

VIVERE IN...

BELLEZZA ED ARMONIA

La Via dei Canti quale strumento di educazione e prevenzione
per la cura del benessere attraverso la ricerca della bellezza e dell'armonia.



CORSO DI COUNSELING IN NATUROPATIA anno 2009/2010
SCUOLA SUPERIORE DI COUNSELING IN NATUROPATIA - TORINO
Docente G.A. Morina

INDICE

Ringraziamenti	Pag. 2
Introduzione	Pag. 3
Capitolo 1 - La Via Dei canti nella tradizione dei nativi	Pag. 4
Capitolo 2 - Presa di coscienza	Pag. 7
Capitolo 3 - Esercitare la volontà di ricerca e cambiamento	Pag. 9
Capitolo 4 - Situazione attuale	Pag. 12
Capitolo 5 - Possibilità di agire la Via dei Canti ai giorni nostri	Pag. 16
Capitolo 6 - Conclusioni	Pag. 37
Capitolo 7 - Bibliografia	Pag. 38

RINGRAZIAMENTI

Al dottor Morina, uomo di grande cultura e sensibilità, un grazie sincero per avermi dato l'opportunità di uscire dalle esperienze confirmatorie, sondare nuovi punti di vista, ampliare gli orizzonti, trovare il coraggio di rivolgere a me stessa domande vere e uscire da schemi limitanti.

Al professor Bartoletti, maestro di vita, mio insegnante alle scuole superiori, che ha saputo accendere in me la scintilla della ricerca e della curiosità, per andare oltre l'apparenza delle cose e la mera facciata che oscura i grandi significati della vita. E saper affrontare nuove sfide, ad ogni età.

A tutti gli insegnanti, che in questi ultimi vent'anni mi hanno seguita nei tanti percorsi, lasciando, ognuno a proprio modo, un seme che, con meraviglia e stupore, vedo pian piano germogliare.

Agli amici, che hanno creduto in me anche quando ci credevo poco io, che mi hanno accompagnata e sostenuta anche se a volte non capivano bene quello che volevo dire, rispettando i miei tempi.

A chi è stato diversamente amico, costringendomi a fermarmi, dandomi così l'opportunità di scegliere di manifestare cosa io fossi veramente, poiché, come sostiene Assagioli:

“Ognuno può e deve fare del materiale vivente della sua personalità, non importa se marmo, argilla, o oro, un oggetto di bellezza, in cui possa manifestarsi adeguatamente il suo Sé Transpersonale.”

Alla mia splendida famiglia, che ha sopportato i miei “abbandoni”, i tentativi di coinvolgimento, i soliloqui, gli slanci nei momenti di comprensione e la tristezza nella difficoltà ad aprire breccie in muri troppo spessi. Grazie Mauro, per avere insegnato ai nostri figli, Monica e Luca, che, se la loro madre non è sempre dietro ai fornelli, forse, sta cercando un altro nutrimento, non meno importante.

A mio fratello, che ha saputo insegnarmi la tolleranza e a guardare oltre i veli che nascondono la bellezza del cuore.

Ai miei genitori. “Ci sono voluti anni per arrivare al momento giusto.

Questo è per me il momento di ringraziare i miei genitori per il dono immenso della Vita.

A loro dedico questo lavoro, e tutto l'amore e l'impegno che mi muovono nel mondo.”(B. Hellinger)



Mariagiovanna, primo compleanno

L'augurio, per tutti, è di mantenere vivi
la fiducia, il coraggio e l'entusiasmo
per andare incontro alla vita,
a braccia aperte,
per **raccogliere** l'abbondanza dei frutti
che essa ci riserva,
ma anche per **accogliere** chi ha bisogno
di quelle braccia,
per ricevere conforto, calore e sostegno.

INTRODUZIONE

Sono approdata all'esperienza di questo corso dopo anni di interrogativi, ricerche personali, corsi e seminari vari che, nonostante oggi mi appaiano un po' elementari, circoscritti e influenzati da esigenze confirmatorie, non posso né voglio rinnegare, poiché hanno costituito una parte del mio processo formativo ed evolutivo.

