica. Aveva ragione Pascal ad affermare: «il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce». Riprendendo le sue parole, si potrebbe oggi ribadire: «l'uomo ha le sue motivazioni che la ragione non conosce».

Ma c'è dell'altro. Insistendo sull'aspetto logico-razionale, la nostra società identifica di fatto la conoscenza con quella puramente intellettuale. Sottovaluta ogni altro tipo di conoscenza che abbia natura non immediatamente razionale, come le varie forme di esperienza e i tanti modi con i quali percepiamo ciò che esiste intorno a noi. Ciò ha delle conseguenze anche biologiche, perché il modo unilaterale di considerare l'uomo e l'esistente viene a squilibrare il profondo e interessante rapporto che esiste tra la sfera emotiva e quella intellettuale dell'essere umano. Queste due distinte e collegate modalità di rapportarsi al mondo hanno, a quel che ne sappiamo, un fondamento biologico nella stessa struttura del cervello. Questo consta di due emisferi intercomunicanti, ma che, come la clinica medica e le ricerche confermano, sono specializzati in forme differenti di intendere e di elaborare. L'emisfero sinistro sembra presiedere a funzioni più direttamente logiche e analitiche, avendo a che fare con attività essenziali quali la parola, la lingua, la matematica. L'emisfero destro, al contrario, sembra presiedere ad attività, non meno essenziali delle prime, di natura più intuitiva, sentimentale, artistica. L'emisfero sinistro procede nell'elaborazione in modo lineare e progressivo, quello destro in modo già globale e diffusivo. Proprio attraverso di esso sembra che noi riceviamo le percezioni più generali ed essenziali quali la coscienza del nostro corpo e l'orientamento spaziale.

Non si deve pensare a due scompartimenti separati, ma piuttosto a due modi di gestire e di elaborare il vasto e affascinante mondo psico-spirituale dell'uomo. Comunque entrambi i modi sono essenziali e devono essere in costante ed equilibrata comunicazione tra loro. Ciò non è purtroppo accaduto con la nostra civilizzazione, che invece ha privilegiato l'aspetto logico-analitico, particolare e freddamente razionale, tralasciando o addirittura disprezzando l'aspetto intuitivo-poetico, gratuito e complessivo del senso del vivere e in genere dell'esistere.

Le conseguenze sono sotto gli occhi di tutti. Poiché anche noi, soprattutto noi, siamo i figli di una civiltà e di un'educazione unilateralmente razionale, avvertiamo sempre più la mancanza, dal piccolo disturbo, fino alle psicosi più gravi, di quella dimensione affettiva e gratuita di cui la natura ci ha dotati, ma di cui la società ci sta espropriando.

Tieni presenti tutte queste premesse e diverrà comprensibile perché spesso non riesci a capire il perché dei tuoi disturbi, né riesci a sapere i motivi della tua scontentezza, quella che ti porti dietro da un giorno all'altro e che nei momenti di "crisi" si impone con più violenza, cercando di richiamare la tua attenzione, solitamente distratta da cose più "impegnative".

3.4. Le nostre convinzioni modificano la realtà

Questa unilateralità razionale ha ancora una conseguenza che per il tuo caso è particolarmente importante. Il modo di ragionare sempre secondo schemi concettuali di causa e di effetto, per cui ad una informazione corrisponde sempre un'altra da essa dipendente, ha come seguito che spesso adattiamo tutto ai nostri schemi logici, facendo violenza alla realtà medesima. È celebre l'esperimento condotto all'inizio dell'anno scolastico in una classe nella quale alcuni "esperti" indicarono (dopo *test* fasulli) quali erano i ragazzi "migliori". Alla fine dell'anno scolastico proprio quegli alunni risultarono essere "i più bravi", nonostante gli esperti li avessero indicati a casaccio. L'esperimento non era sugli scolari ma sul modo con cui l'insegnante si sarebbe rapportato con loro, stimolandoli e sollecitandoli in base alla percezione che egli aveva della realtà e della loro vera o presunta capacità.

Dal punto di vista soggettivo, ciò ti interessa ancor di più, perché ciò che *tu* credi di essere diventa di fatto, anche se all'inizio non lo eri, ciò che tu poi sei. «Un uomo ha solo bisogno di credere fermamente e a lungo di essere incapace, anormale o pauroso. Egli compirà tutti i passi - naturalmente senza volerlo coscientemente - perché ciò che pensava vada anche a compimento»⁵.

Ma ciò significa, per fortuna, che anche il procedimento contrario è ugualmente valido. Se sulla base di alcune esperienze negative, di situazioni stressanti o di altro, l'essere umano si convince di essere incapace e timoroso, debole e infelice, c'è anche la possibilità di *allenarsi* a rafforzare convinzioni positive e liberanti. Distogliendo la tua "corrente di pensiero" dalla negatività alla quale ti sei condannato, ti puoi e ti devi dedicare costruttivamente a valorizzare gli aspetti positivi di te stesso e a rasserenarti. Potrai così raggiungere un equilibrio che se non sarà la felicità in terra, almeno ti consentirà di vivere

⁵B. PETER - W. GERL, *Entspannung...*, op. cit., 41.

con la matura accettazione di te stesso. Certamente ti consentirà di affrontare le tue paure, sdrammatizzandole e quindi superandole.

A ciò serve per l'appunto il *training integrato* che qui si propone e che fa leva, almeno inizialmente, sulla forza che la nostra coscienza ha non solo nel capire la realtà, ma anche nel modificarla.

Le convinzioni cambiano il reale. Ciò vale in tutti i sensi. Ma ciò ha anche una base più immediatamente psico-fisica, dimostrabile in tanti modi. Ne riporto uno: un semplicissimo esperimento, che puoi fare a casa tua.

3.5. L'esperimento del pendolo

Fornisciti di un pezzo di spago alla cui estremità leghi un piccolo corpo metallico. Sedendoti ad un tavolo, congiungi le mani appoggiandole alla fronte e poggiando i gomiti sulla superficie davanti a te. Fa' in modo che tenendo l'altra estremità dello spago tra le dita, l'oggetto appeso possa ondularsi davanti agli occhi come un pendolo. Cerca di fermare il movimento del pendolo. Non ci riuscirai completamente, a causa delle oscillazioni, del tono muscolare del tuo corpo sempre presente e del tremolio anche leggero delle mani. L'esperimento comincia adesso. Concentrati sull'oggetto che ti sta davanti e pensa intensamente a un movimento che esso deve fare: orizzontalmente a te, oppure verticalmente o girando in tondo. Se ti concentrerai, vedrai il pendolo spostarsi a poco a poco, compiendo il movimento da te pensato. Puoi cambiare o invertire il movimento, anche se ciò durerà alquanto, perché dovrai vincere le oscillazioni precedenti. Il pendolo si è mosso nella direzione da te voluta, senza che tu abbia imposto (coscientemente) ai tuoi muscoli di muoverlo. Che cosa è accaduto? Hai smosso un corpo, anche se leggero, con la sola forza del pensiero? No, piuttosto hai dimostrato che le nostre convinzioni e la nostra volontà provocano, anche se non direttamente e a nostra insaputa, ciò che noi vogliamo. Il pendolo si muove perché mentre pensi al suo movimento, gli imprimi - del tutto inconsciamente - piccolissime spinte, movendo il capo.

Ora rifletti. Se ciò avviene con un pendolo, che è tuttavia un corpo fisico, anche se piccolo, non è più facile che avvenga con le sensazioni, con gli stati d'animo, con le stesse funzioni vegetative, che, a differenza del pendolo, sono fatti interiori appartenenti a te e quindi ancora più influenzabili? Difatti avviene così: insistendo nel pensarti stanco e depresso, finisci con l'esserlo realmente. Ostinandoti nel ritenerti pauroso e smarrito, lo diventi realmente. Pensando di non avere più nessuna forza, perdi realmente le tue forze.

Supponi ora di utilizzare questo stesso dinamismo, legato all'autosuggestione, ma che non è solo autosuggestione, per modificare in meglio il tuo stato d'animo. Prova a pensare, volendolo sul serio e con tutte le tue forze, a rasserenarti, a distenderti, acquistando tranquillità e pace. Con il *training* puoi riuscirci. Nella forma integrata qui presentata si congiungono esercizi rilassanti dei muscoli con altre attività psichiche e spirituali tendenti a ridarti l'equilibrio e stati d'animo sereni. Ma che centra la spiritualità in tutto questo?

4. Training esistenziale: superare se stessi

Ogni tecnica, cui qui si fa riferimento, adoperata per raggiungere la serenità e la pace con se stessi rimane un utile mezzo terapeutico e certamente non resterà senza frutti,

qualora sia praticata con costanza. Ma noi vogliamo ora provare ad illustrare un altro modo di affrontare la questione del disagio spirituale, attraverso quello che chiamiamo “training esistenziale” e che costituisce un metodo per attingere le motivazioni del vivere in quanto tale. Più che di un metodo, si tratta di una via che conduce a ciò che chiamiamo autotrascendimento. Si tratta di superare i propri disagi interiori, e persino le proprie depressioni, fornendosi orizzonti più grandi e cercando di pervenire a quella che è la nostra origine e sarà anche il nostro traguardo: ciò che ci supera eppure abita in noi, ciò che costituisce la causa del nostro disagio, quando misuriamo lo spazio infinito per il quale ci sentiamo fatti e il piccolo mondo asfittico nel quale ci siamo cacciati. Il traguardo non può essere che il pieno appagamento di ciò che, anche se inconsciamente, attraverso qualsiasi esperienza d’incontro con l’altro e nel profondo di noi stessi, noi sempre cerchiamo: la Trascendenza. È ciò che l’uomo religioso chiama Dio e che il cristiano identifica nella più grande e più autentica forma di comunione che si conosca, quella della Trinità, un’unità che non nasce, né potrebbe mai, dalla somma di tre io (uno più uno più uno è sempre uguale a tre), ma dall’essere uno per l’altro e uno con l’altro (uno per un uno per uno è sempre uguale ad uno).

Per pervenire a sfiorare appena l’immensità di ciò che chiamiamo Trascendenza c’è bisogno di un allenamento, di un training esistenziale, che ci faccia recuperare il senso della nostra grandezza, pur nelle situazioni d’angoscia nelle quali versiamo. Per te che avverti che il mondo e le cose finora conosciute, il tuo stesso io, finora più o meno assecondato e dal quale ti senti sconfitto, non ti bastano più (in realtà non ti sono mai bastati) è venuto il momento di prendere in seria considerazione l’ipotesi “Trascendenza” di te stesso.

4.1. Quando il deserto comincia a parlare

Se sei credente, non devi nemmeno pensare che non sei più capace di pregare o che Dio non ti ascolti più. La tua infelicità non può essere interpretata come un segno dell’abbandono di Dio. Ha fatto scalpore nel 1990 la lettera della Congregazione per la dottrina della fede che affrontava *Alcuni aspetti della meditazione cristiana*. Prendendo posizione contro quanti ritengono di poter raggiungere Dio in un’esperienza estatica e individualistica, la lettera afferma anche categoricamente che sono in errore quelli che ritengono che lo stato di desolazione o le esperienze di afflizione siano segno di un reale abbandono di Dio. È una tentazione ricorrente nella storia della Chiesa quella di legare Dio ai nostri stati d’animo soggettivi. Era l’opinione di alcuni eretici dei primi secoli, chiamati Messaliani e non è infrequente nemmeno ai giorni d’oggi. Forse anche tu hai qualche volta pensato che Dio non abbia cura di te e ti abbia già abbandonato al tuo destino. Ciò ti rende ancora più infelice, più disperato.

A convincerti però del contrario basterà che tu pensi che l’esperienza dell’(apparente) abbandono di Dio è stata fatta dallo stesso Gesù. Egli non si è sottratto a nessuna delle esperienze umane, nemmeno a quella dell’angoscia di sentirsi abbandonato da Dio, che per Lui era il Padre. Anche Gesù ha pregato lottando con quest’idea che nei momenti tragici dell’esistere si è affacciata anche in te: l’abbandono di Dio.

Gesù ha conosciuto quei momenti della vita in cui la preghiera diventa fatica, perché Dio sembra lontano ed assente, e alle invocazioni accorate, e talora disperate, non sembra prestare attenzione. Sì, è pur sempre vero, che egli non dà una risposta immediata,

affidando questa alla vita stessa e agli avvenimenti futuri, che in seguito chiariranno il perché di quel silenzio che ci condannava alla maturazione. Solo nel futuro si chiarirà infatti l'intenzione di pace di un Dio che ora sembra lasciarci soli a combattere, quando si addensano fitte ombre che oscurano l'animo e ci fanno sprofondare in noi stessi. Sono simili alle ombre che oscuravano il mondo quando Gesù invocava il Padre dall'alto della croce. E tuttavia quell'ora, che può sopraggiungere per ognuno, santo o mediocre che sia, presbitero o laico, vescovo o semplice "uomo della strada", senza eccezione di sorta, può trasformarsi in tempo della maturazione attraverso la sofferenza e la prova. Per questo sembra che Dio stesso, o la nostra Trascendenza, se si preferisce, abbandoni l'essere umano in balia degli avvenimenti e, ciò che è peggio, in balia delle sue stesse insuperabili paure.

Se ripensiamo alla preghiera di Gesù nell'orto degli Ulivi, questa è presentata come angoscia senza fine (Mc 14,33-35; Mt 26,37-39; Eb 5,7-8), con tale intensità da arrivare al sudore del sangue, fenomeno che la letteratura medica attribuisce a un'emozione particolarmente intensa. Se Gesù è solo ed i suoi tre discepoli, gravati dal sonno e dalla tristezza, non gli sono di aiuto, egli vive l'esperienza della notte della fede e della desolazione del deserto come abbandono di Dio. Ma quella notte è simile alla notte di Giacobbe, che si apprestava ad attraversare il guado del fiume, quando Dio sembrava essergli diventato ostile e combatté contro lui, lasciandogli nel corpo il segno di una lotta terribile, ma alla fine gli cambiò il nome, offrendogli una nuova storia da vivere e una discendenza numerosa, quella di Israele (Gn 32,23-32). Proprio Giacobbe «lottò con l'angelo e vinse, pianse e domandò grazia» scrive il profeta Osea (Os 12,5), così come Gesù chiede ripetutamente che gli sia risparmiato quell'ultimo calice, il calice dell'amarezza e dell'ira (Mc 14, 35-39; Mt 26, 39-42), lottando contro ciò che maggiormente pesa ad un credente: il silenzio e l'abbandono di Dio.

Per Gesù era venuto il momento del vero battesimo, quello per il quale si era mostrato anche precedentemente angosciato, battesimo di acqua e di fuoco (Lc 12,49-50). Nel suo animo forse salivano parole bibliche come quelle con le quali il credente invocava di essere salvato: «Salvami, o Dio: l'acqua mi giunge alla gola. Affondo nel fango e non ho sostegno; sono caduto in acque profonde e l'onda mi travolge» (Sal 69,2-3). Sono parole che non arrivano ancora alla cupa desolazione di Giobbe, quando invocava Dio perché lo facesse morire:

I miei giorni sono passati, svaniti i miei progetti,
i desideri del mio cuore.
Essi cambiano la notte in giorno:
"La luce - dicono - è più vicina delle tenebre".
Se posso sperare qualche cosa, il regno dei morti è la mia casa,
nelle tenebre distendo il mio giaciglio.
Al sepolcro io grido: "Padre mio sei tu!"
e ai vermi: "Madre mia, sorella mia voi siete!"
Dov'è, dunque, la mia speranza?
Il mio bene chi lo vedrà?
Caleranno le porte del regno dei morti,
e insieme nella polvere sprofonderemo?". (Gb 17,11-16).

Avevano invocato la morte anche Tobi e Sara, pur essendo persone che amavano Dio, ma che non capivano il senso della sua apparente noncuranza del loro dolore. Al punto che

se Tobi si limitava a chiedere insistentemente la morte (Tb 3,6), Sara arrivava a lambire l'orrida e desolata regione del suicidio (Tb 3, 10)⁶. Una situazione simile di depressione è stata vissuta dal grande profeta Elia di cui la Bibbia racconta, come per gli altri due casi, il successivo intervento liberante di Dio, anche se ciò non ha evitato il cadere dei personaggi biblici in una sorta di abisso senza fondo:

«Elia, impaurito, si alzò e se ne andò per salvarsi. Giunse a Bersabea di Giuda. Lasciò là il suo servo. Egli s'inoltrò nel deserto una giornata di cammino e andò a sedersi sotto una ginestra. Desideroso di morire, disse: "Ora basta, Signore! Prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei miei padri". Si coricò e si addormentò sotto la ginestra. Ma ecco che un angelo lo toccò e gli disse: "Àlzati, mangia!". Egli guardò e vide vicino alla sua testa una focaccia, cotta su pietre roventi, e un orcio d'acqua. Mangiò e bevve, quindi di nuovo si coricò. Tornò per la seconda volta l'angelo del Signore, lo toccò e gli disse: "Àlzati, mangia, perché è troppo lungo per te il cammino". Si alzò, mangiò e bevve. Con la forza di quel cibo camminò per quaranta giorni e quaranta notti fino al monte di Dio, l'Oreb». (1Re 19,3-8).

Non fu l'unico profeta a soffrire di depressione. Anche Giona, profeta diffidente e introverso, desiderò ripetutamente la morte, fino a chiedere ai marinai, suoi compagni di viaggio: «Prendetemi e gettatemi in mare. Così il mare si calmerà sopra di voi! Riconosco infatti che per causa mia è venuta su di voi questa grande tempesta» (Gn 1,12) così come poi invocherà la morte da Dio stesso (Gn 4,3).

Grandi profeti e re d'Israele che non vedevano nessuna via d'uscita, hanno ripetutamente chiesto la morte e non sempre la loro drammatica richiesta è terminata con le parole di Gesù, che invece domandava la liberazione dalla morte e si rimetteva alla volontà del Padre. Sicché in una situazione senza scampo, Gesù viveva la prova per la quale aveva pregato ed insegnato a pregare (Lc 11,4). Il suo battesimo si compiva con l'acqua che travolge e che salva e con il fuoco che brucia e rinnova. Il giudizio di Dio, presentato spesso con l'immagine del fuoco (Is 30,27-28.30), così come aveva predicato anche il Battista (Mt 3,11-12), sembrava abbattersi solo su di lui ed in questa situazione la sua preghiera non ha che un senso: «e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male»(Mt 6,13), cioè «non farci soccombere nell'ora dell'abbandono». La preghiera di Gesù infatti ci è stata riportata con parole che ricordano, per molti aspetti il *Padre nostro*: «Abbà! Padre! Tutto è possibile a te: allontana da me questo calice! Però non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu» (Mc 14,36; cf. Mt 26,39; Lc 22,42). Questa preghiera ripropone i temi del Padre e dell'incrollabile fiducia in lui, del compimento della sua volontà, e della liberazione dalla prova.

⁶ Tobi prega con queste parole: «Agisci pure ora come meglio ti piace; da' ordine che venga presa la mia vita, in modo che io sia tolto dalla terra e divenga terra, poiché per me è preferibile la morte alla vita. Gli insulti bugiardi che mi tocca sentire destano in me grande dolore. Signore, comanda che sia liberato da questa prova; fa' che io parta verso la dimora eterna. Signore, non distogliere da me il tuo volto. Per me infatti è meglio morire che vedermi davanti questa grande angoscia, e così non sentirmi più insultare!» (Tb 3,6). Mentre di Sara si racconta: «Nello stesso giorno a Sara, figlia di Raguele, abitante di Ecbàtana, nella Media, capitò di sentirsi insultare da parte di una serva di suo padre, poiché lei era stata data in moglie a sette uomini, ma Asmodeo, il cattivo demonio, glieli aveva uccisi, prima che potessero unirsi con lei come si fa con le mogli. A lei appunto disse la serva: "Sei proprio tu che uccidi i tuoi mariti. Ecco, sei già stata data a sette mariti e neppure di uno hai potuto portare il nome. Perché vorresti colpire noi, se i tuoi mariti sono morti? Vattene con loro e che da te non dobbiamo mai vedere né figlio né figlia". In quel giorno dunque ella soffrì molto, pianse e salì nella stanza del padre con l'intenzione di impiccarsi» (Tb 3,7-10).

Eppure la risposta del Padre, era proprio in quell'atto di coraggio, nell'accettare la sua volontà, perché questa non può che essere che portatrice di salvezza. Come l'uomo biblico Gesù doveva sentirsi travolto dalle acque. Avrebbe potuto dire: «Sono sfinito dal gridare, la mia gola è riarsa; i miei occhi si consumano nell'attesa del mio Dio» (Sal 69, 4). Ma con lo stesso salmo poteva nondimeno concludere, con fiducia, nonostante quel male oscuro e incombente che lo attanagliava:

« Io sono povero e sofferente: la tua salvezza, Dio, mi ponga al sicuro. Loderò il nome di Dio con un canto, lo magnificherò con un ringraziamento, che per il Signore è meglio di un toro, di un torello con corna e zoccoli. Vedano i poveri e si rallegriano; voi che cercate Dio, fatevi coraggio, perché il Signore ascolta i miseri e non disprezza i suoi che sono prigionieri.» (Sal 69,30-34).

Con questa certezza nel cuore, che è pur sempre la risposta di Dio anche alle più disperate preghiere, Gesù si alzò da terra, dove spesso si era prostrato, pronto ad affrontare la più decisiva prova, quella della morte. Come era potuto accadere tutto ciò? Che cosa aveva restituito la pace a Gesù in un momento così grave? Non ci è dato di saperlo in pieno. Possiamo tuttavia pensare che sia stata la sua preghiera a riconciliarlo con ciò che stava accadendo, a prepararlo all'ultimo dono, quello della sua vita. Cerchiamo di capire se qualcosa del genere sia possibile anche a noi, attraverso una riconciliazione che passa attraverso la concentrazione, la preghiera, l'accettazione consapevole. È tutto ciò che si può chiamare "spiritualità della pace".

4.2. Le vie della pace con se stesso

La pace e la spiritualità sono due realtà strettamente legate tra di loro, tanto che l'una implica necessariamente l'altra. Non ci può essere pace senza spiritualità, così come non ci può essere una spiritualità che non si manifesti costitutivamente come pace. Questa pace è l'altro nome del traguardo cui tu intendi arrivare, attraverso un allenamento spirituale, con il quale cerchi di superare i tuoi limiti di oggi.

La pace è la completezza umana, la somma di quei beni che nella Bibbia sono i beni messianici ("shalom"). Non un benessere egoistico, a discapito degli altri, costruito sullo sfruttamento dell'uomo o sul saccheggio della natura, ma un insieme di beni dove il proprio "star bene" sia in armonia con lo "star bene" degli altri e con un fondamentale rispetto verso la natura.

Sorella gemella della giustizia, senza la quale sarebbe una pace ingiusta, una non pace, essa è il frutto di un ritrovato equilibrio con la natura, in una visione di rinnovamento, di rigenerazione e di riconciliazione della natura stessa. Se «pace e giustizia si baciano», è perché «la verità germoglia dalla terra», dal grembo della storia degli uomini, dal cuore del mondo, mentre «la giustizia si affaccia dal cielo», cioè dal cosmo rigenerato secondo la Parola di Colui «che parla di pace» al suo popolo (Sal 85).

La pace è dunque una riconciliazione tra persone, "politica", perché abbatte ogni oppressione e fonda rapporti interumani giusti. Ma nello stesso tempo una riconciliazione cosmica, perché si basa sulla giustizia anche nei confronti della natura. La riconciliazione con il *mondo*, considerato nel significato umano (pace con i propri simili) e nel significato cosmico (pace con i dissimili, con il proprio ambiente), è di conseguenza una riconciliazione *esistenziale* perché riconcilia l'uomo nella sua concretezza e l'uomo diventa

ciò che deve essere attraverso la pace. Nella pace con gli altri e con la natura l'uomo attinge anche la pace con se stesso e con Dio.

La riconciliazione richiede tuttavia una spiritualità, intesa come centro unificatore dell'uomo e come manifestazione della sua unità interiore nei vari livelli nei quali egli si esprime. Spiritualità viene da *spirito* e non può essere inteso come un elemento accessorio o giustapposto, ma come il centro, il cuore, il principio unificante, il fondamento di ciò che si esprime all'esterno. È quel "cuore" da cui possono provenire i propositi malvagi di cui parla Gesù nel Vangelo (Mt 15,19), ma è la radice inaccessibile della nostra libertà, la sorgente inesauribile dell'amore. Ciò che nessuno può uccidere (Mt 10,28) e che si salvaguarda talora a costo della stessa vita: « chi vuole salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia e del Vangelo, la salverà » (Mc 8, 35).

È ciò che non si può scambiare con nessun'altra cosa al mondo ed è la luce stessa attraverso la quale si vede tutto il resto, cioè la realtà di se stessi, degli altri e del mondo. È la lucerna e l'occhio della vita (Mt 6, 22-23).

Una pace che esprima la pienezza dell'uomo ha pertanto al centro una tale spiritualità come suo fondamento e sorgente. La pace scaturisce da una spiritualità che ne è l'elemento architettonico. Spiritualità della pace significa una pace che corrisponde sempre ad una scelta, che è quella di uno svilupparsi autentico dell'uomo secondo un progetto esistenziale che fa proprio il progetto di Dio.

4.2.1. La pace come fonte di spiritualità

Non solo la spiritualità si esprime come pace in quanto riconciliazione esistenziale e fraternità con gli uomini e con le cose, ma è la pace stessa a svilupparsi come spiritualità con una *cultura di pace*. La spiritualità è allora non gestualità, ma produzione creativa di atti e di segni umani significanti la pace, perché chi ha la pace, ha anche necessità di esprimerla. Se il primo cammino che va *dalla spiritualità alla pace* può essere il cammino dall'*interiorità all'esteriorità*, lo sviluppo che dal seme va al fiore, il secondo cammino è quello che *dall'esteriorità porta all'interiorità*, è lo sviluppo che dal fiore va al seme. La prima via è quella degli uomini di meditazione che arrivano alla pace dalla considerazione della natura, di se stessi e di Dio. È il cammino dell'Oriente, quello di Gandhi; il secondo è quello dell'Occidente, il cammino del cristiano. Eppure entrambi sono complementari. Considerando la pace di cui parla la Scrittura e alla quale aspira l'uomo si arriva alla spiritualità della pace, ma dal bisogno della pace arriviamo a quello della spiritualità, che si esprime in diverse forme. Tra queste vorrei riassumere schematicamente, quelle già sperimentate e da sperimentare all'interno del Popolo di Dio.

4.2.2. Spiritualità della pace e Parola di Dio

L'incontro con la Parola è innanzi tutto incontro con il Vangelo, che mentre ti riconcilia con te stesso, appare inequivocabilmente un messaggio di amore per gli uomini e dunque un messaggio d'amore anche per te. Ma è anche un messaggio di preferenza per gli "ultimi". Paradossalmente è un messaggio per te, quando ti senti l'ultimo degli ultimi. Pertanto è l'invito impellente a saperti perdonare ed amare. Forse non pochi dei tuoi disagi esistenziali nascono dal fatto che non riesci ad avere misericordia per te stesso, sì da

accettarti e da accettare anche i tuoi errori. Comunque la spiritualità vive le esigenze evangeliche secondo *tre scelte di fondo* o *opzioni*. Sono proprio queste opzioni che ti aiuteranno a trascendere te stesso. Sono scelte che investono l'altro in quanto essere umano, nel quale scopri lo stesso valore infinito che hai scoperto in te stesso. Ma sono scelte che toccano anche la scelta di Dio, perché tu hai scelto di scoprire nell'altro e in te stesso proprio l'Assoluto che è Dio.

La prima è scelta la puoi chiamare *antropologica*. Prima ancora che tu possa farla per gli altri, Dio l'ha fatta per te, l'ha fatta per noi. È la scelta di Dio verso confronti degli uomini. Il cristiano la vive di riflesso. Sceglie l'uomo, il suo consimile, perché questi è stato scelto da Dio. Non ci sono altre giustificazioni o altre motivazioni. Tale scelta è per Dio solo *grazia*, per il credente non può essere altro che *dono*. La seconda opzione è quella *preferenziale*. È la scelta di quelli che il Vangelo chiama "piccoli" e "ultimi", è l'opzione dei poveri secondo il canone delle Beatitudini, rilette come appello e provocazione ad *andare dai poveri* (secondo la logica dell'incarnazione). È l'invito ad *andare con i poveri* (nella condivisione). È la provocazione a *diventare poveri* (nella conversione e nella sequela di Cristo). Il cristiano diventa povero per *denunciare* l'ingiustizia della ricchezza che divide gli uomini e per *annunciare* un nuovo modo di ridistribuirla fraternamente. Così egli *solidarizza* con chi è povero. Non l'amore verso la povertà, ma l'amore verso gli uomini spinge alla povertà.

La terza opzione è quella *teologale*. Significa diventare capaci di misericordia, per ottenere misericordia. Si comincia ad avere misericordia con se stessi, perché Dio ha misericordia di noi e si finisce con l'avere misericordia per gli altri, perché Dio è grande e «fa sorgere il suo sole sui cattivi e sui buoni, e fa piovere sui giusti e sugli ingiusti» (Mt 5,45). Nella misericordia verso gli erranti si testimonia la volontà e la possibilità di cambiare anche le situazioni più difficili. Il *dono* della prima opzione e la *preferenza* della seconda, diventano *perdono*. Per dono infatti si usa misericordia. Per dono, dovrai in definitiva accertarti e perdonarti.

4.2.3. Spiritualità della pace e preghiera

Nell'incontro con la Parola di Dio la spiritualità della pace si va precisando come un insieme di opzioni, a partire dalle quali il cristiano diventa un "costruttore di pace". Sono scelte concrete che fanno sì che «la pace diventi storia», e che ti aiutano ad uscire da te stesso, la prigione dove soffri e desideri restare a soffrire.

Non si tratta di attivismo né di un semplice investimento della propria vita per un ideale "nobile", come la pace. Si tratta piuttosto di riscoprire gli uomini e la nostra terra in un modo nuovo. La storia non si costruisce dove manca un progetto storico. Il cristiano sa che la costruzione della pace obbedisce alle leggi di un preciso progetto di pace. Il progetto è quello di Dio, mentre l'essere *in tensione* per un mondo di fraternità corrisponde ad un'*intenzione*, che è un'intenzione storica. Al piano di Dio si risponde con l'accoglienza e con l'ascolto. Per fare dell'*intenzione* di Dio, che è quella della pace, un tuo *tendere verso la pace*, devi far sì che il suo progetto storico diventi la tua intenzione storica. Perché ciò avvenga hai bisogno di attingere da Dio non solo i suoi "pensieri di pace", ma anche la forza motrice della storia stessa. Il rapporto con Dio diventa allora preghiera, una preghiera che può essere chiamata con alcuni nomi antichi e che tuttavia esprime diversi stati d'animo. La preghiera è *vigilanza* perché ti fa scoprire la tua precarietà e la

provvisorietà di tutto ciò che esiste ed è *lode*, perché ti fa aprire il cuore alla condivisione dell'intenzione di pace con gli altri uomini. Nell'aprirsi alla Trascendenza di Dio e nella recezione del suo progetto di pace, la vigilanza diventa infatti *lode* e *ringraziamento*. Così impari a condividere il pane di un'utopia di pace, quando condividi la fame e la sete della giustizia, in un mondo che ne va sempre alla ricerca. La preghiera è quindi *eucaristia* poiché nel pane spezzato scopri il fine della storia (la fraternità con Cristo e con tutti gli uomini) ed il mezzo per raggiungerlo (la condivisione della speranza). La preghiera è infine *intercessione* perché diventi capace di osare l'insperato e di chiedere l'impossibile.

4.2.4 Spiritualità della pace come spiritualità ecclesiale

La scoperta del progetto di pace come progetto storico di Dio ti fa capire anche la realtà della Chiesa. Non si tratta infatti di un progetto che Dio realizza a prescindere dagli uomini. Al contrario lo affida proprio a loro perché nella concretezza delle varie situazioni e nella "speranza contro ogni speranza" lo perseguano con tutte le forze. Un progetto di così grande portata presuppone un cammino comune ed un'intesa comune su obiettivi e mezzi. Esige che i singoli, accettando le loro diversità, riconoscano una fondamentale comunanza di destino e di progettualità. Su queste basi si scopre la Chiesa come il luogo in cui il sogno di un singolo diventa utopia creatrice di tanti. Vale anche qui ciò che la sapienza cinese diceva del sogno: «se a sognare è uno solo, il sogno resterà sempre tale, ma se il sogno è di tanti, quel sogno diventa realtà». Non solo nella progettazione e nell'elaborazione di una strategia adeguata, ma anche nelle anticipazioni del futuro, «essere Chiesa» significa compiere gesti e segni che costituiscono il preludio di un sogno che inizia ad avverarsi.

4.2.5 Spiritualità della pace e nuovo stile di vita

Tocchiamo così un ultimo punto, riguardante la spiritualità come un modo tutto nuovo di rapportare la propria quotidianità e le scelte esistenziali al progetto di pace di cui si parlava. La spiritualità tocca qui il nostro rapporto con il denaro, con i propri talenti, con i beni della natura, e con gli altri in genere. Entrare in successive determinazioni potrebbe portare al rischio di cadere nella casistica. È certo però che da alcune domande di fondo, alle quali il cristiano non può sottrarsi, discenderanno scelte concrete e puntuali. Le domande riguarderanno il perché e il fine di alcuni nostri progetti di vita, nella scoperta che il lavoro è collaborare con Dio nella creazione e nella fatica per abbellire il mondo. Rientrano in questa prospettiva l'idea che il lavoro è parte di una liturgia cosmica e la scoperta della festa come punto di arrivo e di partenza per ogni rapporto interumano. Cominci a chiederti non solo "perché?", ma anche "per chi?" lavori e progetti, cercando di essere segno di accoglienza e di pace tra gli uomini. La spiritualità passa infine attraverso gesti grandi e piccoli di riconciliazione e di pace tra uomo e donna, tra credenti e non credenti, e tra cattolici e acattolici.

Si tratta insomma di una spiritualità che non ha nulla a che vedere con le sue caricature. Non uno spiritualismo avulso dalla realtà e dalla storia di oggi, ma al contrario, la costruzione della storia secondo il piano di Dio e secondo le aspirazioni più profonde di ogni uomo. Ma ritorniamo alle tecniche fondamentali che ci possono aiutare a pervenire a quella riconciliazione con noi stessi, che culmina nella spiritualità della pace.

5. Esercizi di rilassamento muscolare

5.1. Premesse indispensabili, da non saltare nella lettura

Iniziando gli esercizi di rilassamento, sarà utile ricordare alcune premesse, dalle quali dipende la riuscita del rilassamento medesimo.

1) Il rilassamento fisico-muscolare dipende da un'abilità che si acquisisce con gli esercizi e pertanto richiede costanza e una certa dose di impegno. Anche quando non sentissi alcuna voglia di compiere il benché minimo sforzo programmato, ricordati che proprio allora, nel momento in cui la tensione interiore è forte e non riesci a calmarti (a causa dell'insonnia o per agitazione generale) hai bisogno di concentrarti sul tuo corpo e sui movimenti da fare.

2) I movimenti devono essere preceduti e accompagnati non dallo sforzo di riuscire, ma dalla volontà a rasserenarti, cioè dalla convinzione che tutto il resto è secondario. Tu vuoi prenderti alcuni minuti tutti per te (10 minuti, o al massimo 15) e in questo lasso di tempo tutto è poco importante, così pure il tuo disagio, le tue preoccupazioni ed ansietà. Anche se esse ci sono, supponi, come per ipotesi, che esse non ci siano. Il ragionamento da fare a te stesso, con convinzione e con calma, è il seguente: «È vero, io sono preoccupato, ma supponiamo che non lo fossi. Se io non fossi preoccupato, mi sentirei così. Esattamente come mi sentivo quando ... (ricorda qualche momento in cui eri rilassato e contento). Sentirmi così, come quella volta, dipende solo da me. Ecco, mi sentivo così ... mi comincio a sentire di nuovo così...»

3) Per ogni esercizio è necessario attenersi alle regole di una buona respirazione. Anche se con il moto essa tende a diventare più rapida, cura sempre di compiere ogni esercizio lentamente. Non si tratta di prestazioni ginniche o di sforzi fisici, ma di movimenti che mirano a ristabilire la relazione profonda con tutto il tuo corpo, quella che pensieri, preoccupazioni e sforzi intellettivi rendono sempre più labile e lontana. Pur senza arrivare per ora ad esercizi di respirazione veri e propri (li vedremo in seguito), inspira profondamente ed emetti l'aria molto lentamente.

4) Gli esercizi descritti possono essere fatti da tutti. In caso di malattie circolatorie si abbia una certa accortezza a non sforzare l'organismo e a limitarsi a quelli meno faticosi. In caso di arti colpiti da paralisi, si evitino gli esercizi che li interessano e ci si limiti a quelli più generali.

5) Gli esercizi si consigliano nei momenti di insonnia e di agitazione. Si raccomandano, tuttavia, più volte al giorno (almeno 3 volte). Essi mirano infatti non solo a dare un sollievo immediato, ma a recuperare l'unità psicofisica e ad acquisire l'abilità di saper riconoscere il grado di tensione muscolare presente in qualche parte del proprio corpo per ottenerne il rilassamento. Quando si compiono di giorno, gli esercizi siano fatti in un ambiente possibilmente non rumoroso, con luce non eccessiva e in atteggiamento di gratuità spirituale che nulla pretende e nulla vuol produrre.

6) Gli esercizi sono qui riportati tutti di seguito e interessano, per gruppi, tutti i muscoli del corpo. Non è necessario eseguirli tutti, ma puoi eseguire quelli che interessano la parte del tuo corpo che senti più tesa. È comunque raccomandabile far precedere qualsiasi esercizio settoriale con i primi esercizi che sono di rilassamento generale.

5.2. Posizione durante gli esercizi

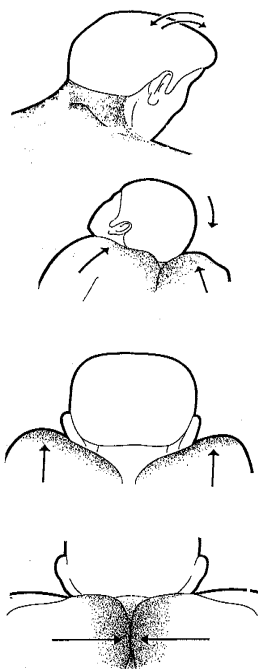


Stare seduti o sdraiati? Dipende da te e dalle circostanze in cui ti trovi. Sebbene si raccomandi la posizione sdraiata, anche quella seduta può essere rilassante, se hai cura di abbandonare il tuo corpo, in modo tale da non sentire la tensione dei muscoli. Le posizioni qui di fianco ti mostrano il modo più corretto di sedere, cercando di rilasciare gli arti e il peso del corpo, stando seduti su una poltrona, o su un comune sgabello. È essenziale reggersi sulla colonna vertebrale, lasciando ricadere capo e busto in avanti, ma non fino al punto da impedire la normale (lenta) respirazione. Le gambe sono leggermente divaricate, gli avambracci sono adagiati sulle cosce, le mani rilassate ricadano all'interno delle ginocchia. È preferibile chiudere gli occhi e sentire il mondo esterno sempre più lontano. Inspira profondamente e rapidamente, espira molto lentamente, il più lentamente possibile. Pensa a qualcosa di piacevole. Gli abiti siano leggeri e comunque allenta o rimuovi tutto ciò che costituisce una (op)pressione per il tuo corpo (colletti, cinture, occhiali, scarpe). La posizione sdraiata è particolarmente consigliata, in caso di stress o di agitazione. Anche per essa vale ciò che si è detto per la posizione seduta, ad eccezione del fatto che il corpo deve essere tutto abbandonato al suo peso e che gli arti devono poggiare come nella figura accanto senza forzature, ma interamente rilassati. Si può usare un cuscino sotto la testa qualora ce ne fosse bisogno. Comunque è meglio evitarlo.

5.3. Posizione prona e rilassamento

L'ultima posizione (presa dallo yoga e chiamata del «serpente») risulta molto utile nei momenti di stress e di particolare tensione. Senza forzature e inspirando profondamente si solleva in alto il capo appoggiandosi sulle palme delle mani e cercando di avvertire il più possibile la presenza e la curvatura della spina dorsale. Cominciando a percepire le vertebre

dal cocchige, risali, vertebra dopo vertebra lungo tutta la colonna vertebrale, fino ad arrivare a quelle cervicali. Provi una sensazione piacevole e rilassante. Ripeti alcune volte l'esercizio. Non c'è bisogno di spingere il corpo fin su, come nella figura. Compi ogni movimento lentamente e senza eccessivi sforzi.



5.4. Rilassamento dei muscoli posteriori

Dalla posizione precedente prona oppure in piedi puoi eseguire gli esercizi qui accanto, che sembrano essere particolarmente importanti, perché spesso lo stress e le tensioni psichiche interessano i muscoli delle spalle e del bacino (passando attraverso la colonna vertebrale). Spingi il capo in avanti avvicinandoti il più possibile con il mento al petto. Senza toccare il petto, tendi il più possibile i muscoli della nuca compiendo un movimento di avanti e indietro del capo. Cerca di raggiungere una tensione muscolare molto intensa contando fino a 5. Quando sei arrivato a cinque rilascia i muscoli interessati. Se subentrassero dolori cervicali non ripetere

l'esercizio subito, ma solo dopo aver lasciato passare il tempo necessario. In ogni caso puoi rifare l'esercizio, ma con molta cautela, senza tendere molto i muscoli. Ciò vale anche per l'esercizio seguente, che puoi compiere in alternativa o come proseguimento del primo. Esso consiste nell'alzare il più possibile le scapole verso il capo. Resisti alla tensione per circa 5 secondi, poi rilascia i muscoli. Ripeti alcune volte. Sentirai una profonda sensazione di benessere e di rilassamento.

5.5. Rilassamento dei muscoli delle spalle.

Sollewa le scapole verso le orecchie e conta, come sempre fino a cinque per poi rilasciare i muscoli interessati.



In alternativa, o in continuità con l'esercizio precedente, avvicina le spalle il più possibile tra loro, come mostra la figura.

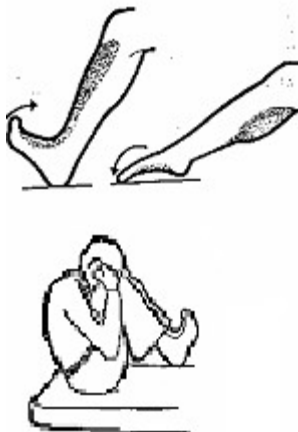
5.6. Addome, natiche e gambe

Tendi i muscoli addominali, tirando la pancia in dentro il più possibile ed interessando tutta la superficie dell'addome. Resisti per cinque secondi e rilascia nuovamente i muscoli.

Presta attenzione alla respirazione distendendo i muscoli nell'inspirazione e ritirandoli nell'espiazione. L'esercizio sembra essere indicato particolarmente nei disturbi neurovegetativi del plesso solare.

Un ottimo esercizio di rilassamento quasi generale è, insieme con quello delle spalle, anche questo delle natiche. Premi i suoi muscoli cercando di avvicinarli il più possibile tra loro. In questo movimento la parte superiore del corpo subisce un raddrizzamento. Mentre i muscoli degli arti devono restare rilassati, devi imprimere alla natiche una spinta in avanti sino a interessare le ossa del bacino. Conta, come al solito fino a cinque, poi rilascia tutti i muscoli del bacino. I muscoli delle gambe si possono rilassare in diverse maniere. Puoi indurire i muscoli delle cosce, senza muovere le gambe e lasciando i polpacci e i piedi rilassati. Puoi compiere sempre gli esercizi su tutte e due le gambe contemporaneamente o una per volta. Dopo la tensione (5 secondi) il rilassamento. Puoi ancora, seduto o sdraiato, allungare la gamba, fare pressione sul ginocchio e sollevarla. Tendere e rilassare dopo aver contato fino a cinque.

Puoi inoltre nelle due posizioni premere energicamente il calcagno sul pavimento. Anche per questi esercizi, dopo la tensione (5 secondi) il rilassamento.

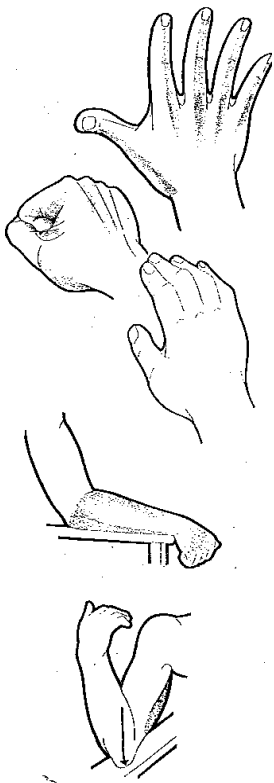


Esercizi simili possono distendere i muscoli sottostanti delle cosce e dei polpacci, con la gamba non pavimento e sollevando e abbassando la pianta del piede da terra (vedi figura). Tendere, contare fino a cinque e poi rilasciare i muscoli. Prima di proseguire negli esercizi o fermandoti qui, se ti senti abbastanza rilassato, puoi concludere questa fase di training fisico-muscolare tirando tutti

insieme i muscoli e tendendoli ancora per cinque secondi. Oppure puoi compiere l'esercizio qui accanto:

Seduto, piega il corpo verso il basso, avvicinando il mento al petto, rilassando i muscoli facciali e quelli degli arti superiori (vedi seguito), solleva le scapole avvicinandole e accosta gli avambracci alle braccia, premi i pugni delle mani, indurisci l'addome, piega le gambe e accosta la faccia alle ginocchia, piega le piante dei piedi all'insù. Conta fino a cinque e poi rilassati. Durante la fase di tensione e quella di distensione è necessario ripercorrere con la conoscenza i singoli muscoli, cogliendo sempre il rapporto tra essi e il tuo io.

5.7 Rilassamento delle braccia



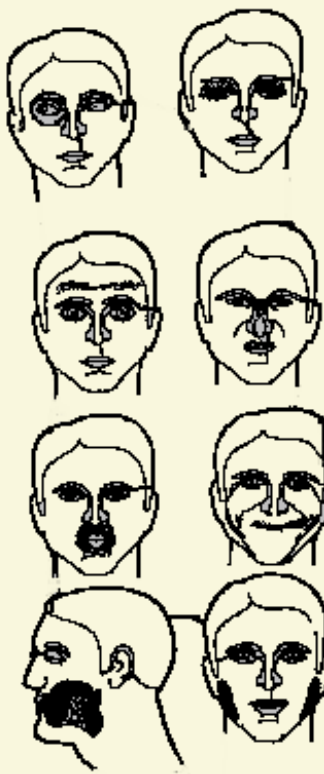
Il rilassamento inizia con i muscoli delle mani. Si può ottenere tendendo i muscoli in due modi: stendendo la mano o stringendo il pugno il più possibile, come nella figura accanto e tenendola in tensione per cinque secondi. Rilascia allora i muscoli, i quali torneranno da soli nella posizione di riposo. Evita sempre di accompagnare questo movimento automatico con il quale i muscoli si rilassano. Senza fretta, aspetta che il rilassamento subentri.

Man mano che il rilassamento diviene profondo e diffuso, puoi avvertire alcune sensazioni nuove, che vanno dal formicolio, al caldo, o qualche volta, alla sensazione di essere distante da se stesso. Spesso è però un senso di benessere che resta dopo gli esercizi. Non preoccuparti di nulla. Lascia piuttosto che tutto accada, accettando qualsiasi tua sensazione. Per il rilassamento degli avambracci, segui le figure. La fase di tensione si può ottenere chiudendo di nuovo i pugni e facendo indurire i muscoli dell'avambraccio, che può essere appoggiato, se sei seduto su una poltrona. Per il rilassamento prima di un braccio e poi dell'altro (o delle due braccia insieme, se preferisci) premi con il gomito sul bracciolo o su un'altra superficie, se sei sdraiato, cercando di non interessare l'avambraccio, metti in tensione il muscolo del braccio, fino a far sollevare leggermente la spalla corrispondente. La mano deve essere nella posizione della figura

Una seconda possibilità ti è offerta attraverso un movimento che permette di rilassare tutto il gruppo dei muscoli della parte inferiore dell'avambraccio: spingi la parte anteriore del braccio verso una superficie sottostante e successivamente compi i movimenti che sono indicati nelle altre figure. Seguendo il movimento delle frecce e facendo durare la fase di tensione 5 secondi, puoi arrivare al rilassamento degli altri muscoli.

5.8. Muscoli facciali

Tra gli altri, sono possibili innanzi tutto due esercizi. Il primo: tira su le sopracciglia, come quando sei colto da sorpresa e rafforza la tensione fino a far comparire le rughe sulla fronte.

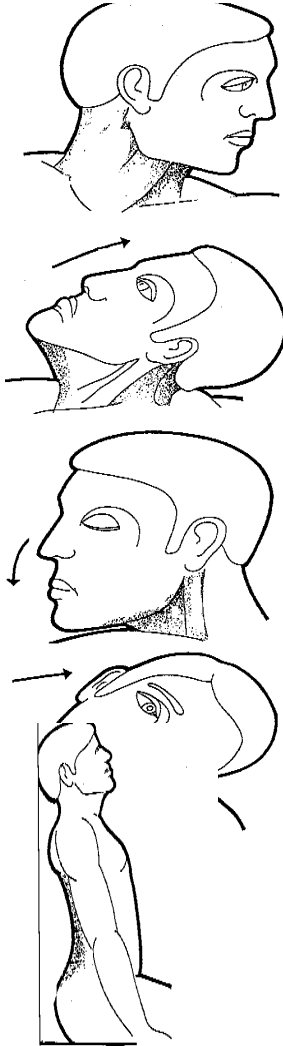


Il secondo consiste nel corrugare le sopracciglia avvicinandole al naso e nel passare poi al rilassamento.

Per rilassare i muscoli dell'occhio, ruota lentamente gli occhi, cercando di ottenere un raggio il più ampio possibile. Oppure chiudi gli occhi serrando bene le ciglia. Per tutti gli esercizi, conta fino a cinque e poi lascia andare i muscoli. L'esercizio contrario consiste nell'aprire gli occhi il più possibile. Se subentrassero dolori di testa, lascia questo esercizio e fai quello ad occhi chiusi. L'esercizio successivo serve al rilassamento dei muscoli del naso. Per le labbra puoi stringerle allungandole in avanti oppure tirarle verso i loro angoli. Anche la lingua può essere premuta verso il palato, per un suo rilassamento.

Per il rilassamento delle gote, occorre invece premere i denti gli uni contro gli altri, prestando particolare cautela o evitando del tutto l'esercizio per chi avesse problemi ai denti.

5.9. Esercizi della parte superiore del corpo



Ancora alcuni esercizi a scelta per tutti i muscoli del collo. Una prima possibilità consiste nel girare la testa lentamente verso destra sempre più ampiamente e con una certa tensione, senza tuttavia provocare dolori non necessari. Poi occorre girare la testa verso il lato opposto, passando lentamente dal centro e tenendola ogni volta ferma per 5 secondi.

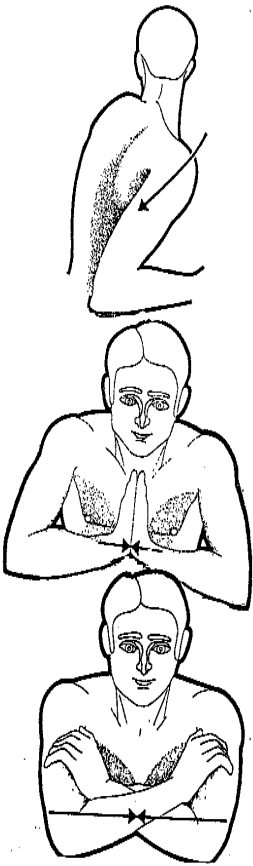
È fondamentale non compiere movimenti bruschi, che potrebbero provocare il torcicollo. Un secondo esercizio (da evitare per chi soffre di affezioni alla tiroide) consiste nello spingere indietro la testa e poi nel portarla in avanti, alle solite condizioni: senza movimenti bruschi e resistendo per alcuni secondi. Gira ora la testa verso la spalla sinistra e cerca di accostare il mento fino a questa. Un ulteriore esercizio consiste nell'appoggiare la testa, abbandonandola con il proprio peso su una spalla prima e sull'altra poi.

5.10. Rilassamento delle spalle

L'esercizio più semplice consiste nello spingere indietro il corpo sì da formare un arco, tra il bacino e la testa, mentre ci si appoggia a una parete. Puoi compiere un altro esercizio utile al muscolo trapezio, piegando e inclinando la spalla, come risulta dalla figura. Gli ultimi esercizi servono al rilassamento dei muscoli pettorali. La pressione è ottenuta attraverso il movimento indicato dalle frecce. In ogni caso è di particolare importanza la respirazione, alla quale bisogna prestare attenzione, collegandola ai movimenti qui descritti. A questo punto sarà utile terminare con esercizi di rilassamento generale, come quelli che puoi trovare prima.

6. Rilassamento per induzione autogena

Gli esercizi descritti nel precedente capitolo costituiscono il primo livello del training integrato. Sono particolarmente utili in momenti in cui la tensione muscolare e quella psichica raggiungono una certa intensità. Ma sono anche consigliati come vero e proprio trattamento terapeutico. In questo



caso sono da ripetere con meticolosa metodicità. Come si è già detto se ne consiglia la ripetizione almeno tre volte al giorno e non meno di 10/15 minuti per volta. Associati a una buona tecnica di respirazione e a evocazioni di ricordi o sensazioni gradevoli, producono l'effetto di un rilassamento che va oltre quello puramente fisico-muscolare. In realtà proprio queste associazioni spontanee e la tecnica respiratoria adeguata dimostrano il valore degli ulteriori livelli di training integrato, dei quali parleremo in questo capitolo.

Il rilassamento è infatti il frutto di una ritrovata armonia tra anima e corpo e, quando è veramente riuscito, non produce solo una sensazione di riposo fisico, ma anche un benessere generale, che è di natura psichica e spirituale. È una sensazione complessiva che non esitiamo a chiamare riconciliazione con se stessi e situazione di pace interiore. È ovvio che a ciò concorre notevolmente anche la componente spirituale vera e propria. Chi ha la gioia di una fede religiosa esplicita non dovrà fare altro che tenere in costante e profondo collegamento ciò che crede con ciò che vive e che sente. Chi è ancora alla ricerca di una fede esplicita, ma al presente non si riconosce in nessuna fede religiosa, non si scoraggi. Il discorso dell'autotrascendenza vale anche per lui. Cerchi di ristabilire sempre il contatto tra le cose in cui crede (l'amore, l'amicizia, l'onestà, la solidarietà) e la sua vita. Cerchi di sentirsi in armonia con il cosmo e con gli uomini, con il presente e con il passato.

Chi invece, al seguito di esperienze deludenti e in preda a quella sorda e corrosiva depressione che talora sembra invadere completamente la persona, pensa di non credere più a niente, faccia comunque lo sforzo di sopporre ancora di credere in qualcosa. Cerchi di credere almeno che può guarire, che può star meglio e che, come altre volte è uscito dalla depressione, ne uscirà anche questa volta.

6.1. Gli esercizi più comuni di training autogeno

6.1.1. Premessa importante sul corretto modo di respirare

Prima di indicare i prossimi esercizi da compiere sarà bene fare un accenno al modo più corretto di respirare. La respirazione non è complementare, ma fondamentale in qualsiasi intervento tu compia verso te stesso.

Si inizia con un'*inspirazione profonda e piuttosto rapida* e con un'*espirazione lenta* e che tende a svuotare del tutto i polmoni. Anche in questo caso si acquisisce una certa abilità con la ripetizione degli esercizi. Per ora può darsi che tu non sia in grado di usare appieno la tua capacità polmonare e quindi sfruttare al meglio questa risorsa che la natura ti ha dato. Sì, si tratta di una vera risorsa, che ha lo scopo non solo di ossigenare il sangue, ma anche di indurre una notevole distensione psico-fisica. Come avrai notato, nell'ansia o nei momenti di agitazione siamo sorpresi di tanto in tanto da momenti in cui, a ripetizione, il nostro corpo inspira l'aria molto profondamente. Un moto spontaneo con il quale l'organismo dimostra la sua fame non solo d'aria, ma anche di pace. Il linguaggio popolare ha intuito questa verità quando ha coniato l'espressione «fatemi almeno respirare!». Se sei un nuotatore e ti piace guardare il fondo del mare, restando con la testa immersa nell'acqua e inspirando l'aria con il respiratore, avrai forse già notato il senso di grande calma che ti dà proprio quella respirazione, in genere profonda e abbondante (tramite la bocca che inspira ed espira attraverso il boccaglio).

Negli esercizi di respirazione vera e propria si raccomanda di inspirare l'aria attraverso la bocca socchiusa (oltre che attraverso il naso). Ciò fa affluire ai polmoni un volume di aria superiore a quella abituale. Si raccomanda anche che ciò avvenga in breve tempo e che l'inspirazione interessi queste tre componenti, in questa precisa sequenza: diaframma, petto, clavicole. Si immette per prima l'aria nella parte bassa nei propri polmoni facendo tendere il diaframma (ciò si nota attraverso un certo rigonfiamento dei muscoli epigastrici, cioè intorno allo stomaco), si continua, come secondo movimento, a riempire i polmoni gonfiando il petto e si immette aria nella parte superiore dei polmoni fino quasi a sollevare le clavicole (le ossa che uniscono le braccia al collo). Puoi inizialmente seguire i tre momenti che sono parti di un unico movimento contando fino a tre: 1) diaframma; 2) petto; 3) clavicole (insieme con la parte superiore delle spalle).

L'*espirazione* vera e propria, l'emissione cioè dell'aria, deve avvenire in modo diverso e opposto. *Deve essere lenta*, il più possibile, e deve seguire il movimento inverso: 1) clavicole; 2) petto; 3) diaframma.

Se nell'inspirare hai contato fino a tre (un numero per ogni momento), nell'espirare dovresti poter contare almeno fino a sei (due numeri per ogni momento), badando che approssimativamente il tempo che intercorre tra un numero e l'altro sia lo stesso che per l'inspirazione. Così: clavicole: 1-2; petto: 3-4; diaframma: 5-6. Con la ripetizione degli esercizi diventerai capace di prolungare i tempi. Ma non forzare comunque troppo le tue possibilità. Dopo alcune inspirazioni sentirai una certa sensazione di benessere e persino di euforia. Ciò significa una migliorata ossigenazione del sangue.

6.1.2. Il clima generale del training autogeno

Prima ancora di dedicarti agli esercizi seguenti, è importante rilassarti il più possibile. Ciò può essere già accaduto attraverso gli esercizi di rilassamento del capitolo precedente. Qualora non ce ne fosse il tempo e un rilassamento è indispensabile, sia in posizione sdraiata sia in posizione distesa, ti puoi rilassare il più possibile chiudendo gli occhi, socchiudendo le labbra e cominciando a respirare in maniera lenta e profonda.

Comincia a sentirti calmo, supponendo che lo sia, o almeno dicendo a te stesso: «così mi sento quando sono veramente calmo!». Liberati nel frattempo non già dei pensieri (non si può non pensare), ma del peso che essi hanno. Non calcolarli proprio. Fa' l'indifferente. Scarica lentamente qualsiasi valenza emotiva o preoccupante essi abbiano, dicendo lentamente e con convinzione: «Non casca il mondo se non mi preoccupo per un quarto d'ora. Anche se mi preoccupassi, che cosa cambierebbe? C'è sempre tempo per pensare a ciò che mi angustia! Se ci penserò a tempo opportuno e quando sarò rilassato, certamente risolverò meglio il problema. Adesso mi rilasso. Mi vado rilassando. Sono rilassato. Sono completamente rilassato!». Intanto compi gli esercizi respiratori di cui sopra.

Se hai fatto gli esercizi del capitolo 5, i muscoli dovrebbero essere già rilassati. Altrimenti, cerca di rilassarli ugualmente, in modo da renderli come inerti, quasi morti. Abbandonali semplicemente al tuo corpo. Sentirai più presente il corpo stesso, ma ne avvertirai un peso autonomo, non voluto da te. Abbandonati a questa sensazione e inizia l'esercizio di pesantezza.

6.2. Percezione e pesantezza del corpo

Parliamo di percezione e di pesantezza perché per prima cosa occorre fare una vera e propria esplorazione del proprio corpo, senza fretta e senza pressioni psicologiche, ma semplicemente avvertendo ciò che in esso c'è, ciò che tu senti. È una sorta di viaggio in te stesso, condotto in modo passivo. Non devi fare assolutamente nulla. Devi solo concentrare l'attenzione ora su questa ora su quella parte di esso. *Puoi cominciare con la mano destra* e poi con il braccio destro. Avvertine passivamente la sua presenza, il suo peso, il suo rilassamento. Pensa: «Qui è la mano destra. È adagiata da sola e abbandonata a se stessa ... Anche se non sentissi niente, è qui ed è rilassata. La sento pesante. Infatti preme alquanto sul materasso (sul ginocchio, ecc.)», «la mano destra è pesante ... la sento pesante ...». Ripeti più volte. Continua con l'avambraccio e il braccio destro, come sopra.

Passa poi alla mano e al *braccio sinistro*. Ripeti a te stesso: «Anche la mano e il braccio sinistro sono rilassati e pesanti. Molto pesanti. Li sento adagiati e come inerti. Hanno il loro peso, senza che io compia alcuno sforzo!». Ripetere più volte volte.

Dagli *arti superiori*, passa successivamente a *quelli inferiori*, parte per parte, ripetendo le stesse frasi (si consiglia inizialmente almeno 6 volte). Esse valgono nella misura in cui vi metti convinzione. Passa poi alle gambe nel loro insieme, alle natiche e alle spalle, cercando di avvertire il peso di ogni parte del tuo corpo e ripetendo frasi come questa: «la gamba è pesante, la sento sempre più pesante. È rilassata e abbandonata a se stessa!».

Compiuto il giro di tutte le sue parti, concentrati sul peso di tutto il corpo in generale. Ripeti a te stesso: «Tutto il mio corpo è pesante, molto pesante. Se sei sdraiato, puoi dire ed effettivamente avvertire: «Il peso del mio corpo si nota anche dalla maggiore pressione che esercita sul materasso. Il mio corpo è pesante e rilassato. Sono rilassato ... interamente rilassato ...». Ripeti più volte e poi passa all'esercizio del calore.

6.3. Esercizi del calore

Nel rilassamento autogeno ha una particolare importanza l'autoinduzione del calore. Con una esercitazione regolare e una concentrazione di tipo passivo sul proprio corpo, si riesce a variare, anche se di poco, la propria temperatura. Ciò ha degli effetti benefici su ogni parte del corpo, ed eccezione della testa, per la quale invece, come vedremo, bisogna compiere un'autoinduzione di sensazione di fresco.

Il primo atto da compiere è, come sempre, un certo distacco dalla realtà esteriore. In questo caso occorre concentrarsi sulla temperatura del proprio corpo, cercando di lasciarsi influenzare il meno possibile da quella esterna. Ovviamente, in condizioni ideali, quella esterna non deve essere né troppo calda, né eccessivamente fredda. Comunque, anche in queste condizioni, si può arrivare a qualche risultato. Come forse già sai, la nostra temperatura corporea subisce delle variazioni automatiche al variare di quella esterna. Così come la pupilla dell'occhio si dilata o si restringe a seconda della intensità della luce circostante, anche la temperatura interna ha un certo margine di accomodamento a quella esterna. I brividi, la pelle d'oca, il sudore e le altre percezioni o effetti della pelle ne sono la prova più lampante. Con il training si impara a influire con la volontà anche su questo meccanismo automatico dell'accomodamento alla temperatura esterna, per cui il corpo tende all'aumento del calore quando all'esterno c'è freddo e, viceversa, tende all'abbassamento quando all'esterno c'è caldo.

Ovviamente tutto ciò avviene in un clima di rilassamento e di attenzione indiretta, vale a dire, senza sforzi ansiogeni (sono gli sforzi tendenti al risultato a tutti i costi e che producono altra ansia), ma accettando ciò che riesci a ottenere. Tutto è dono, anche il non riuscire subito. Con la costanza e senza preoccupazioni riuscirai comunque, quando meno te l'aspetti e spesso non nella maniera che immaginavi. Vedrai che il training riserva molte sorprese. Improvvisamente infatti, nel momento in cui ci pensi di meno, alcuni effetti si manifestano quasi da sé.

L'esercizio consiste nel rivolgere la propria attenzione sensoriale alle parti del proprio corpo, così come hai fatto con la pesantezza. Solo che ora bisogna che tu ripeta a te stesso, e con convinzione, frasi di questo tipo: «la mia mano destra comincia a diventare calda. Comincio a sentire un formicolio. La mano sta effettivamente diventando più calda. La mia mano destra è calda!». Puoi combinare questo esercizio con alcune evocazioni delle sensazioni precedenti. Anzi è preferibile che tu lo faccia, aggiungendo: «Oltre ad essere calda la mia mano destra è anche pesante ... È sempre più pesante ... È sempre più calda». Ricordati intanto di respirare lentamente e correttamente. Si consiglia di ripetere l'esercizio più volte, per poi passare all'avambraccio, al braccio e alle altre parti del proprio corpo. Probabilmente avvertirai un formicolio ed un effettivo aumento della temperatura corporea. Se ciò non avvenisse, può essere dovuto al fatto che tu sei ipercritico oppure vuoi dimostrare a te stesso che ciò non può avvenire. Effettivamente o non avviene nulla oppure non vuoi ammettere che qualcosa sta avvenendo. Se le cause non sono queste, vuol dire che non ti sei rilassato a sufficienza. Puoi provare a ripetere, con più convinzione (e senza riderne interiormente), gli esercizi di rilassamento fisico del capitolo precedente.

Con l'esercizio del calore viene talora collegato quello del plesso solare (importantissimo crocevia di nervi responsabili del sistema neurovegetativo di tutto l'addome, delle funzioni digestive e anche delle funzioni delle ghiandole sessuali). È un punto vitale così importante, che un colpo violento su di esso (una pallonata o un pugno, ad esempio) fanno immediatamente cadere a terra il colpito, perché il plesso rimane momentaneamente paralizzato. Non pochi disturbi psicosomatici interessano questo centralino e partono da esso. Con il training sei in grado di intervenire anche su questa parte così vitale del tuo organismo. Ovviamente con qualche accortezza in più. Infatti è consigliabile fare l'esercizio seguente in posizione sdraiata e di evocare il più possibile sensazioni di benessere, perché potrebbe esserci il rischio di provocare involontariamente associazioni di malessere, particolarmente allo stomaco, che è il più sensibile.

Ecco l'esercizio. Concentrati su questa parte del tuo corpo che è il plesso solare e che si trova in posizione alquanto profonda tra lo stomaco e la colonna vertebrale. Rilassati completamente. Può accadere talvolta di avvertire le pulsazioni del sangue non più al petto, ma proprio nella zona addominale. Cerca di viaggiare con la tua percezione fin dietro lo stomaco e ripeti più volte a te stesso frasi come queste: «Il plesso solare irradia calore ... Sta irradiando calore tutt'intorno ... Il plesso solare mi procura una sensazione di benessere e serenità!». Non dimenticare la respirazione e, di tanto in tanto, ripeti le frasi evocanti la sensazione di pesantezza per il resto del corpo, o per tutto il corpo: «Tutto il mio corpo è rilassato e pesante ... sono calmo e rilassato!».

6.4. Esercizi del controllo cardiaco

Un esercizio che inizialmente sembra non riuscire è quello del controllo del ritmo cardiaco. Si tratta di una tecnica di autoinduzione per controllare il proprio battito cardiaco, fino a ridurlo, almeno in quei casi nei quali uno degli ostacoli al rilassamento è costituito proprio dalla sua accelerazione. Ognuno di noi sa che questo ritmo che accompagna tutti gli istanti della nostra vita sfugge di per sé a un controllo volontario. Il cuore continua a battere (ben per noi) sia che siamo svegli, sia che dormiamo, sia che l'avvertiamo, sia che lo dimentichiamo. Ma pressoché tutti sanno ugualmente che il battito cardiaco risente delle nostre emozioni e dei nostri stati d'animo. È lo specchio delle nostre condizioni psicofisiche generali. La paura, ad esempio, fa notevolmente aumentare i battiti del tuo cuore e produce scariche di adrenalina nel sangue, provocando una fase di allarme responsabile di cambiamenti non solo ormonali, ma anche psichici. Tutti sanno che l'accelerazione cardiaca è di solito la conseguenza di paure o di altre emozioni. In realtà non si pensa abbastanza al fatto che certe accelerazioni sono però, a loro volta, anche causa di ulteriori paure. In alcuni casi si verifica un corto circuito. Se il cuore comincia ad accelerare per un qualche motivo, questo fatto viene avvertito in alcune circostanze come una minaccia. Diventa fattore ansiogeno, cioè generatore di ansia. Ma l'ansia produce un'ulteriore accelerazione, sicché si arriva ad alcuni stati parossistici. Un esempio è costituito dal timor panico, che sorprende, a volte, persone particolarmente esposte al pubblico, come attori o relatori. L'accelerazione cardiaca viene vissuta come pericolo (di fare brutta figura, di incepparsi, di non ricordare parole o concetti).

Ma ciò non provoca che altra paura, con la conseguenza che il cuore sembra impazzire. In questi casi non c'è che un solo immediato ed efficace rimedio: distogliere l'attenzione da se stesso e dalla propria ansia. Si può fissare un volto, un colore, una forma, si può e ci si deve concentrare sulle cose da dire e non su se stessi. Quando fossi sorpreso dal timor panico e sei solo, distogli ugualmente l'attenzione da te stesso, cercando di risolvere un piccolo calcolo, o cercando di ricordare nomi e cognomi (o numeri di telefono o date di compleanni e simili) di amici e conoscenti, oppure prova a ripetere i versi di una poesia. Non è che un primo intervento, al quale immediatamente accompagnare contemporaneamente gli esercizi di respirazione. Vedrai, come per incanto, che la paura si dilegua e la calma ritorna.

Nei casi invece di training vero e proprio, combinando l'esercizio di controllo cardiaco con gli altri (della respirazione, del peso e del calore) ripeti a te stesso: «Il mio cuore adesso comincia a rallentare i suoi battiti! Sta rallentando ... batte adagio e regolarmente ...». Ripeti più volte. All'inizio non avvertirai un effettivo cambiamento, ma se insisti e cerchi di cadenzare il battito con il movimento dell'inspirazione e dell'espiazione, a poco a poco, anche il cuore rallenterà e contribuirà a rasserenarti. Un'ottima combinazione tra ritmo cardiaco e ritmo della respirazione si ottiene contando i propri battiti e cadenzando su di essi la propria respirazione: ad esempio, con un ritmo di 70 battiti circa al minuto, prova a contare 4 battiti per una rapida e profonda respirazione e 8 per una lenta espiazione. Altrimenti cambia questi valori, adattandoli alle tue possibilità. Normalmente però il tempo di espiazione è sempre più lungo di quello dell'inspirazione.

6.5. Esercizio della fronte fresca

Preparando quest'importante esercizio, che potrà liberarti di fastidiosi sensi di calore alla testa, ripeti esercizi di rilassamento generale sia del livello fisico, che di quello del peso e del calore. Rivolgi la tua attenzione solo alla fronte e ripeti più volte frasi di questo tipo: «La mia fronte è fresca e libera ... la sento fresca e sgombra da ogni fastidio ... È molto fresca ... La fronte è libera e fresca!». Ottenuto il risultato, non insistere molto, ma rivolgiti nuovamente agli arti ripetendo esercizi di rilassamento autogeno.

Attenzione. Se soffri di mal di testa, dovuto a congestioni e ristagno di sangue nei capillari, evita l'esercizio della sensazione di fresco alla testa e sostituiscilo con quest'altro che ha l'effetto di liberare la zona interessata dalla congestione, che provoca il dolore: «La mia testa è libera e chiara ... Sento il mio capo sempre più libero ... Non avverto più nessuna congestione alla testa!». Se non riesci a ottenere risultati con questi esercizi sulla fronte, è consigliabile non insistere e tralasciarli del tutto. Il mal di testa è una delle cose più complesse e può insorgere sia per il troppo calore, che per il troppo freddo, e può essere inopportuno indotto anche dal training autogeno. In caso tu soffrissi di emicranie ostinate e ricorrenti, limitati ad esercizi di rilassamento generale, evitando quegli esercizi che influiscono direttamente sulla zona cervicale e sulla nuca e rivolgiti a un medico omeopatico (*omeòpata*). Eviterai di rovinarti con analgesici e farmaci che, con l'assuefazione, diverranno sempre meno efficaci e ti porteranno ad usare sostanze chimiche sempre più forti e (purtroppo) sempre più dannose.

7. Training di livello superiore

Gli autori parlano di un passaggio quasi naturale dal livello inferiore a quello superiore del training autogeno. È questo l'ultimo gradino del cosiddetto *training integrato* ed è ciò che ci consente di concretizzare oltre il nostro discorso sulla spiritualità. Scrive Gisela Eberlein:

«Già durante gli esercizi del grado inferiore avete avvertito che «qualcosa» avviene in voi. Avete individuato una traccia, che ora seguirete con l'aiuto degli esercizi per progrediti, giacché è la traccia che vi condurrà a *voi stessi*. Come e se troverete il vostro Sé dipende dalla vostra personalità e dall'intensità con la quale inserirete nel contesto della vostra vita gli esercizi da perseguire. Sprofonderete in voi stessi e, grazie a questa *introspezione*, conseguirete una maturazione della vostra personalità. Le contrarietà che sentivate gravi diventeranno, in tal modo, leggere, le piccolezze cesseranno di infastidirvi, il negativo si trasformerà in positivo. Lavorando così su voi stessi sarete più comprensivi e più buoni»⁷.

Le premesse sembrano eccessivamente promettenti. Non sono esagerate per chi realmente lavora su se stesso per migliorarsi. Applicandosi, si perviene a risultati insperati. Ma il punto è proprio questo: applicarti per cambiare te stesso. Lo vuoi veramente? Se sì, sei già a metà dell'opera. Del resto, se per un miglioramento soltanto esteriore di sé (dal punto di vista estetico ed atletico), tanta gente spende oggi energia, tempo e denaro, non ti

⁷La citazione è della dottoressa G. Eberlein, allieva di Schultz: G. EBERLEIN, *Trainig autogeno per progrediti*. Esercizi di grado superiore, Feltrinelli, Milano 1985 (6.a); ma cfr. anche della stessa autrice: *Sani col training autogeno*, Feltrinelli, Milano 1977 (3.a).

sembra almeno altrettanto utile spendere un po' del tuo tempo per migliorare il tuo stato interiore e psichico? Ciò che la tradizione cristiana indica con il termine conversione, «*metànoia*», allude non solo a un cambiamento di direzione della vita, ma anche a un andare oltre la propria mente («*meta-nous*»), cioè oltre il proprio mondo interiore abituale. Ma in questo modo non perderai te stesso. Al contrario, ritroverai la parte più autentica di te stesso. Come potrai riuscirci? In due modi direttamente collegati tra loro. Primo: evitando le secche di un narcisismo, che ti farebbe arenare tra gli anfratti vischiosi del tuo io. Secondo: aprendoti a ciò che si chiama «Altro» e avvertendolo non più come nemico, concorrente o controllore del tuo io, ma piuttosto come ciò che ti consente di essere veramente te stesso.

Paradossalmente ciò avviene attraverso un metodo -che chiamiamo di livello superiore- che ti fa raggiungere la tua profondità riscoprendo l'Altro e che ti fa ritrovare te stesso attraverso il distaccarti da te per assimilarti e perderti in lui.

Distaccarsi significa prendere distanza e slegarsi dai tanti imbrigliamenti e dai molti nodi che ti tengono avviluppato. «Ricominciare significa prendere congedo» trovai scritto, in una domenica d'Avvento, sul portone del duomo di Coblenza. Chi vuole iniziare qualcosa di nuovo deve lasciare certamente di vecchio, anche se ciò provocherà sofferenza, perché al vecchio ci si affeziona, così come ci si affeziona persino al proprio soffrire. Sembrerà assurdo, eppure è così. Se vuoi realmente cominciare a star bene, pensa seriamente che non hai affatto bisogno, nella tua vita, di soffrire. Ci sono, è vero sofferenze fisiche e morali ineludibili. Queste non riuscirai ad evitarle, anche se potrai guardarle con un certo distacco. Il che le renderà più sopportabili. Ma ci sono sofferenze psichiche che solo tu hai prodotto e continui a produrre. Alcuni infatti diventano una vera officina di sofferenze autolesioniste. Da queste ultime devi prendere distacco, prendendo semplicemente congedo da loro. Finora, forse ti hanno aiutato a sentirti vivo e interessante. Hanno provocato attenzione intorno a te e ti hanno fatto sentire importante. Da oggi non sarà più così. Smetti di voler soffrire e la sofferenza svanirà. Staccati dalle tue lacrime o, meglio ancora, comincia a sorridere di esse. Vedrai che persino la sofferenza può sorridere con te. Prova.

Il distacco, questa terribile parola che ci fa tremare, perché ci ricorda la morte, d'oggi in poi deve soprattutto ricordarti la vita. Per distacco dall'utero caldo e accogliente della madre ciascuno di noi è venuto al mondo gemendo. Per distacco dalla propria famiglia, dal proprio mondo abituale, ciascuno si è avviato, pur trepidando e assaporando qualche lacrima amara, sulla strada della sua vocazione. Solo distaccandoti dal tuo mondo e dal tuo bisogno di soffrire, supererai il soffrire. Diventa altruista, smetti di lamentarti con te stesso. In fondo c'è un grande egoismo in colui che vuole continuare a soffrire.

In questo prendere congedo dalla sofferenza, che è senza dubbio un certo prendere congedo da te stesso, ti avranno certamente aiutato anche gli esercizi del primo e secondo livello del training. Continua a farli, perché sono fondamentali. Con essi infatti impari a riconoscere il tuo corpo e te stesso, distaccandotene. Applica quel metodo ora a questo livello complessivo ed esistenziale. Ripeti a te stesso, in ogni circostanza, ma soprattutto in quelle più difficili: «Io vedo l'altro ... Cerco di capire il suo problema ... L'altro soffre come me o forse più di me ... Cerco di capire di che cosa ha bisogno». A te stesso ripeti sovente: «Ho la mia strada da percorrere ... Sono all'altezza dei miei compiti ... Ho il coraggio di

camminare e di andare avanti ... Non mi fa paura vivere ... Gli altri, l'Altro sono la parte più vera di me stesso».

Se questo è il clima spirituale in cui avviene il coronamento del «training integrato», vediamo da vicino alcune tecniche di concentrazione che possono portare alla meditazione.

7.1. Esci da te stesso, guardando all'infuori di te

Alcuni autori, come Eberlein, consigliano di far precedere gli esercizi di meditazione dalla cosiddetta «commutazione rapida». Di che cosa si tratta? È il risultato degli esercizi del primo e del secondo livello: uno stato di rilassamento e di presenza a te stesso che inizialmente ottieni dopo tanti esercizi, ma che non di meno puoi evocare attraverso pochi movimenti e con la forza dell'autosuggestione. A rifletterci bene, se i nostri stati d'animo sono anche evocati dal ricordo, qui si tratta di richiamare uno stato di rilassamento già sperimentato, facendo sì che predomini su altri stati psicologici indotti dall'esterno, come la paura di un esame, una fobia insorta improvvisamente ecc. Seduto o sdraiato che tu sia, abbandona il peso del tuo corpo a se stesso, ripeti solo qualche esercizio (di pesantezza, di calore oppure di tensione e distensione dei muscoli delle spalle o dei glutei o solo quello conclusivo del capitolo

La commutazione rapida è la capacità di indurre in te stesso questo stato di rilassamento e di gratitudine verso la vita. Per il credente in Dio può trasformarsi in una sorta di atto, intenso e dolcissimo, di offerta e di preghiera: «Sono qui, ti ringrazio di esistere». Per tutti può diventare l'atto di gratitudine di chi cantava: «grazie alla vita che mi ha dato tanto, mi ha dato il sorriso e mi ha dato il pianto!». La commutazione può essere intensificata con qualche accorgimento in momenti in cui ci si prepara a prove dolorose e difficili. Uno dei mezzi più efficaci consiste nel concentrare lo sguardo sul centro della propria fronte: si guarda in alto, come a voler guardare la propria fronte e si fanno convergere le pupille verso un punto ideale davanti a sé, in alto. Normalmente, ad occhi aperti, si può avvertire una sensazione di vertigine (dovuta all'alterazione delle proporzioni e delle direttrici del campo visivo). Il fastidio si riduce o non si avverte a occhi chiusi. Comunque non deve durare molto, ma solo qualche attimo. Viene consigliato in momenti di dolore intenso. In casi di autocommutazione perfettamente riuscita, si può giungere a non avvertire o a sentire come lontani e irrilevanti persino dolori violenti come l'estirpazione di un dente, la paracentesi (la penetrazione con un ago, a scopo di drenaggio in organi congestionati) e le stesse doglie del parto.

La commutazione rapida è in definitiva la concentrazione-distensione rapidamente autoindotta, essendo uno stacco (quasi uno staccare per alcuni istanti la spina) e una rinnovata disponibilità all'esistenza, per prepararsi ad affrontare nuovamente lo *stress* giornaliero e le difficoltà straordinarie della vita.

7.2. Ritrovarsi concentrandosi su un oggetto o su un luogo

La concentrazione parte da un oggetto effettivamente contemplato o spesso solamente immaginato. Ci si concentra, pensando ad esso, alla sua forma, al suo colore, alle parti che lo compongono ecc. Può essere la contemplazione di un fiore, di un frutto, di un albero o di qualsiasi altra cosa che abbia per te una rilevanza. Negli equivalenti esercizi orientali si parla di «*tratakam*» e si indicano come possibili oggetti un vaso, una candela accesa, un

quadro ecc. L'importante è dirigere l'atto meditativo verso l'interno di se stessi e, concentrando lo sguardo davanti a sé e in alto, ad occhi chiusi, abbandonarsi alla concentrazione. Può trattarsi perfino di un numero e in questo caso l'esercizio ricorda una pratica di *yoga* tibetano chiamata «*tantra*». Per concentrarti su di esso concentrati su un colore e lascia apparire sul suo sfondo il numero 1. Passa poi al due e ai numeri successivi. Tutto l'esercizio serve alla distensione completa della tua psiche.

Ma puoi scegliere anche realtà dinamiche e in movimento. Se ami il mare, puoi cominciare a ricordare un luogo dove l'hai visto recentemente o quella volta che ti fece così bene il vederlo. Poi pian piano cominci ad astrarre da quel luogo. Il mare è lì come sotto i tuoi occhi. Adesso ne senti persino il rumore, o ne vedi brillare i riflessi. Ci sono delle barche lontane. Il mare è sempre in movimento. Vedi la schiuma sulla spiaggia. Ti sembra di essere nelle sue immediate vicinanze. Un senso di serenità ti sorprende e ti invade a poco a poco. Goditi questi attimi di gioia innocente. Non pensare a nient'altro: la vita avrà purtroppo ancora le sue amarezze e i suoi problemi, se non oggi stesso, domani. Ma tu non pensare al domani. «A ciascun giorno basta il suo affanno» (Mt 6,34).

Se ami il Vangelo, puoi, come quel contadino di Rossano, immaginare situazioni, luoghi e personaggi del Vangelo. «Non sono mai solo - rispose quell'uomo- anche quando trascorro intere giornate sulla mia terra. Penso ai personaggi del Vangelo, penso a Gesù: è come se li vedessi e stessi con loro e questo riempie la mia solitudine».

7.3. Concentrarsi su una persona

L'ultimo esempio ci ha già immesso in questo ulteriore modo di concentrazione. Solo che in quell'esempio si trattava di persone-personaggi, nel senso che il contadino non conosceva di vista le persone alle quali faceva riferimento costante e che riuscivano a riempire la sua vita. La concentrazione vera e propria sulla persona parte invece dal presupposto che tu la conosca direttamente per una frequentazione passata o presente ed abbia anche una certa rilevanza emotiva per te.

Immagina di averla davanti, osservalo attentamente. Noti i suoi gesti, il suo modo tipico di fare, senti le inflessioni della sua voce e il tono delle sue parole. Questa persona è importante per te. La sua compagnia ti trasmette gioia. Stai volentieri con lei. Come in alcuni momenti tristi sei riuscito a dimenticarti grazie alla sua presenza, così ora ti senti rilassato e contento. Ma come succede con lei, puoi e devi vedere amichevolmente anche gli altri.

Maturando il tuo rapporto con gli altri, potrai vedere diversamente coloro che ti stanno a fianco tutti i giorni. Scoprirai i loro lati migliori, umoristici, disinteressati, il loro modo di ridere, di scherzare. Forse ti riuscirà di arrivare all'amicizia anche con loro. Ma se ciò non fosse possibile, allora prendi almeno distacco da quel senso di fastidio che la presenza di qualcuno di loro ti suscita. Il problema non è tanto in quella persona «antipatica», «impossibile», ma è nella tua incapacità a sopportare la presenza. Qualche volta ti dà fastidio persino la sua esistenza. È troppo. Allora distaccati da questo senso di fastidio. Considera l'altro non come una minaccia per te, ma almeno come una persona che ha diritto ad esistere, proprio come te.

7.4. Concentrarsi su un colore, per illuminare la vita

La concentrazione su un colore è certamente uno degli esercizi superiori più affascinanti e, in alcune circostanze, più efficaci. I colori sono essenziali per l'essere umano. Non solo per le percezioni ottiche, ma perché attraverso di essi ci formiamo la percezione interiore che abbiamo del mondo circostante. Prova a immaginare un mondo in bianco e in nero e nelle semplici tonalità grigie. Che tristezza! Forse è anche per questo che le giornate grigie e coperte provocano depressione, oltre che per la mancata secrezione di alcune sostanze (serotonina e altro), che, come è stato dimostrato, sono invece nei giorni di sole e di luce intensa concausa biochimica dello stato di benessere che allora proviamo. Per compiere questo esercizio è necessario essere anche qui in uno stato di rilassamento e riconciliazione con te stesso.

I livelli precedenti del training possono spesso concludersi con la cosiddetta «esperienza cromatica», attraverso la quale immagini e colori affiorano spontaneamente. Fermandoti a qualcuno dei colori, concentrati completamente in esso. Lascia camminare la tua fantasia e la tua sensibilità senza forzature. Avvertirai sensazioni nuove, passando, grazie alle associazioni libere, attraverso percezioni luminose e colorate, dalle forme più svariate e sempre comunque rilassanti. Poiché le percezioni sono molto soggettive, forse può essere utilmente indicativo citare qualche esperienza già fatta. Così racconta un'insegnante nel libro già citato di Eberlein: «Mi trovavo nell'oscurità, tutto intorno a me c'era il buio, soltanto un lieve melodico ronzio raggiungeva il mio orecchio; e a questo punto, da un sole - dal centro di questo sole - sbocciò il colore: Esso affluiva verso di me nella forma di un mare colorato e circolare. Un colore dopo l'altro si staccava dal centro del cerchio in anelli lievi lievi, che andavano a formare delle superfici, e ogni colore mi accoglieva, ognuno mi parlava, ognuno aveva da dirmi qualcosa. Nel rosso udivo 'Bach' sull'organo e vedevo gli archi gotici della vetrata di una chiesa; portavo, sotto braccio un antico e grosso libro: la storia di quella chiesa. Nel blu scuro di quella vetrata cominciai ad avere freddo e a questo punto, scaturendo da dentro di me, rossi lampi annientarono i raggi blu. Quasi nello stesso istante si sviluppò una fase gialla, e superfici giallo-oro presero ad avvolgermi. Dovunque guardassi, tutto era giallo, e il centro di questo giallo era accentuato - un giallo profondo color del sole, da cui i miei pensieri lampeggiavano nel rosso. E questi pensieri erano nuovi - nuovi del tutto a prima vista- e si allineavano come lampi uno accanto all'altro. Camminavo attraverso un campo di spighe, vedevo il rosso papavero e l'azzurro fiordaliso (...) Fui rigettata da un mare verde blu in un lago violetto, e mi addormentai su una barca che vi galleggiava»⁸.

Ovviamente non è che un esempio e penso che se anche non in tutti possano manifestarsi sensazioni così ricche e policrome, occorre pure provarci. Schutz parlava di un «proprio colore» (*Eigenfarbe*), che con il training si riesce a far sprigionare dal proprio mondo interiore. Non è propriamente il tuo colore preferito, ma piuttosto un colore ricorrente nella tua immaginazione.

Il consiglio è chiudere gli occhi, rilassarti e senza nulla voler produrre, restando piuttosto a lungo in questa posizione, lascia affiorare da sé questo colore.

⁸G. EBERLEIN, *Training ...*, op. cit., 31-32.

7.5. Supera le tue nevrosi e paure partendo dai tuoi limiti

Le tecniche riportate non sono che alcune delle pratiche di training di livello superiore (parlare solo di esercizi mi sembra troppo poco). Esse non sostituiscono certamente l'atto religioso in sé. Eppure possono esserne un «avviamento pedagogico». Ciò richiede sempre che non si rimanga prigionieri delle proprie sensazioni, ma si voglia soltanto attingere nuova energia da quella centrale energetica di cui Dio ci ha dotati e che è il nostro mondo interiore, per vivere in oblatività la propria vita. In effetti, man mano che si progredisce nel dominio di sé e nella riconciliazione con il proprio cuore e con ciò che noi chiamiamo Trascendenza, molti dei problemi che ci assillavano, anche se non sono scomparsi del tutto, sono però relativizzati e reindirizzati.

Si può vivere ugualmente in pace ed accettare anche le proprie ferite, senza commiserarsi, amando con semplicità, e facendolo per primi, con altruismo e dedizione. Ma tutto ciò che qui viene detto ha una particolare importanza anche in relazione alle nevrosi. Mai come in questo caso il mondo psichico e il mondo spirituale infatti vengono spesso a sconfinare tra loro.

«Nel training autogeno abbiamo precisamente lo strumento con cui scioglierci dal comportamento nevrotico. Lo possiamo fare grazie all'introspezione e al riconoscimento di noi stessi, dopo aver selezionato i fatti e confrontato le cause e le loro relazioni. Il training autogeno ci dà la possibilità di liberarci da ciò che ci opprime, perché in ogni momento ci diviene possibile liberarci da questa o da quella nevrosi per prefiggerci liberamente e coraggiosamente nuove mete. «Ho coraggio e sono libero» - «Sono al di sopra della situazione, la domino» sono anche in questo caso i motivi conduttori ai quali articolare gli ausili studiati caso per caso. Questi ultimi vengono fissati separatamente, portati a coscienza nella rappresentazione con l'atteggiamento di concentrazione e convogliati nell'inconscio. Ciò è di particolare importanza quando non è possibile a tutta prima scandagliare la causa della nevrosi»⁹.

L'autrice del volume sul training di livello superiore sa bene che il mondo psichico è molto complesso e che il training non è che un metodo per rilassarsi e disporsi con mutato atteggiamento esistenziale verso la propria vita e i suoi problemi. Anche se fa menzione di ciò che la psicologia conosce come analisi del profondo, ha anche lei una particolare attenzione al futuro e a ciò che giova al miglioramento di sé. Le espressioni da pronunciare a se stessi possono essere le seguenti: «Mi accorgo del mio comportamento sbagliato»; «Riconosco i miei errori»; «assumo un atteggiamento nuovo e positivo». Questi proponimenti hanno validità generale, una volta che siano state riconosciute le cause. Si danno però casi in cui nel training autogeno ci si deve limitare a cercarle con formulazioni come le seguenti: «Chiedo di conoscere»; «chiedo una chiarificazione»; «vedo le connessioni». A prescindere dalle nevrosi profondamente radicate, è possibile venire a capo di situazioni intricate, sfociate nevrosi. Per questo occorre conoscerne e chiarirne le cause, prima approfondendo l'ottenuto distacco dal problema in questione e, in seguito, assumendo un atteggiamento positivo e benevolo¹⁰.

Si può sintetizzare così lo scopo delle tecniche di livello superiori: rientrare in se stessi per progettare un nuovo modo di essere; ed inoltre pianificare l'uscita da se stessi. Se con

⁹G. EBERLEIN, *Training ...*, op. Cit.,50-51.

¹⁰Cf. *ivi*, p. 51.

parole diverse Agostino poteva invitare: «Non uscire all'infuori di te stesso. Rientra piuttosto in te: nell'interiorità dell'uomo abita la verità», a noi qui preme sottolineare che il rientrare in sé e l'uscire da sé devono essere entrambi in un'ottica di disponibilità, di offerta, di oblatività.

Non è determinante l'oggetto verso cui si va, ma il movimento e soprattutto il motivo di fondo con cui si va e si viene, si rientra e si esce. Chi cerca solo se stesso per se stesso e si avviluppa ogni giorno di più nelle spire concentriche e soffocanti del suo egoismo (narcisistico o spiritualistico, è la stessa cosa) può talora illudersi anche di essere un santo. In realtà è un immaturo, che non ha mai osato di avventurarsi verso il nuovo. Chi anche rientrando in se stesso, cerca di attingere serenità, gioia di vivere e di amare, per amare di più gli altri, anche dimenticando se stesso, compie il cammino dell'autotrascendimento. Egli incontrerà Dio e lo riconoscerà, quando gli apparirà come colui che si è storicamente rivelato.

Certamente nessuno sforzo interiore e nemmeno tutta la somma degli sforzi religiosi di tutte le epoche avrebbero potuto produrre «dal basso» quest'atto gratuito e commovente con cui L'Assoluto, Dio, ha voluto parlarci in una storia e soprattutto nella persona di Gesù. La Congregazione per la dottrina della fede lo ricorda ancora una volta ai Vescovi e a tutti i cristiani nella lettera citata¹¹ e mette in guardia contro «modi erronei di pregare» che poi altro non sono che mode sincretiste o spiritualistiche di ripiegamento su se stessi. Il nostro intento è tutt'altro. Le esperienze delle quali parliamo sono infatti, da un lato, di intervento terapeutico e dall'altro di intervento pedagogico e di avviamento all'incontro con il Dio biblico. Per chi non ritiene di potere arrivare al Dio rivelato, al Mistero amabile che si disvela manifestando la nostra povertà e la nostra ricchezza, può essere avviamento all'incontro con quella Trascendenza, oltre se stessi, che sempre testimonia in tutti il fatto che anche il non religioso e persino il peccatore rimane sempre «a immagine e somiglianza di Dio».

Ma in questo contesto, i limiti umani, spesso deprecati e odiati, diventano nevrosi proprio quando sono ormai lacci che soffocano ogni speranza e ogni sogno di essere diversi e di potersi rinnovare. In uno sforzo titanico di superamento o nella ricerca ansiosa e perfezionistica della loro eliminazione non ne verrai mai a capo. Non lo puoi fare, perché rimani all'interno dello stesso sistema che genera le tue ansie. Solo un atto di coraggio, solo l'accettazione del rischio del nuovo ti potrà aprire oltre te stesso. È però un'apertura di credito verso te stesso e verso i tuoi limiti, diventati ora liane, appendendoti alle quali, puoi balzare in avanti e persino più in alto.

Dal punto di vista teologico ciò non può che significare una verità importante: c'è nell'essere umano la capacità a superarsi, ad andare oltre, a scendere in sé per trascendersi. E ciò non è un avviamento almeno pedagogico all'incontro con Dio? Vivere l'ordinario recependo la voce dello straordinario, non fare cose straordinarie, ma svolgere le mansioni quotidiane con un atteggiamento straordinario.

Straordinario è l'esito e il metodo di molti saggi, alcuni dei quali sono stati uomini profondamente innamorati di Dio. «Sono andato da Maggid di Maseritz -ebbe a dire una persona che lo ammirava- non per imparare da lui la *thorah* ossia la legge divina, ma per

¹¹CONGREGAZIONE PER LA DOTTRINA DELLA FEDE, *Alcuni aspetti della meditazione cristiana*, 15.10.1989, n. 6 63

vedere come si allacciava i sandali»¹². Evidentemente, c'è un modo particolare e che conquista, da parte dell'uomo che ha Dio nel cuore, di compiere anche i gesti più abituali. Ma all'uomo della rivelazione storica può essere associato anche il poeta cinese Pang Yun che cantava: «Nella mia vita quotidiana non ho altri lavori di quelli che mi capitano in mano. Nulla io scelgo, nulla respingo. Qual è il mio magico potere e il mio esercizio spirituale? Trasportare acqua e raccogliere legna da ardere»¹³.

¹²Riportato in: A. GENTILI - A. SCHNÖLLER, *Dio nel silenzio. La meditazione nella vita*, Ancora, Milano 1986 (2.a), 83.

¹³Ivi, 83.

Sergio Maradei

Attivare le nostre potenzialità terapeutiche: l'omeopatia

1. Le origini dell'omeopatia

Quella particolare forma di terapia che, attraverso sperimentati “rimedi”, mira ad attivare le potenzialità terapeutiche che la natura umana ci fornisce, si chiama omeopatia. Vedremo perché si chiama così, dopo un indispensabile riferimento alle sue origini storiche.

L'omeopatia nasce come sistema terapeutico alla fine del secolo XVIII ad opera del dr. S. C. F. Hahnemann, medico sassone, di fama al suo tempo, che abbandonò la pratica medica ufficiale per dedicarsi alla ricerca sul principio di similitudine. Rispetto alla “medicina teorica” dell'epoca, essa costituì una chiara alternativa, in quanto non si fondava su teorie preconcepite ma su un problema, apparentemente semplicistico, che però aveva il grande merito di riportare la medicina alla concretezza: “guarire le persone malate”.

Eppure nella storia della medicina Hahnemann viene di solito inserito all'interno della corrente ‘romantica’, che è vista come una degenerazione del razionalismo settecentesco tanto da meritare giudizi storici molto drastici¹⁴. Le sue affermazioni sono di norma classificate come speculazioni astratte, negando loro una seria impostazione metodologica, per cui l'omeopatia è stata sempre completamente tagliata fuori dalla storia della medicina.

Va invece collocato nel vasto movimento di rifiuto di una scienza astratta, teorica, aristocratica che caratterizza la ricerca della fine del '700, ma non per assumere posizioni illogiche. Al contrario per adottare un metodo rigoroso di osservazione dei sintomi del malato. In questo contesto diventa possibile una più serena caratterizzazione di Hahnemann, mediante lo studio approfondito della sua teoria all'interno del quadro più vasto delle altre teorie scientifiche.

Negli ultimi decenni è stato individuato all'interno della storia della scienza un filone, certamente minoritario, che si discosta da quello dominante¹⁵; quest'ultimo è costituito dalle teorie fondate su basi newtoniane che nella meccanica avevano avuto tanto successo e

¹⁴ «Il problema scientifico tende [con i ‘romantici’, che porrebbero la ‘dea ragione’ al di sopra di qualsiasi altra cosa, anche dell'esperimento, dell'indagine scientifica] a dissolversi in una soluzione che è vera solo perché ad essa si crede e perché essa così è apparsa alla mente o alla fantasia di chi l'ha concepita, in una speculazione che snatura il suo principio di scienza sperimentale ...» A. PAZZINI, *Il pensiero medico nei secoli*, S.E.U., Roma, 1974, pag. 320-330».

¹⁵ È un discorso sviluppato nei dettagli dal prof. Drago, A. in riferimento alle varie branche della scienza moderna. Nell'ottica di questo lavoro cfr in particolare A. DRAGO: *Le due opzioni: una storia popolare della scienza*, ed. la Meridiana, Molfetta (BA), 1991; IDEM, *Storia della fondazione moderna della medicina come scienza: omeopatia e medicina biochimica*, Congresso italiano di Storia della Medicina, Roma 1992; A. DRAGO - S. MARADEI, *La Omeopatia e le teorie scientifiche del suo tempo. Un confronto*. I. Congresso Naz. Soc. It. Di St. delle Scienze Biomediche e delle Ist. San., Senigallia, 1996; A. DRAGO, S. - MARADEI, *La medicina omeopatica e le teorie scientifiche del suo tempo*, Forum LUIMO, Sorrento, 2000.

per così lungo tempo. Queste teorie dominanti hanno principi affermativi e univoci, apodittici, dai quali ricavare la sequenza di leggi da confrontare poi con la realtà. Per questi principi vale la logica classica, che di solito viene caratterizzata con la legge del terzo escluso: o vale A o $non-A$; ma ancor meglio, alla luce degli studi più recenti, si può dire che $non-non-A$ deve essere uguale ad A . Seguendo la logica non classica si possono avere degli enunciati in cui le due negazioni non equivalgono ad una affermazione ($non-non-A$ è diverso da A). Dalla mancata verificabilità di affermazioni precedenti, frequente nell'osservazione di fatti naturali, si può ricavare un atteggiamento di non-cerchezza assoluta che porta ad assunti che non hanno presunzioni metafisiche.

Vi possono essere pertanto teorie alternative in cui l'organizzazione della teoria stessa è in funzione di un problema, è strutturata sulla ricerca del metodo: si parte da principi metodologici che fanno da guida nella ricerca del nuovo metodo da trovare, per risolvere il problema generale della teoria stessa (ad esempio, nella chimica dell'800 se esistano gli elementi e quanti essi siano). Si tratta quindi di ricavare dall'esperienza concreta gli indizi che possono essere funzionali alla soluzione del problema stesso, invece di dedurli da proposizioni precedenti date per immutabili. Si può parlare così di scienza alternativa non solo come fatto sociologico ma dall'interno, con riferimento ai fondamenti della scienza stessa (Drago, 1991).

L'alternativa può essere identificata anche nel tipo del concetto di infinito, elemento centrale della scienza moderna (Koyré)¹⁶. La scienza, sulla scia della teoria newtoniana, che usava gli infinitesimi del calcolo infinitesimale, è stata legata all'idea di un infinito in atto (IA); ad es. precisione assoluta sul singolo punto, punto all'infinito, infinitesimi. Ma ci sono stati alcuni scienziati, Lavoisier, Lazare e Sadi Carnot, Lobacevskij, che hanno fondato teorie scientifiche importanti con una matematica che rifiutava l'IA: rispettivamente la chimica, la meccanica dell'urto e delle macchine meccaniche, la termodinamica e la geometria non euclidea. C'è quindi la possibilità di una seconda opzione tra infinito in atto e infinito solo potenziale (IP, come quello del semplice contare i numeri naturali).

Anche se la medicina non è matematizzata nei suoi fondamenti, esaminandone alcuni concetti basilari, si può distinguere se essi siano idealizzati al limite così come suggerisce l'IA oppure siano operativi, aderenti alla realtà e quindi col solo IP.

L'alternativa al paradigma newtoniano è stata individuata, come si diceva, in vari settori della scienza moderna: nella chimica innanzitutto, nella geometria non euclidea, nell'analisi matematica, in meccanica sulla base del lavoro degli scienziati di cui sopra. Queste teorie scientifiche sono legate tra loro dal fatto di essere nate in contrasto con teorie accusate di essere astratte, aristocratiche e anche dal fatto di essere tutte all'interno del movimento culturale sorto con la Rivoluzione francese alla fine del 700 e nelle prime decadi del 1800.

La medicina omeopatica nasce appunto in quegli anni e si può collocare all'interno di questo filone minoritario della scienza moderna, alternativo a quello che è stato dominante prima e dopo la Rivoluzione francese, identificabile con il paradigma newtoniano.

¹⁶ A. KOYRÉ, *Dal mondo chiuso all'universo infinito*, Feltrinelli, Milano, 1970.

C'è da segnalare al riguardo un deciso interesse di Hahnemann per la chimica nascente: egli frequentò certamente Lavoisier, come risulta nelle sue biografie (Haehl), quando questi tra il 1785 e il 1789 passò da Dresda dove egli abitava; nel 1791 infatti lo ritroviamo a studiare chimica (Schmidt); inoltre, negli *Annali di Crell* (I - p.200) del 1793 Hahnemann veniva citato come 'il famoso chimico analitico'.

Dall'esame del testo fondamentale di Hahnemann¹⁷ si può evincere tutta una metodologia che risponde molto bene ai criteri alternativi individuati. Già dal I paragrafo l'impostazione è chiara: «Il medico non ha un obiettivo più alto se non far star bene le persone malate» (I ediz., §1)¹⁸ e nella nota: «E non il congetturare ed erigere a sistemi vuote idee ed ipotesi sull'origine delle malattie ... Questa impostazione viene definita medicina teorica» (C - p.15).

Si può notare che quasi tutti i concetti fondamentali vengono espressi con frasi doppiamente negate; esse sono tipiche di una logica non classica, perché non sono equivalenti alle corrispondenti frasi affermative.

I temi su cui nettamente la medicina di Hahnemann si allontana dall'impostazione del tempo sono il concetto di malattia, il rapporto salute-malattia, la nosografia, il metodo terapeutico; tutti questi problemi vengono enunciati con espressioni che contengono doppie negazioni come possiamo vedere nei brani seguenti.

Riguardo ai primi tre temi già nelle prime pagine si dice che «i medici con somma destrezza ci definirono le malattie a priori, appoggiando le definizioni loro su basi metafisiche, senza il soccorso dell'esperienza, la quale non avrebbe certo approvato quegli assurdi». Invece «la medicina per indole sua propria è una scienza sperimentale, la quale dee limitarsi solo ai puri fatti, ed a quei fenomeni appariscenti sui quali è capace di esercitare la sua forza». «Alla sola esperienza dunque conviene che si attenga se degenerar non vuole in ciarlataneria», perché qui si tratta di «... scienze puramente empiriche, come la fisica, la chimica, la medicina».

Sulla malattia Hahnemann si esprime così, ancora con espressioni che contengono doppie negazioni: «Le malattie non si basano ... su nessuna sostanza, nessuna asprezza, cioè su nessuna materia di malattia» (A - p.XX); «Le malattie non possono ... smettere di essere disaccordi dinamici» (A - p.18); «La malattia ... non è in alcun modo ... come un essere separato dal tutto vivente» (A - p.84).

«Nessun male esterno (non dovuto a lesione traumatica esterna) può insorgere o permanere o peggiorare senza causa interna, senza partecipazione di tutto l'organismo ... Non si può concepire il suo insorgere se non legato ad un cambiamento di tutto lo stato

¹⁷ S. F. C. HAHNEMANN, *Organon dell'arte del guarire* - le citazioni sono tratte prevalentemente dall'ultima edizione, la VI, pubblicata a Parigi nel 1842, di cui utilizziamo tre traduzioni diverse, identificate come

A. - trad. di F. Meconi, S.I.M.O.H. S.c.a.r.l. Roma 1993

B. - trad. di M. Garlasco, EDIUM Milano 1976 (dalla versione francese di P. Schmidt, Ginevra 1952)

C. - trad. di G. Riccamoni, C.E.L.A.S. Belluno 1941

¹⁸ Della I edizione abbiamo solo dei brani citati in una versione inglese che compara V e VI edizione a cura di K. N. Mathur, B. Jain Publishers Pvt. Ltd., New Delhi, 1991; nella I edizione il titolo era: *Organon of the Rational System of Medicine according to Homeopathic Rules*. Nelle edizioni successive tale assunto diventa, al positivo: «Scopo principale ed unico del medico è rendere sani i malati» (C - p.15)

vitale, tanto sono unite tutte le parti dell'organismo fra loro in un tutto inscindibile di vita e di funzione. Non esiste un'eruzione alle labbra, non una suppurazione ungueale senza che non vi sia una perturbazione interna dell'organismo» (§189, C - p.113).

Rifiutata l'idea di una malattia quale entità a priori, Hahnemann passa a porre un preciso problema che è la precisazione teorica di quello su cui è fondata la sua teoria (curare i malati): la malattia è la totalità dei sintomi o no? Non potendo affermare con sicurezza sperimentale l'insussistenza della «*causa prima morbi*» egli esprime il suo problema con varie frasi doppiamente negate:

«L'osservatore imparziale ... non vede nelle malattie se non le alterazioni del corpo e dello spirito riconoscibili coi sensi (sintomi)» (§6, C - p.16); «null'altro è possibile constatare al di fuori dei sintomi» (§7, C - p.17); «il reperto dei segni ... non costituiscono forse per il medico la malattia stessa?» (nota al §6, c - p.17); «Non vi è alcuna malattia ... che non si dia a riconoscere per mezzo di segni (sintomi) al medico ...» (§14, C - p.22).

E ancora «Non si può pensare, né dimostrare con alcuna esperienza al mondo che, dopo la rimozione di tutti i sintomi della malattia ... rimanga ... altra cosa se non la salute» (§8, C - p.18).

Tutte queste frasi non possono essere affermate al positivo perché mancano le prove sperimentali per verificarle; ecco perché Hahnemann fa un uso essenziale della logica non classica.

In definitiva, l'omeopatia è una teoria coerentemente ad organizzazione problematica e con un infinito potenziale. Quindi il suo metodo non è una sorpresa storica ma fa parte integrante di quella scienza alternativa che si sviluppò durante la Rivoluzione francese e che fu poi oscurata a lungo. Essa poté sopravvivere alla susseguente repressione scientifica della Restaurazione solo perché non si pensavano relazioni tra medicina e scienze della natura.

È un discorso che chiaramente va ad intaccare quella neutralità delle scienze naturali data troppo spesso per intoccabile: non è un caso che anche l'alternativa sociale più articolata, il marxismo, si sia opposto ad alternative sostanziali nelle scienze della natura.

D'altra parte, solo la disposizione ad accettare il nuovo nella sua concretezza, mettendo in discussione quando è necessario le proprie certezze ideologiche, può portare ad una maggiore apertura concettuale e quindi a possibilità migliori nella soluzione dei problemi reali degli individui¹⁹.

Oggi la non-immutabilità delle scienze è oltretutto un fatto ampiamente accettato; contro una certa immagine della scienza fissa ed universale vale ricordare la posizione di Feyerabend²⁰ che la definisce «tanto irrealistica quanto perniciosa», criticando pure la "condizione della coerenza" come criterio di validazione di nuove ipotesi scientifiche perché serve solo a preservare la teoria anteriore e non la migliore. Lo stesso autore fa riferimento all'Agopuntura come esempio di integrazione nell'ambito scientifico di

¹⁹ F. CAPRA, *Il punto di svolta*, (1982) - trad. it. Feltrinelli, Milano 1984. Viene qui propugnato appunto il superamento del meccanicismo tradizionale; dello stesso autore, *Il tao della fisica*, Adelphi, Milano 1982, con l'interessante parallelo tra le idee base della fisica del XX secolo e la filosofia orientale.

²⁰ P. K. FEYERABEND, *Contro il metodo* (1975), trad. it. - Feltrinelli, Milano 1991.

elementi ritenuti non-scientifici secondo una certa ottica, con la successiva loro valorizzazione.

La medicina biochimica, sviluppatasi successivamente all'omeopatia, è come le teorie scientifiche dominanti precedenti altrettanto incommensurabile con la medicina omeopatica: essa infatti pur partendo dalla chimica, che come abbiamo visto si è qualificata come scienza alternativa con Lavoisier, ha assunto i principi (o meglio le sostanze) della chimica aprioristicamente, usandole meccanicamente secondo la logica classica che deduce effetti e rimedi senza tener conto della specificità dell'organismo umano. Inoltre ha da sempre visto il corpo umano solo come la sede delle reazioni delle medicine con gli agenti patogeni, per cui anche le pratiche cliniche sono risultate slegate con il corpo, come totalità, del malato.

2. L'omeopatia come medicina della natura

2.1. Antecedenti

A fondamento dei discorsi sulla salute possiamo porre due grosse correnti: il materialismo e il vitalismo, che non vanno qui considerate in base al fondo di religiosità o meno che possono sottintendere. Il materialismo considera l'aspetto materiale delle cose e quindi in medicina fa vedere l'uomo unicamente come materia e la malattia come alterazione sul piano materiale. Il vitalismo invece considera l'uomo composto di tre parti: quella materiale, l'aspetto corporeo, l'organismo inteso come unità psico-fisica; quella spirituale, lo spirito, la parte trascendente, che partecipa alla natura umana; una terza, la forza vitale, che esprime il dinamismo proprio della vita.

Le tre parti sono indissolubili nell'uomo e questo legame è mantenuto dalla forza vitale, elemento intermedio fra corpo e spirito, su cui torneremo più avanti, anche per sottolinearne il carattere biologico senza dover far ricorso all'accezione spirituale propria dell'*elan vital* di Bergson. I vitalisti settecenteschi erano in fondo newtoniani, perché non formulavano ipotesi sull'essenza dei fenomeni organici ma si limitavano a descriverne gli effetti, superando però l'atteggiamento di un certo positivismo che voleva la realtà esplicitamente oggettiva. Alla fine dell'ottocento è Poincaré a sottolineare per primo che conosciamo dei fenomeni e non la realtà in sé, avviando così un nuovo modo di intendere tutta la scienza²¹.

È importante partire da questa visione per comprendere la malattia come un processo integrato con vari aspetti e non il risultato di una interazione meccanica. In quest'ottica è da segnalare che anche il materialismo dialettico ha operato una critica del meccanicismo; ed inoltre lo stesso Claude Bernard fondatore della biologia sperimentale (che ne tracciò i fondamenti introducendola proprio per contrastare il vitalismo predominante a metà ottocento) ammetteva l'opera di una «forza vitale quale causa prima» che dirige i fenomeni dell'organismo: nel dimostrare che tutto in un organismo è spiegabile con le leggi della chimica e della fisica ha sottolineato anche il concetto di organizzazione, rimarcando il carattere individuale dei fenomeni osservati.

²¹ J. H. POINCARÉ, - "La scienza e l'ipotesi" 1902 - trad. it. 1989 - Dedalo, Bari

In maniera alquanto schematica, si può affermare che alle due concezioni filosofiche di fondo, materialismo e vitalismo, corrispondono rispettivamente la medicina oggi dominante, ufficiale, e la medicina omeopatica.

Queste due concezioni si contrappongono in quanto al metodo di cura: la prima basata sull'azione dei contrari, di sostanze cioè da opporre ai sintomi da curare; la seconda basata sull'azione dei simili, di sostanze cioè che sono capaci di provocare sintomi somiglianti a quelli che si vogliono curare.

I due metodi di cura erano stati individuati già da Ippocrate, nel V secolo a.C., che aveva intravisto la seconda possibilità di cura: «*Similia similibus curantur*». Con il primo metodo si rimuoveva in pratica la causa quando era nota, si agiva contro l'agente causale. Col secondo invece si avviava una reazione che riproduceva l'azione della Natura nel far guarire dalle malattie. Curare con i simili era però poco agevole per la tossicità delle sostanze da usare, ebbe quindi maggior sviluppo l'altro metodo, cui dette un grosso contributo nei secoli seguenti Galeno, in Asia Minore. Da allora questa dei contrari, o allopatia, è stata la pratica medica dominante. Si parlò nuovamente di «legge dei simili» solo nel Rinascimento, con Paracelso, medico e alchimista svizzero, che a cavallo fra il XV e XVI secolo riscoprì tale metodo di cura senza aver alcun seguito, perché non riuscì a provare la validità di ciò che faceva; oltretutto si allontanò dalla ricerca medica vera e propria, confondendo la legge di similitudine con la somiglianza fisica, l'apparenza del prodotto da usare in relazione alla malattia da curare. Di omeopatia vera e propria si può parlare invece solo nel XVIII secolo per merito di Hahnemann: più avanti approfondiremo questo discorso della similitudine.

Nella Storia della Medicina un legame importante per l'omeopatia lo si può trovare in Alcmeone di Crotona, vero innovatore per la biologia greca del suo tempo: egli per primo ha colto la centralità del cervello nell'interazione uomo-mondo spezzando il legame immediato fra essi, fra la conoscenza e la realtà. Ancora fondamentale è stato l'aver riconosciuto la malattia come rottura di un equilibrio nell'individuo per il prevalere di una 'qualità' sulle altre sotto l'influsso di fattori ambientali ed inoltre l'aver posto alle basi della conoscenza il procedere per indizi (*tekmàiresthai*): non può esistere una conoscenza perfetta del mondo da 'sapienti' ma occorre l'indagine, l'osservazione critica dei fenomeni, da cui l'importanza metodica del sintomo nello specifico del campo medico²².

2.2. *Vis medicatrix*, come forza di autoguarigione

Secondo la concezione vitalista la vita è qualcosa di dinamico; è un dinamismo che non è riducibile al movimento meccanico dell'organismo umano: non si può ridurre la vita a un automatico succedersi di funzioni, pur vedendole collegate fra loro. Non si può parlare isolatamente di organi, funzioni, apparati, ma si deve considerare l'organismo come unità indissolubile dalle sue tre componenti: corpo, spirito, forza vitale.

Questa concezione dinamica, energetica ci fa fare un parallelo con le nuove concezioni della fisica: se prima si riusciva a spiegare solo i fenomeni visibili ai nostri sensi oggi si è passati a spiegare i fenomeni riguardanti il regno atomico e subatomico. Così non si parla di particelle solide contrapposte ad un vuoto circostante ma di un unico campo elettrico di

²² P.K. FEYERABEND, *Contro il metodo* (1975), trad. it. Feltrinelli, Milano 1991.

cui il vuoto e le particelle sono due aspetti che non possono più essere separati; voglio ricordare qui la teoria della relatività, le nuove acquisizioni in tema di materia e di energia.

Al centro del discorso dell'omeopatia sulla salute c'è quindi il concetto di "forza vitale", che rappresenta la capacità istintiva dell'organismo di reagire alla malattia, agli stimoli morbosi.

La concezione vitalista dell'omeopatia è appunto basata sulla capacità autonoma della natura, degli organismi di curare le malattie.

«*Natura morborum medicatrix*», cioè la natura come terapia dei mali, è il principio, enunciato da Ippocrate, il quale sostiene che la natura, da sé, è il primo agente nella cura delle malattie, per mezzo di quella forza vitale, altrimenti detta, sempre da Ippocrate, «*vis medicatrix naturae*».

Per rendersi conto di questa affermazione basti pensare alle ferite, alle fratture che vengono curate spontaneamente dall'organismo, con o senza l'aiuto esterno di qualche mezzo terapeutico.

Il medico e la medicina in quest'ottica sono pertanto solo dei collaboratori, coadiuvano l'azione curatrice spontanea naturale.

La forza vitale quindi è l'elemento chiave nel discorso sulla salute. La sua funzione è quella di stabilire l'unità nell'organismo e dirigere tutti i fenomeni biologici che sono alla base della vita. Tali fenomeni hanno luogo mediante i meccanismi chimici e fisici che conosciamo; il concetto di forza vitale non mette in discussione le scoperte riguardanti il funzionamento fisico e chimico del corpo umano; è un elemento che sta a monte di questo funzionamento: può sembrare la riproposizione di un'entità metafisica, ma per Hahnemann non rappresenta un'entità a sé stante quanto un concetto dinamico indissolubilmente legato all'organismo. «L'organismo materiale, senza la forza vitale non è capace di sensazione, di attività, di autoconservazione» (§10, C - p.19).

«La nostra forza vitale ... non può venire aggredita ed intaccata da agenti nocivi ... se non per via dinamica» (§16, C - p.23).

La risposta dell'organismo agli stimoli morbosi può assumere connotazioni diverse a seconda dei meccanismi interessati, ma per comprendere le manifestazioni di malattia dobbiamo sempre chiamare in causa tutta una rete di rapporti tra le funzioni dell'organismo stesso. Se consideriamo le basi biologiche di tali processi esse ci riportano sempre alla molteplicità di funzioni del Sistema Nervoso Centrale (S.N.C.): si può concludere, come già faceva Speranskij²³ che è il S.N.C. che organizza la malattia in quanto esercita un'influenza diretta su tutti i processi biochimici. Tali conclusioni portano a considerare insieme le risposte di ordine fisico e quelle di ordine psichico: gli studi sul sistema immunitario e sull'apparato endocrino, i più completi a tal proposito, dimostrano ormai inequivocabilmente tale inscindibilità. La psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) ha assunto un ruolo ormai centrale nello studio di tanti quadri di malattia che non vengono più visti come isolate alterazioni di questo o quell'organo o funzione. L'interazione tra aspetti psichici e fisici è una costante, è un fatto che di regola si verifica

²³ A. SPERANSKIJ, *Fondamenti per una teoria della medicina* (1935) - trad. it. Einaudi, Torino 1956Torino. Questo patologo è giunto a tali conclusioni operando proprio delle considerazioni di sintesi come superamento di una fisiopatologia quale approccio analitico alla malattia, studio solo di frammenti.

continuamente nella vita di ogni individuo. Selyè, parlando dello stress, ha dimostrato che vanno considerati insieme la disorganizzazione del comportamento, fatti emotivi, ripetute sollecitazioni con anomalie funzionali o anche lesioni morfologiche vere e proprie²⁴.

L'omeopatia, senza farne un discorso di causalità lineare, considera insieme tutti gli aspetti della malattia, per delineare quel quadro globale che esprima la soggettività del paziente, la sua unicità, elementi indispensabili per una corretta prescrizione.

Questa considerazione fa ritenere riduttivo anche il demandare alla psicosomatica la gestione dell'interazione mente-corpo perché, dove è evidente che come causa di un disturbo organico vi sia un fattore psicologico, questo è solo un fattore come tanti che suscitano un *pattern* di risposta, anzi spesso è già da inserire tra gli eventi della risposta²⁵ (Ruggieri). La psicofisiologia, come vedremo, ci può aiutare un po' di più nella lettura dei sintomi di natura psichica, limitandosi all'aspetto fenomenologico senza l'interpretazione di causa-effetto che è insita invece nella psicosomatica.

L'operazione di ricongiungimento di corpo e psiche su di uno stesso piano tende in sostanza ad eliminare quella separazione che, pur quando non si esprime come vera scissione, crea una interdipendenza per cui la psiche a volte sarebbe il luogo privilegiato di espressione dell'identità del soggetto, a volte si esprimerebbe proprio attraverso il corpo.²⁶

Nell'immagine che ciascuno ha di sé i due aspetti sono congiunti, non indipendenti e non confusi in una unica entità; nel linguaggio comune non mancano esempi di espressione di stati psichici utilizzando immagini corporee (es. avere fegato, prendere a cuore, avere il cuore spezzato, non digerire qualcuno). Inoltre, tutta la fisiologia delle emozioni come l'espressione dei sentimenti sono la conferma più evidente del rapporto di parallelismo fra corpo e psiche²⁷.

La stretta interrelazione tra mente, corpo ed ambiente è in effetti propria di tutta la tradizione medica ippocratica: è forse il motivo principale per cui essa ancora oggi conserva un'attrazione così forte per il mondo medico. Curiosamente la stessa visione veniva sviluppata in Cina in un contesto culturale totalmente diverso ed anche qui fondamentale è sempre stato il concetto di equilibrio nello stato di salute²⁸.

2.3. Rimedi omeopatici ed analoghi

Il farmaco omeopatico ha quindi un ruolo di supporto alla forza vitale, stimola l'organismo a sviluppare una reazione appropriata alla malattia da superare: la capacità autocurativa, in particolare oggi, spesso non è sufficiente ad ottenere la guarigione. Oltretutto la risposta spontanea del corpo è istintiva e non intelligente, per cui a volte può provocare danni maggiori dei benefici, e quindi va sempre controllata e guidata sulla base dell'esperienza e delle conquiste della ricerca.

²⁴ H. SELYE, *Stress senza paura* (1974) – trad. it. Rizzoli, Milano 1976. Non è un caso che anche Selye sia da alcuni avvicinato alla medicina romantica settecentesca, come l'omeopatia, ed in particolare a Brown e Rasori che hanno parlato di eccitabilità della materia vivente (Pazzini, op. cit.).

²⁵ V. RUGGIERI, *Mente corpo malattia*, Il Pensiero scientifico ed., Roma 1988.

²⁶ U. GALIMBERTI, *Il corpo*, Feltrinelli, Milano 1983.

²⁷ V. RUGGIERI, *Semeiotica di processi psicofisiologici e psicosomatici*, Il Pensiero scient. ed., Roma 1987.

²⁸ F. CAPRA, op. cit.

L'opportunità di uno stimolo esterno che, secondo il principio di similitudine, smuova l'azione della forza vitale è quindi evidente: può essere di stimolo il farmaco omeopatico, come possono esserlo tante altre sollecitazioni, di altra natura. Innanzitutto potremo riconoscere come tali tutte le terapie fondate sulla concentrazione mentale e l'utilizzazione della volontà quali quelle oggetto particolare di questo scritto: sempre si produce un movimento che va a spiazzare il dinamismo morboso che sta agendo nell'individuo, meccanismo che chiama direttamente in causa il sistema nervoso, fulcro indubitabile delle varie reazioni dell'organismo.

Alla base del *training autogeno*, come di tutte le tecniche introspettive, c'è un pensiero positivo che si sostituisce, per poco o per tanto, alle dinamiche negative nell'interazione con l'organismo. Essenziale nella tecnica di Schultz proprio il termine 'autogeno' che caratterizza il cambiamento che deve avvenire nell'organismo, operato dall'organismo stesso. Sia il ragionamento preparatorio agli esercizi veri e propri, sia la «commutazione rapida» della Eberlein, con il richiamo ad un equilibrio già sperimentato possono indurre una risposta positiva della *vis medicatrix* (o se vogliamo della centralina di comando del nostro organismo). Oltretutto gli stimoli positivi per la forza vitale hanno potenzialità anche preventive: l'Omeopatia è una medicina essenzialmente preventiva (ci ritorneremo più avanti), anche se oggi è veramente difficile applicarla in tal senso. Il *training autogeno*, sappiamo, può essere di grande aiuto anche nel prevenire ed aiutare situazioni, pur fisiologiche, stressanti quale il parto, ad esempio²⁹.

Stimolo induttivo della risposta dell'organismo sappiamo che può essere anche la semplice parola od un gesto di affetto o la musica: l'emozione positiva dinamicamente contrasta (ma con azione simile) quanto di negativo nel corpo si sta producendo per influsso di emozioni negative o semplice stress.

Passando in rassegna, sempre velocemente, il resto del panorama delle tecniche che possono indurre autoguarigione possiamo affiancare all'omeopatia ed alle tecniche introspettive anche altre grandi potenzialità curative: *in primis* l'Agopuntura, che mediante lo stimolo di determinati punti specifici evoca una risposta dell'organismo sulle varie funzioni organiche, sempre nella direzione di un equilibrio omeostatico naturale, preesistente alla malattia. La stessa cosa possono fare tecniche certamente troppo poco sviluppate quali la Chiropratica e l'Osteopatia. Ancor più in linea con il concetto ippocratico della Natura quale primo medico delle malattie sta l'Igienismo, che raggruppa vari procedimenti diversi che hanno sempre l'intento di stimolare e rendere più efficiente la forza curativa spontanea, in salute come in malattia: basti pensare al digiuno, centrale nelle pratiche igieniste che, pur con il suo aspetto privativo, serve essenzialmente a ricapacitare la forza vitale.

Anche per la psicoterapia in generale possiamo parlare sempre di azione di supporto alle capacità curative spontanee dell'uomo, mentre per la psicanalisi si può ipotizzare una analogia ancora maggiore con il rimedio omeopatico; vari autori oggi accostano omeopatia e psicanalisi, nel senso che la terapia psicanalitica agirebbe proprio per similitudine.³⁰ Con il transfert si opera proprio una sostituzione morbosa, con la costituzione di un nuovo

²⁹ Cfr. il famoso metodo R.A.T.: U. PISCICELLI, *Training autogeno respiratorio e psicoprofilassi ostetrica*, Piccin ed. Padova 1977.

³⁰ Cfr. ORTEGA, op. cit.; E. C. WHITMONT, *Omeopatia e psicanalisi* (1980) - trad. it. Red ed., Como 1987; F. LAPLANTINE, *Antropologia della malattia* (1986) - trad. it. Sansoni, Firenze 1988.

oggetto di fissazione della libido: il terapeuta deve quindi spostarsi prontamente da questa fissazione per permettere la guarigione del paziente. Proprio una genuina guarigione omeopatica, frutto delle intuizioni di Freud che a posteriori possiamo accostare al metodo hahnemanniano.

È solo un'annotazione naturalmente, che richiede ulteriori sviluppi. Ci preme aggiungere inoltre che per la psicanalisi freudiana può essere ripetuta la stessa caratterizzazione qui ottenuta per l'omeopatia; centrale in tale ottica l'opera di Freud *La negazione*³¹.

2.4. Salute e malattia

Se si intende la vita come qualcosa di prettamente dinamico, insomma, all'interno della vita sempre sul piano dinamico vanno intesi concetti come salute e malattia.

Non si può ridurre la salute ad assenza di malattia, basandosi su dati medici che non rispecchiano alcunché di individuale, ma solo astrazioni correlate a statistiche sempre modificabili.

Così non si può intendere per malattia la singola alterazione di una funzione, di un organo, fermandosi al piano materiale di cui si diceva sopra. Il risultato è una limitazione del campo con la perdita di molti elementi, che a tale alterazione possono essere correlati. Il modello biomedico pone attenzione alla malattia più che alla salute; lo specialismo esasperato dei nostri tempi poi considera dell'individuo solo una parte, un singolo organo perdendo completamente la visione d'insieme come organismo inserito in un contesto.

Spostando invece il discorso dal corpo alla globalità dell'uomo che comprende tutto il suo modo di vivere, per definire la salute dobbiamo riferirci alla definizione (citata forse fin troppo spesso, quindi abusata!) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, primo punto della sua Costituzione: *la salute non è solo assenza di malattia ma completo stato di benessere fisico, mentale e sociale*; qualcosa al positivo dunque. La realtà che viviamo ci induce a considerare utopica tale definizione, il che le fa sicuramente perdere concretezza; ma se ne sottolineiamo il carattere di diritto inscritto nella nostra esistenza, allora deve essere almeno un obiettivo cui tendere, con la speranza che possa addirittura essere un mezzo, oltre che un fine, nell'ottica di un mondo complessivamente migliore. Per esplicitarla in termini dinamici, partendo da tale definizione, possiamo dire che la salute è il miglior grado di equilibrio dell'uomo col suo ambiente, per comprendere i tre aspetti, fisico, mentale e sociale: potremmo definirla con un solo termine la sua *equanimità*³²

Salute e malattia pertanto non sono realtà a sé stanti ma stati di esistenza, in continuo movimento. Non solo la salute quindi ma anche la malattia: è una diversa forma di essere con una nuova disposizione di forze all'interno dell'organismo.

³¹ A. DRAGO E E. ZERBINO, «Sull'interpretazione metodologica del discorso freudiano», in *Riv. Psicol., Neurol. E Psichiatria*, 57 (1996) 539-566. A. DRAGO, «Su *La negazione* di Freud e i fondamenti della scienza», in *Atti in memoria di G. Iacono*.

³² «La sua equanimità gli darà la pace interiore, che si traduce nel più vero benessere e che determina la vera disposizione ad amare e ad essere amato, per questo motivo la salute è equanimità» (P.S. ORTEGA, *Introduzione alla Medicina Omeopatica*, IPSA ed., Palermo 2001). Al 3° punto della Costituzione OMS la salute collettiva è posta come condizione fondamentale per la pace nel mondo e la sicurezza.

In salute la forza vitale agisce automaticamente per mantenere l'ordine, l'armonia fra le varie funzioni e componenti dell'essere. La stessa forza vitale in malattia è disturbata nella sua azione da un'altra forza, un altro dinamismo che interagisce con essa e provoca disarmonia nell'organismo.

Uno stimolo qualsiasi, non adeguato all'organismo, risulta estraneo alla forza vitale che pertanto non lo assimila ed entra in conflitto con esso.

Tale stimolo può essere di varia natura: fisica, chimica, atmosferica, emozionale, virale o batterica; sempre però la sua azione sarà sul piano dinamico non limitandosi ad agire su un organo, una funzione, ma coinvolgendo tutto l'essere nelle sue diverse componenti.

Questo dinamismo morboso, secondo la concezione dell'omeopatia, colpisce sempre in primo luogo la forza vitale e di qui va ai piani organici, interessando quello fisico e quello mentale.

Materialmente il perturbamento avviene all'interno dell'organismo, è di qui che sorgono i vari sintomi, ma ciò non vuol dire che la malattia nasce dal soggetto: la malattia nasce nell'interno ma non dall'interno.

È in questo senso che va inteso anche il concetto di "terreno", importantissimo per l'omeopatia come per le altre medicine vitaliste: pur rappresentando la base su cui si sviluppa la malattia (quindi predisposizioni, stato psico-fisico ecc.), il terreno, va chiarito, non genera malattia per suo conto.

Se la malattia è una nuova forma di essere, la sua espressione corporea è rappresentata dai sintomi.

L'insieme dei sintomi non è quindi la malattia, ma la rappresentazione della malattia: salute e malattia sempre si esprimono nella corporeità.

Se i sintomi non sono di per sé la malattia, sono essenziali ai fini della cura perché esprimono chiaramente la disarmonia che c'è nell'organismo. Non è prioritario sopprimerli quanto leggerli nell'accezione di simboli, intendendo per simbolo ciò che Jung definiva «la miglior forma possibile di espressione di un contesto essenzialmente ignoto, che pure si riconosce come esistente».³³

Essendoci identità tra energia e materia secondo la concezione vitalista, curando i sintomi, espressione materiale, si rimuove anche l'alterazione interna della forza vitale. Non va eliminato il singolo sintomo come fine a se stesso, ma va interpretato per dare all'organismo lo stimolo necessario per smuovere la forza vitale.

I sintomi possono essere quindi il modo di esprimersi dell'organismo per dire ciò di cui ha bisogno o altrimenti possono essere il tentativo diretto della natura di autocurarsi, eliminando, rimuovendo tutto ciò che può essere rimosso. Esempi di questa azione sono tutte le eliminazioni attraverso i vari canali: vomito, diarrea, traspirazione ecc. La risposta messa in atto è da considerare sempre come la risposta meno svantaggiosa per l'economia dell'organismo, ma ugualmente può risultare deleteria oltre che insufficiente.

Lo stimolo medicamentoso è il supporto, spesso necessario, per questa azione spontanea: esso serve, oltre che a mettere la forza vitale in grado di agire, anche a

³³ C. G. JUNG, - *Tipi psicologici* (1921), trad. it. Boringhieri, Torino 1977.

ricapacitarla, cioè a ridarle le sue potenzialità che erano state alterate, a ridarle il proprio ritmo.

In base a tali considerazioni vanno quindi riviste tante convinzioni errate sulla salute e sulla malattia, su ciò che veramente c'è da curare nell'uomo, su ciò che significhi guarigione: pensiamo ad esempio alla necessità di rispettare tante manifestazioni, considerate di per sé dannose, senza intervenire per contrastarle, che rappresenterebbe una soppressione pericolosa, approfondimento della malattia, ma non guarigione reale.

Sapere che il corpo può sempre reagire è importante per non essere sempre spaventati dai vari sintomi che il corpo stesso produce come segnali per comunicare che ha bisogno di aiuto, aiuto che può significare a volte riposo o un gesto d'affetto o dieta ed altre volte intervento farmacologico. Quindi la capacità che va assolutamente sviluppata, recuperata (perché una volta sicuramente c'era) è di sapere ascoltare e capire il proprio corpo ed in quest'ottica i suggerimenti di tutta la prima parte di questo testo possono dare un aiuto realmente concreto.

L'egocentrismo imperante nella nostra società si smarrisce di fronte al sia pur minimo malessere: si delega completamente la gestione del nostro corpo, delle nostre emozioni, del nostro vissuto, egoisticamente pur sempre, ma da insicuri sprovveduti. Parimenti, ci si sforza di recuperare abilità, diritti, espressione, in tanti campi ma poi, di fronte al proprio corpo che parla, si preferisce delegare a tecnici l'interpretazione, sempre: a volte può essere indispensabile, ma tante altre volte lo si potrebbe evitare, se solo si sapesse ascoltare e sarebbe vantaggioso per la propria crescita, con l'obiettivo di una salute correttamente intesa e non solo per eliminare un sintomo che sta disturbando.

3. Principi dell'omeopatia

Abbiamo visto, a fondamento dell'omeopatia, il principio che la Natura ha in sé la capacità spontanea di affrontare le malattie su cui si basa un po' tutta la Medicina Naturale. Successivamente il concetto di forza vitale come elemento di coordinamento di tale capacità nell'uomo, altro principio inderogabile. Vanno brevemente puntualizzati altri aspetti in parte già affrontati: il principio di similitudine, la sperimentazione pura, l'individualità medicamentosa, l'individualità morbosa ed infine il concetto di dose minima.

3.1 La similitudine.

Se nell'antichità, come abbiamo visto, si riteneva possibile applicare a volte la legge dei simili e altre volte la legge dei contrari, per Hahnemann diventa una **necessità** curare le malattie secondo il principio di similitudine: **si curino** le cose simili con i simili: «*Similia similibus curentur*» (e non più *curantur*).

Hahnemann era partito dall'osservazione di ciò che avviene in natura e cioè che due malattie simili non possono coesistere nell'organismo. Mentre due malattie dissimili possono coesistere, oppure rimuoversi a vicenda o sospendersi, se si incontrano due malattie simili nelle loro manifestazioni, si distruggono, perché la più forte distrugge la più debole.

Molte osservazioni di Hahnemann erano focalizzate sul vaiolo che quando colpiva un organismo faceva scomparire vari problemi che l'organismo stesso si portava dietro.

L'azione curativa naturale secondo il principio di similitudine era individuata in particolare nel vaiolo, nel morbillo e nella scabbia. Ma tale azione era naturalmente svantaggiosa per l'organismo data la pericolosità dei suddetti "mezzi curativi".

Realizzare artificialmente una malattia simile fu visto invece da Hahnemann ben più semplice ed utile all'economia dell'organismo. È ciò che succede con le vaccinazioni, o per lo meno con la prima vaccinazione, l'antivaiolosa: Jenner, padre dei vaccini, utilizzò il virus del vaiolo bovino per immunizzare, quindi un *simile*. I vaccini odierni invece sono preparati con lo stesso agente della malattia che si vuole prevenire.

La "legge della similitudine" come tutte le leggi deve avere una base ed un principio: deriva dalla legge dell'analogia che deriva da un principio di ragione che ha un carattere evidente, necessario, universale, il principio d'identità. Da un risultato esperienziale, quindi, a leggi più generali e non viceversa. Il principio d'identità ci dice semplicemente che una cosa è identica solo a se stessa, una sottolineatura dell'individualità, quindi. Se ci spostiamo sul piano universale scopriamo che l'unità dell'universo è retta proprio dall'analogia tra tante identità. L'*assimilazione* può avvenire solo per analogia.

3.2 Sperimentazione pura

Ogni sostanza che è in natura, che non sia alimento, somministrata all'uomo sano (cioè senza malattie in atto), provoca determinati sintomi con una certa regolarità. Utilizzando dosi infinitesimali di tali sostanze, per eliminarne l'effetto tossico, si può sfruttare l'azione energetica, di stimolo per provocare la reazione dell'organismo secondo la legge di similitudine. Ed è una regola il fatto che ogni individuo sia suscettibile all'azione delle sostanze naturali, pur con effetti diversi qualitativamente e quantitativamente.

Ogni sostanza, quindi, per poter essere utilizzata, va sperimentata sull'uomo sano, in modo da definirne l'azione con la raccolta dell'insieme dei sintomi che essa provoca. Tale insieme dei sintomi viene definito "patogenesi" del medicamento e va catalogato insieme a tutte le patogenesi in quella che viene definita "materia medica", di cui vedremo più avanti qualche esempio. Con la sperimentazione praticamente si provocano nell'organismo umano alterazioni o sintomi che configurano quadri simili a quelli delle malattie naturali.

Parliamo di sperimentazione pura perché basata su due elementi molto semplici, la sostanza così come la offre la natura e l'uomo in salute. Le sperimentazioni che siamo abituati a vedere nella ricerca, medica in particolare, sono per lo più condotte in laboratorio (*in vitro e non in vivo quindi*), lontano dalla realtà e per i farmaci in particolare quasi sempre su animali, che vengono sacrificati con la pretesa che possono dare indicazioni sui processi degli uomini.

3.3. Individualità dei rimedi omeopatici

Ciò che qui interessa rimarcare è quanto appena detto, che il modo di azione delle sostanze naturali, che diventano poi rimedi, nell'organismo, è simile a quello delle cause di

malattia: si tratta sempre di stimoli dinamici che smuovono la forza vitale. Il dinamismo morboso provoca l'alterazione della forza vitale; il dinamismo medicamentoso, invece, secondo la legge naturale di guarigione per spiazzamento ad opera di una malattia simile, dà la possibilità alla forza vitale di prevalere sulla malattia naturale senza danneggiare l'organismo.

Ogni sostanza ha quindi la sua patogenesi, cioè determinate caratteristiche ben specifiche che ne fanno una individualità non ripetibile. Concretamente non parliamo di fenomeni di ordine fisico-chimico scollegati ma di totalità, di azione che si svolge particolarmente verso certe direttive, verso certe funzioni con specificità tipiche.

Per riferirci ad un esempio, dalla sperimentazione di **Belladonna**, una pianta con effetti tossici marcati molto presente sui nostri monti, vengono fuori come patogenesi ben 2545 sintomi diversi ma quelli caratteristici sono solo 105 che si possono confrontare e raggruppare per tirarne fuori una ventina che ci danno un'immagine globale del rimedio.

3.4. Individualità della malattia

Allo stesso modo ogni persona, ogni individuo ha delle sue caratteristiche precise che determinano una maniera individuale di "fare" la malattia. Per l'omeopatia infatti non esistono malattie ma malati; abbiamo visto come la malattia va inquadrata nell'alterazione globale dell'organismo e quindi si rappresenta come una forma di essere strettamente individuale.

La guarigione per similitudine si può ottenere quindi comparando per analogia l'individualità morbosa dell'individuo ammalato con l'individualità del medicamento.

Per delineare tali individualità è evidente l'importanza di tanti piccoli particolari e quanto modalità specifiche di essere siano più importanti di manifestazioni grossolane che poco hanno di individuale.

Questo ci richiama alla clinica omeopatica: nella osservazione del malato ai fini della diagnosi hanno importanza tutti gli aspetti della sua vita: fisici, psichici, emozionali, sociali ecc. E rispetto a dati astratti di diagnostica tecnologica spesso sono più importanti le espressioni soggettive di malattia, lo squilibrio rappresentato sotto forma di sintomi individuali.

Nella visita omeopatica la diagnosi nosologica, l'etichetta di malattia, ha scarso rilievo rispetto ad una diagnosi globale individuale che viene utilizzata per compararla all'immagine di un medicamento in particolare che più di altri presenterà somiglianza. Inoltre ha scarso rilievo anche in termini di prognosi, per cui malattie apparentemente incurabili possono essere affrontate in medicina omeopatica. Solo il quadro individuale fatto della totalità dei sintomi e della storia pregressa, soggettiva ed anche familiare, possono dare un'idea della curabilità di un problema: praticamente non esistono malattie incurabili di per sé, quando non si potrà avere come obiettivo la guarigione sicuramente si potrà effettuare una buona palliazione.

In questa diagnosi globale ogni sintomo avrà il suo posto, lasciando naturalmente più in vista, gerarchicamente, i sintomi predominanti, quelli che il malato avverte come

disturbanti; prenderemo poi in considerazione quelli straordinari, quelli peculiari e quelli singoli (secondo la classificazione del metodo).

3.5. Dose minima

L'utilizzazione delle sostanze a scopo curativo avviene secondo il principio della dose minima: va somministrata la dose più piccola efficace a suscitare la reazione dell'organismo. Per far ciò la sostanza base è sottoposta a procedimenti di frammentazione con la triturazione o la diluizione. Con tali procedimenti si ha una riduzione progressiva della quantità di sostanza base presente, fino alla sua scomparsa in termini ponderali. Tale azione però è affiancata dal procedimento della dinamizzazione che permette di liberare qualità nuove dalla sostanza medicamentosa.

Con tali passaggi si ha la disgregazione molecolare delle sostanze liberandone l'energia nascosta: in pratica si ha una trasformazione della quantità in qualità. Senza volerci riferire ad un ipotetico meccanismo d'azione, possiamo richiamare quanto recita l'ormai famosa teoria della relatività, cioè che massa ed energia sono praticamente equivalenti. Un pezzo di legno o di plastica sono allo stesso tempo materia ed energia. Massa ed energia non sono realtà separate ma manifestazioni diverse di una stessa realtà naturale e possono trasformarsi l'una nell'altra.

Con il procedimento farmacologico omeopatico sostanze come l'oro, l'argento, o il semplice sale da cucina o sostanze apparentemente inerti come il silicio, il carbone, si trasformano in attivissimi medicinali: come rimedi sono sostanze assimilabili e non perturbanti.

Non potendo dilungarci oltre sui dettagli tecnici del procedimento, rimandiamo su questo aspetto a testi di approfondimento.

4. Psicopatologia in Omeopatia

L'intento di base in omeopatia è di comprendere la malattia nella storia dell'individuo, come una espressione tra le altre della sua esistenza, il che vale chiaramente anche, forse ancora maggiormente, per i disturbi psichici, la malattia mentale. Questo, per non renderla astratta, innanzitutto, come abbiamo già visto, sovrastrutturale all'individuo stesso, quindi non comprensibile, senza senso, e allo stesso tempo per non negarla. La malattia diventa ad un tempo "follia e saggezza del corpo", perdendo quel carattere di 'insensatezza' che la prassi corrente le vorrebbe attribuire³⁴.

La non comprensione infatti non può che portare al rifiuto e quindi alla volontà di esorcizzarla, annullandola con interventi farmacologici soppressivi o con provvedimenti di esclusione fisica. La psichiatria tradizionale considera il sintomo mentale di per sé malattia e quindi opera per la sua eliminazione, contrastandolo dall'esterno, sia che si tratti di manifestazioni ansiose sia che si tratti di fenomeni depressivi, come pure di disturbi di tipo francamente psicotico. Parimenti, la negazione totale del disturbo stesso non sarebbe una soluzione ottimale: sono ormai riconsiderati anche tutti quegli atteggiamenti che, negando la malattia mentale come entità di competenza psichiatrica, ne hanno fatto per qualche tempo solo un problema di rapporti sociali alterati (antipsichiatria). Tali approcci negli

³⁴ S. SPINSANTI (a cura di), *La malattia follia e saggezza del corpo*, Cittadella ed., Assisi 1988.

ultimi decenni hanno avuto l'indubbio merito di mettere in discussione una prassi di gestione della salute mentale del tutto inadeguata, ma spesso non hanno preso in carico fino in fondo il problema del malato, abbandonandolo un po' a sé. Tuttavia, il disagio che esprime l'individuo attraverso i sintomi va sempre preso in considerazione in modo non riduttivo; i fattori biologici con quelli sociali e vari altri ancora devono essere considerati insieme come stimoli che hanno suscitato delle risposte nell'individuo di cui una è appunto la fenomenologia psicopatologica del momento.

L'omeopatia pur non operando una interpretazione, con un approccio fenomenologico ricostruisce una storia dell'individuo malato, perché il quadro dei sintomi considerato abbia un suo filo conduttore utile soprattutto nel determinare la prognosi del disturbo stesso. Se non si può parlare di una logica della malattia, in termini di coerenza e razionalità, attribuiti inadatti alla malattia stessa, non si può nemmeno accettare una idea di casualità del disturbo stesso; può essere quindi utile ricostruire la dinamica psicologica che ha portato al sintomo, non per sostituirla però alla base biologica.

L'omeopata sostanzialmente non opera una interpretazione, neppure nel quadro specifico della malattia mentale: per Hahnemann le malattie mentali non sono altro che malattie del corpo che «non possono venire guarite che in modo assolutamente identico a quello delle altre malattie» (p. 214 – si noti ancora una volta l'uso della doppia negazione), comparando il quadro sintomatologico di un rimedio a quello dell'individuo da curare. Manifestazioni psichiche e fisiche vanno sempre considerate associate, come più volte ribadito: per Hahnemann infatti «non esiste nessuna malattia detta somatica nella quale non sia possibile scoprire delle modificazioni costanti dello stato psichico del malato» (p.210). Secondo i canoni della medicina omeopatica, in particolare, la malattia mentale è un approfondimento del piano di sofferenza: da problemi fisici non risolti, da lesioni pericolose in organi nobili, il processo patologico si sviluppa più in profondità sul piano mentale. La cura non potrà non tenerne conto per una corretta guarigione: ancora una conferma dell'importanza di un quadro completo della storia individuale.

Lasciando un po' sullo sfondo la malattia mentale vera e propria, intesa come gravità maggiore, sintomi specificatamente psichici abbiamo visto sono sempre presenti nella maggior parte dei quadri individuali di sofferenza. La psicofisiologia ci può aiutare a leggerli in quanto ci permette di comprendere il passaggio dalla visione organicista tradizionale, che tratta i sintomi e le malattie come entità, alla visione alternativa della medicina omeopatica: ci offre infatti un approccio fenomenologico che non mira alla spiegazione causalistica o alla sistematizzazione. Inoltre con lo studio dei fenomeni psichici dal punto di vista biologico abbiamo la possibilità di comprendere meglio i rapporti tra vissuti psicologici ed espressioni fisiche, che nell'omeopatia vengono considerati insieme. Quella della psicofisiologia potrebbe a prima vista apparire un'operazione prettamente analitica, scompositiva, ma non è così, perché il dare rilievo agli aspetti anche apparentemente piccoli dei fenomeni in esame è un modo per ricostruirne l'intero svolgimento e per risalire a dei modelli globali di comportamento. Per cogliere nell'insieme le fenomenologie psicopatologiche è necessario integrare i vari livelli di osservazione, da quello molecolare a quello di apparato, praticamente osservando direttamente l'uomo stesso, cosa che sia la psicofisiologia che l'omeopatia realizzano pienamente.

È importante sottolineare a questo riguardo il concetto di immagine corporea, fondamentale nel *training autogeno*, fondamentale per la comprensione di tanti altri processi: va rimarcato senza dubbio l'aspetto non statico di tale immagine, definibile come una sintesi delle varie informazioni che giungono dalla periferia al S.N.C. secondo un processo circolare, non unilaterale³⁵.

5. Esempificazioni

Per avere un'idea di come si opera in medicina omeopatica saranno ora presentati alcuni quadri tipici con sintomi normalmente classificati psichici, riconducibili sostanzialmente ad ansia e depressione. Vedremo così concretamente cosa significa parlare di sindromi, di insiemi di sintomi e non di etichette. Gli insiemi di sintomi hanno il nome del rimedio che potrà per analogia curarli e che avrà dimostrato sperimentalmente di produrre quadri simili come effetto patologico. In omeopatia il discorso della sperimentazione è fondamentale: si opera sull'uomo sano, che assume un determinato rimedio e ne verifica gli effetti su di sé. Dall'esame di tante sperimentazioni si delinea un quadro tipico del rimedio, definito patogenetico, che servirà poi per il confronto con ciò che esprime l'individuo sofferente³⁶.

La descrizione dei sintomi fa riferimento soprattutto al vissuto soggettivo, proprio dell'espressione dello sperimentatore come del soggetto che vive la malattia. Apponendo etichette ai sintomi stessi si perderebbe di vista la soggettività appunto. Proprio tra i sintomi psichici più comuni, ad esempio, quali ansia e depressione, si tende a distinguere solitamente una ansia *normale* da una ansia patologica, nevrotica, come pure uno stato malinconico *normale* dalla depressione vera e propria. Questo perché le espressioni dell'una e dell'altra presentano sfumature e sfaccettature diverse che le fanno oscillare con facilità dal normale al patologico: si può parlare di un continuum lungo il quale si dispongono le manifestazioni ansiose e depressive con una incerta delimitazione per l'area normale da quella patologica. Tale è appunto l'esistenza umana, così salute e malattia sono, come già detto, aspetti diversi di questa stessa esistenza. La distinzione fra normale e patologico è difficile e spesso arbitraria un po' in tutta la medicina e in tutta la psicologia e risente il più delle volte dell'ambiente culturale in cui viene operata. Basti pensare ad alcuni quadri caratteristici, etichettati ed affrontati in modo specifico, quali la depressione dell'anziano, legata alla perdita di un ruolo sociale, la depressione dell'adolescente, forse

³⁵ V. RUGGIERI, *op. cit.*

³⁶ La raccolta di tali patogenesi è definita 'Materia Medica': per quanto oggi si facciano sempre nuovi tentativi di sperimentazione, fondamentali sono i testi di Hahnemann stesso e dei suoi primi seguaci che hanno sperimentato in prima persona la gran parte dei medicinali che vengono correntemente utilizzati in omeopatia. Sapendo che ogni sostanza presente in natura può avere effetti patogeni e quindi anche curativi, pensiamo alle infinite possibilità di una terapeutica omeopatica, se solo si valorizzasse tale potenzialità nella ricerca!

I quadri che sono qui presentati sono ricavati dalle patogenesi presentate in particolare nelle seguenti Materie Mediche:

T.F. ALLEN, *Encyclopedia of pure materia medica* (1874), Ed. Jain Publisher, New Delhi 1990.

M. C. BANDOEL, *Homeopatia. Los sintomas mentales de las experimentaciones puras*, ed. Albatros, Buenos Aires 1988.

J. BARBANCEY, *Pratique homéopatique en psychopathologie*, Ediprim, Lyon 1981.

G. HODIAMONT, *Trattato di farmacologia omeopatica*, voll.1-5 (1960), trad. it. IPSA ed., Palermo 1991.

J.A. LATHOUD, *Materia medica homeopatica* (1981), trad. spagn., ed. Albatros, Buenos Aires 1989.

T.P. PASCHERO, *Homeopatia*, ed. El Ateneo, Buenos Aires 1984.

legata alla non-acquisizione di un ruolo sociale, o la depressione del dopo parto come quella delle casalinghe!

È l'etologia che può venirci in aiuto e dare una valenza alla valorizzazione del sintomo tal quale (segno-simbolo, come già abbiamo visto). Molti studi etologici si sono occupati dell'argomento ed hanno sottolineato il valore adattativo della paura ed anche dell'ansia. Il dolore mentale (inteso nella fattispecie come emozione spiacevole quale l'ansia) ha, come quello fisico, una funzione difensiva verso situazioni che possono compromettere la sopravvivenza o la realizzazione. Così pure la depressione acquista una funzione positiva nel momento in cui diventa messaggio di allarme rivolto a se stessi per cambiare qualcosa della situazione e rivolto agli altri in termini di richiesta di aiuto: l'individuo depresso, o anche solo in lutto, suscita automaticamente compassione con offerte di aiuto e minori richieste.³⁷

ARSENICUM

Arsenicum album è un metallo: il composto usato in terapia omeopatica è l'anidride arseniosa, che in soluzione acquosa si combina in acido arsenioso. Ha una azione generale sull'organismo e, in particolare nelle intossicazioni, una azione marcata sul sistema nervoso, per cui il cervello è colpito per primo e le funzioni psichiche ne risentono. Produce astenia e spossatezza intense frammiste ad agitazione: da nevralgie e nevriti si può passare a paralisi degli arti, tremori, fenomeni convulsivi. Il quadro psichico tipico è caratterizzato da ansietà ed angoscia: si può parlare sia di ansia libera come stato di tensione indefinita mista a paura, sia di angoscia come somatizzazione dell'ansia con maggior componente depressiva con localizzazione a carico della regione precordiale, del torace in generale, del plesso solare.

Si può trattare di crisi acute di ansia, che possono insorgere prevalentemente nelle ore notturne, anche a letto, costringendo il soggetto ad alzarsi, con agitazione intensa, inquietudine, senso di oppressione, paura di essere solo, dell'oscurità, della morte. Tale quadro può presentarsi sia nel corso di una malattia fisica, acuta come pure accanto a problemi di ordine psichico più specifici. Vale la pena qui ricordare, in questo primo quadro esemplificativo, quanto già detto, che sintomi psichici e fisici in omeopatia vengono considerati equivalenti e possono affiancarsi in vario modo senza ricercare per forza un meccanismo di causalità lineare che li leghi; entrambi sono espressioni del particolare stato esistenziale di quel determinato momento, in una determinata situazione, in risposta a determinati stimoli ambientali.

L'ansia in *Arsenicum* è fondamentalmente rivolta verso il senso della morte che caratterizza l'individuo che la manifesta: può scatenarsi anche in un comune processo infettivo, senza reale pericolo per la vita. Se parliamo dell'ansia come momento di attivazione che non trova piena attuazione in una risposta di tipo comportamentale, allora in questo caso possiamo constatare che in risposta ad impulsi di aggressione e distruzione (e non facciamo ipotesi sulla loro origine, si può trattare appunto anche di fattori organici od ambientali) l'individuo senza mettere in atto comportamenti di fuga o di attacco si rifugia nell'angoscia e nella depressione.

³⁷ F. R. D'AMATO - A. TROISI, «Depressione e ansia: un capitolo dell'evoluzione», in *Le Scienze*, quaderno 61 - 9/1991.

Le manifestazioni sono tipiche: angoscia con sensazione di costrizione, di non poter respirare, di oppressione; inquietudine con bisogno di cambiare continuamente posizione; palpitazioni tumultuose ma senza eccitazione; stato di prostrazione spropositato, astenia; tremori, brividi, contrazioni addominali, sudorazione fredda; vi si possono accompagnare deliri, come da *delirium tremens*, allucinazioni, stato di stupore. I pensieri sono caratteristici: all'angoscia si accompagna senso di colpa, come se il soggetto avesse commesso qualcosa, rimorsi per sciocchezze, paura di poter avere impulsi suicidi o che lo spingano a commettere omicidi. Questo può portare il soggetto ad essere nella vita di tutti i giorni eccessivamente rigido, bisognoso di ordine e precisione fino alla pignoleria, con la tendenza a strafare per placare i sensi di colpa. Con questa osservazione operiamo però già una astrazione: per la prescrizione dovremo fermarci all'osservazione diretta dei sintomi, affiancando qualcuno caratteristico di quelli psichici che abbiamo appena visto ad altri altrettanto caratteristici del rimedio magari sul piano fisico.

GELSEMIUM

Gelsemium sempervirens è una pianta rampicante, la cui azione farmacologica si esplica soprattutto per mezzo di tre alcaloidi, molto tossici, che agiscono sul sistema nervoso vegetativo e sull'asse cerebro-spinale. È praticamente un veleno per il sistema nervoso, agisce sul bulbo, paralizza i centri motori, compreso il centro respiratorio e provoca un danno al cuore con bradicardia. Questo per un'azione essenzialmente depressiva, con rallentamento a carico del sistema neuromuscolare ed azione vagotonica. Concretamente produce una congestione, a vari livelli, per iperafflusso sanguigno, conseguenza dell'azione sui nervi vaso-motori: congestione e paresi insieme sono le caratteristiche tipiche del rimedio.

Il quadro sindromico tipico sul piano psichico è quello di una paura che blocca, paralizza; può essere scatenato in forma acuta a causa di un'emozione, una cattiva notizia e può altresì accompagnarsi ad ogni stato di ansia per eventi che devono ancora verificarsi, pur di portata normale. Si tratta della classica *anticipation* degli inglesi, cioè l'ansia prima di un evento atteso, quale un esame, un appuntamento, un viaggio o anche per qualcosa di ipotetico che possa avvenire. Possiamo parlare di una condizione di attivazione tipica dell'ansia 'libera', situazione di allarme per l'organismo. Fanno parte del quadro fenomenologico di *Gelsemium* tremori, irrequietezza, sudorazione, bradicardia, cui si accompagna anche caratteristicamente diarrea: la classica diarrea emotiva che precede un impegno. Il soggetto ha difficoltà a concentrarsi, a fissare l'attenzione ed è tipicamente inibito, bloccato. Vi si associa debolezza muscolare, gli arti sembrano pesanti, adinamici, le pupille sono midriatiche, lo sguardo è spento, sonnolento, il volto è rosso-purpureo, si possono avere vertigini, visione confusa. Globalmente si può parlare di paresi fisico-mentale: parallelamente si ha paralisi psicologica, con paura, avversione per ogni sforzo, desiderio di solitudine, rifiuto di vedere gente, fino all'apatia. È l'immagine di una persona emotiva passiva. Ma per accettare sempre più l'unitarietà psico-fisica, basti pensare che questo descritto è spesso anche il quadro tipico della influenza stagionale, sindrome prettamente organica e non psicologica!

AURUM

Aurum metallicum è l'oro, che per l'uso omeopatico è ottenuto precipitando una soluzione di cloruro di oro per eccesso di soluzione di solfato ferroso. L'azione è diretta su tutto l'organismo ma in particolare sul sistema nervoso centrale e sull'apparato cardiocircolatorio. Produce in un primo stadio congestione marcata, in un secondo stadio sclerosi e distruzione. Soprattutto in stati cronici potremo verificare questa successione. Così nello psichismo avremo prima ipersensibilità ed eccitazione, molto marcate, che si tradurranno in collera alla minima contraddizione ed autoritarismo. L'azione sclerotica e distruttiva successiva porterà, in particolare sulla circolazione del cuore e del cervello, a *deficit* di irrorazione sanguigna con spasmi molto marcati. Questo si tradurrà sul piano psichico in inquietudine ed angoscia fino alla distruzione della volontà: si avrà quindi desiderio di morte come liberazione dai propri affanni, dall'ansia e dai dolori fisici.

La depressione è la manifestazione psichica che domina il quadro sindromico di *Aurum*; il soggetto che necessita di tale rimedio è colui che nega la sua rabbia o la esprime solo al suo interno sviluppando un atteggiamento di disperazione che può portarlo al suicidio, pensiero che diventa una ossessione permanente. Ora, “non si suicida chi vuole ma chi può e, precisamente, chi può è colui che non dice che vuole suicidarsi” (Paschero), per cui bisogna saper cogliere questa possibilità autodistruttiva nell’insieme delle manifestazioni del paziente. La depressione è vissuta come il risultato di una giusta punizione, per non aver espletato il proprio dovere: in una chiave di lettura etologica potremmo vederla come un segnale biologico di richiesta di aiuto.

La fenomenologia comprende inquietudine, angoscia precordiale, *angina pectoris* vera e propria, palpitazioni, tremori, oppressione toracica, contrazioni addominali spasmodiche insonnia ed ancora crisi di pianto, debolezza della memoria con aggravamento dopo il lavoro cerebrale; tipicamente il soggetto dispera di poter guarire. Se volessimo operare un parallelo potremmo intravedere in tale quadro alcune fasi della psicosi maniaco-depressiva, sempre solo per operare una astrazione.

LYCOPODIUM

Lycopodium clavatum è una pianta erbacea, strisciante, dalla crescita molto lenta, di cui si utilizzano come droga le spore; queste sono molto dure e vengono macinate finemente per estrarne il rimedio, una polvere che contiene acidi grassi ed alcuni minerali. Per la farmaceutica ufficiale è una polvere inerte, non utilizzabile secondo la legge dei contrari sulla base dello spirito analitico proprio della medicina ufficiale. Lo spirito sintetico della medicina omeopatica invece vi ha trovato uno dei più grandi rimedi della Materia Medica. La sua azione, innanzitutto, è su tutto l’organismo ed è molto profonda, modificando un po’ le reazioni generali del soggetto e soprattutto il metabolismo in generale.

Ha un quadro psichico specifico che possiamo qui prendere in considerazione come tipico. È sostanzialmente un quadro depressivo che si accompagna ad una diminuita capacità intellettuale con rallentamento del sensorio, difficoltà di concentrazione, *deficit* di memoria; i pensieri sfuggono, così pure le parole e si possono verificare errori nel parlare e nello scrivere. Per delineare il quadro caratteristico possiamo far riferimento al calo psico-fisico di un individuo che pur dotato di intelligenza viva, di un alto concetto di sé, normalmente abituato a dominare le situazioni vede ad un certo punto della sua vita iniziare un lieve decadimento: questo è però vissuto sicuramente in modo esagerato. Al di là della realtà organica domina il quadro un atteggiamento di sfiducia in sé, nelle proprie capacità con paura di non riuscire, paura ad affrontare un pubblico, delle responsabilità.

Possiamo dire che è la volontà ad essere intaccata, non l’intelligenza ed il giudizio. Vi si accompagnano varie altre paure: della solitudine, del buio, dei fantasmi, della morte, della folla; inoltre uno stato di inquietudine e di irritabilità con manifestazioni d’ansia: può insorgere ansia quando si è in casa, in una stanza chiusa o in un luogo affollato, ansia prima di parlare in pubblico o più in generale in anticipo rispetto ad eventi attesi. Possiamo parlare inoltre di angoscia, differenziata per la più specifica componente somatica e soprattutto per la maggiore componente depressiva: si ha a livello soggettivo la sensazione di strettoia, di costrizione e tipicamente rifiuto per le situazioni costrittive,

ambientali, quali quelle già viste, o anche solo fisiche, quali l'essere stretto da una cintura o abiti stretti.

Il quadro depressivo è completato da disturbi nella sfera sessuale: impotenza, desiderio sessuale diminuito, eiaculazione precoce, erezione debole, sono le manifestazioni principali di tali disturbi, ben comprensibili se pensiamo alle relazioni tra sistema nervoso e ghiandole endocrine o sul piano biochimico tra acidi grassi, colesterolo ed ormoni steroidei. Come reazione di compenso alle manifestazioni di decadimento ed alla bassa autostima più generale si può trovare un atteggiamento di arroganza, orgoglio, intolleranza, suscettibilità che mascherano l'insicurezza sottostante e la timidezza di fondo. La mancanza di volontà si traduce in eccessiva ipersensibilità: tipica espressione dell'ambivalenza del quadro è la facile tendenza al pianto; quando una cosa fa piacere spuntano le lacrime agli occhi, rivedendo un amico, ricevendo una buona notizia o semplicemente un regalo.

Anche in questa rappresentazione si è operata una astrazione con la costruzione di un profilo di individuo che esula dal quadro oggettivo di sintomi, unico criterio della scelta per analogia del medicamento: può però essere utile in questo spazio per immaginare concretamente come tradurre in pratica nel quotidiano l'azione del rimedio omeopatico.

IGNATIA

Ignatia amara è la Fava di S. Ignazio (il seme fu introdotto in Europa da un gesuita!) di cui per la preparazione omeopatica si utilizzano i semi; essi contengono degli alcaloidi tossici dei quali il principale è la stricnina. L'azione si svolge in maniera dominante sul sistema nervoso e particolarmente sul bulbo e sul midollo spinale; produce anche una eccitazione della sensibilità soprattutto a carico di vista ed udito ed inoltre un'azione sul sistema simpatico. Vedremo meglio in dettaglio l'azione tossica della stricnina nel prossimo quadro patogenetico, quello di *Nux Vomica*, che pure la contiene. In *Ignatia* infatti tale azione non è molto evidente, perché sostanzialmente inibita a livello biologico. Domina il quadro la sfera emotiva e l'iperexcitazione rimane sullo sfondo, legata ad episodi di esplosione o come sensazione soggettiva che per lo più non trova sfogo all'esterno.

Le manifestazioni che qui prenderemo in considerazione potrebbero essere inquadrare sotto l'etichetta di "isteria" ma questa ha perso nelle classificazioni recenti la sua connotazione particolare di un tempo. Il quadro sintomatologico di *Ignatia* è infatti caratterizzato da instabilità emotiva e da contraddittorietà: l'umore è mutevole, si può avere tristezza alternata a gioia, riso e pianto, anche per motivi apparentemente opposti o per sciocchezze. È comunque tipica l'inibizione cronica delle emozioni e del manifestare ciò che si prova nell'intimo, sia che si tratti di rabbia come pure di dispiaceri o preoccupazioni. Questo contenimento delle emozioni porta a facili momenti di tristezza, sensazione di incomprendimento, suscettibilità, paure senza motivo, scrupolosità per piccole cose, risentimento, autocommiserazione.

Alla base quindi di tali quadri vi possono essere frustrazioni, esperienze fallimentari o lutti, sentimenti non corrisposti: situazioni però che tipicamente non hanno avuto sfogo, sono rimaste irrisolte all'interno del soggetto. Potremmo parlare in altri termini di

psicologia da fallito o di complesso d'inferiorità. Sul piano più propriamente fenomenico troviamo marcata ipereccitabilità con ipersensibilità, irritabilità, intolleranza ai dolori, insonnia, spasmi, convulsioni anche; come pure possiamo trovare ansietà con inibizione, inazione, malinconia, anoressia.

Si possono avere manifestazioni acute con reazioni paradossali a stimoli poco rilevanti: tensione in seguito a rumori, collera in seguito a rimproveri o all'essere contraddetti, esplosioni di riso in momenti tristi. Più propriamente ci troveremo di fronte a quadri cronici che richiedono *Ignatia*, che vanno inquadrati nella storia del soggetto, dominata dall'inibizione. L'ansia è fatta soprattutto di timori per la salute, atteggiamento frettoloso nel fare qualsiasi cosa, preoccupazione per futilità, inquietudine durante la notte, tachicardia emotiva, diarrea in seguito ad emozioni, senso di soffocamento in ambienti chiusi o tra la folla.

La malinconia si manifesta essenzialmente con pianto facile, rimuginare i propri problemi, bolo isterico migliorato da cibi solidi, sospiri, sbadigli, rifiuto di parlare. Un posto rilevante nel quadro di *Ignatia* ha la cefalea, abbastanza frequente e comunque anch'essa in seguito ad emozioni o stress mentali. In questa rappresentazione ha quindi più rilievo l'eziologia, come abbiamo visto, quasi volessimo individuare una causa specifica sul piano psicodinamico soprattutto.

Si tratta ancora una volta di una astrazione ma sicuramente in ossequio all'esperienza clinica, che dal canto suo può favorire la comprensione del quadro di sintomi che un individuo esprime.

NUX VOMICA

Nux vomica è una pianta di cui in omeopatia si utilizzano i semi che contengono vari alcaloidi dei quali il più importante è senz'altro la stricnina, come per l'*Ignatia*. Nonostante l'azione di queste due piante sia fondamentalmente basata su questo alcaloide comune si esplica però in modo francamente diverso è questo è da attribuire ai legami con le altre sostanze presenti, in parte diverse. L'azione tossica della stricnina è di eccitazione su tutto il sistema nervoso centrale come abbiamo già visto; non risulta dalla diretta eccitazione sinaptica, ma dall'aumento del livello dell'eccitabilità neuronale per blocco selettivo dell'inibizione.

Da qui l'iperestesia dei sensi e l'aumentata eccitabilità dei riflessi; si possono avere spasmi a carico di vari distretti fino a vere e proprie convulsioni sempre per azione sul S.N.C. e non sulla muscolatura scheletrica direttamente. La contenzione che abbiamo visto in *Ignatia* nel quadro di *Nux vomica* non c'è per cui le manifestazioni di ipersensibilità sono più evidenti, anche a livello psichico. Il soggetto che richiede *Nux vomica* presenta marcata iperestesia sensoriale e grande sensibilità al dolore; aumento delle secrezioni di origine riflessa ed eccitazione motoria spasmodica della muscolatura liscia; midriasi, erezione, pollachiuria, aumento della pressione sanguigna, possono essere effetti nei vari distretti. La stessa ipersensibilità è sul piano psichico: si evidenzia tensione, agitazione; si possono avere collere violente, rabbia per futilità; ansia per il proprio lavoro con preoccupazione eccessiva per il risultato di ciò che si fa. È tipica l'impazienza, come pure la fretta nell'affrontare impegni; ancora la meticolosità, pretesa anche dagli altri: un individuo

quindi particolarmente esigente ed intollerante alla contraddizione e alle critiche. Vi si accompagnano tipicamente l'ipersensibilità ai rumori, agli odori, al tatto, al dolore, al freddo, al vento: tutti fattori che possono scatenare eccitazione sul piano fisico e su quello emotivo. Alla base di tale quadro c'è quasi sempre uno stato di stress, inteso come eccesso di sollecitazioni su un qualche piano organico: gli impegni sociali e lavorativi, surmenage, rumori, sostanze tossiche, farmaci in particolare, magari agenti sul sistema nervoso, abitudini voluttuarie.

L'ansia può assumere anche connotazioni depressive dovute al senso di inadeguatezza spesso presente nei soggetti che necessitano di *Nux vomica*; si può avere tristezza, indignazione, insoddisfazione, avversione ad un lavoro fonte di preoccupazioni, bisogno di solitudine, fino ad impulsi momentanei di suicidio su cui però prevale la paura. Due manifestazioni organiche importanti sono la cefalea e l'insonnia nel quadro di *Nux vomica*.

Per la consueta astrazione di chiusura vediamo che l'individuo che tipicamente può necessitare di *Nux vomica* è l'uomo civilizzato del nostro tempo, che fa vita sedentaria, vive dei ritmi stressanti, surmenage nervoso, abusa di stimolanti, caffè, tabacco, alcool, fa eccessivo ricorso a farmaci (magari lassativi, ipnoinducenti, antibiotici): è come sempre uno sfondo per un quadro oggettivo di sintomi che dovrà essere l'organismo stesso a comunicarci, senza la nostra interpretazione.

Le rappresentazioni presentate sono state per forza di cose succinte e limitate: si è voluto presentare sinteticamente piccoli quadri (di grandi rimedi) che dessero il senso del modo di raggruppare i sintomi operato nell'approccio omeopatico, con riferimento oltretutto solo ad alcune manifestazioni.

Tali sintomi vengono invece sempre più isolati ed avulsi dal contesto nelle principali impostazioni mediche tradizionali.

C'è da rilevare che operazioni simili vengono operate anche in ambienti di impostazione omeopatica, portando alla perdita del quadro d'insieme intercorrelato che è peculiare del modello. Sta diventando sempre più predominante, anche nel mondo dell'omeopatia, un approccio di tipo sostanzialmente analitico, quale quello tipicamente allopatico, con l'intento (o la pretesa?) di superare quella scomoda incommensurabilità tra i due modelli, naturale - omeopatico e biochimico - allopatico.