E' infatti di processo che occorre parlare poiché, come esseri umani, abbiamo questa grande opportunità. Può essere per il normale istinto di sopravvivenza, la fuga dal dolore o la ricerca di un ordine e di un adattamento funzionale ad un ambiente in continuo cambiamento, ma noi abbiamo l'impagabile possibilità di fare esperienze, valutazioni, interagire e relazionarci con l'ambiente, interno ed esterno; abbiamo la responsabilità di ridimensionare l'ignoranza e la grigizia.

“La vita è come andare in bicicletta. Se vuoi stare in equilibrio devi muoverti.” (A. Einstein)

Sono queste condizioni che hanno permesso l'evoluzione dell'uomo, unitamente alla forza ed il coraggio di sconfinare oltre i limiti delle situazioni confirmatorie, cercando esperienze capaci di mettere in dubbio le nostre certezze e scrollandoci da quella stasi che porta inevitabilmente all'entropia. E' vero che essa tende ad una dimensione di assoluta quiete, ma è altrettanto vero che, in tale ottica, la vita non esiste più, non vi è spazio per essa, essendo la vita movimento.

E' in questo dinamismo che noi possiamo scegliere se danzare con esso, rendendoci fluidi e capaci di cooperare per una crescita collettiva dove si raggiungono ugualmente la quiete e l'ordine, che non significano stasi o morte, bensì costruzione armonica ed apertura a nuove, ulteriori possibilità.

Al contrario possiamo rimanere bloccati nelle nostre paure e credenze, che non sono scelte, ma retaggio di una cultura impostata su schemi e codificazioni limitanti.

A questo proposito vorrei sottolineare che sono fermamente convinta che, tali depotenziamenti, non possono essere elaborati e risolti se non attraverso una presa di coscienza seria e responsabile, volta all'attuazione di nuovi schemi, consapevolmente. Non è delegando ad altri, attraverso meccanicismi o intrusioni direttive nella complessa vita di ognuno di noi, che si può compiere tale delicata ed alchemica trasformazione.

Non so se il mio desiderio di ricerca è solo un disperato tentativo di sopravvivenza; certamente sento l'importanza di un'interazione armonica e, le occasioni in cui ho avuto modo di sperimentare il benessere prodotto da tale condizione, mi spingono a continuare in quella direzione.

Certo, è cambiato il paradigma: ho dovuto trovare il coraggio ed accettare che, mentre ero convinta che il tutto si muovesse attraverso un ancestrale amore verso il prossimo, in realtà siamo spinti da un “egoismo” che sa riconoscere ciò che è più funzionale all'adattamento di un ambiente in continua trasformazione, attraverso una sorta di omeostasi che garantisce ordine ed equilibrio.

A sua volta l'ambiente è influenzato dai nostri comportamenti ed è proprio questa interazione che apre una finestra nuova: se vogliamo vivere bene e produrre un ambiente favorevole per noi ed i nostri figli, nipoti, mondo intero, dobbiamo operare scelte che sviluppino bellezza ed armonia.

Sono esse le uniche condizioni in cui l'uomo può riconoscersi, migliorare, guarire e progredire poiché legate alla sua essenza originaria, in sintonia con il resto dell'universo.

LA VIA DEI CANTI NELLA TRADIZIONE DEI NATIVI



Fig. 1 – Donne e bambina Navaho

L'impegno a produrre interazioni armoniche, per noi faticoso o neppure immaginabile, in realtà è il normale atteggiamento di civiltà e popoli che la nostra presunzione occidentale ha voluto ignorare e addirittura distruggere.

Ho appreso con speranza ciò che per i Nativi d'America è prassi: periodicamente, per elevare lo spirito di tutta la tribù, o come aiuto, offerto ad una persona che soffre o è ammalata, i Navajo si radunano portando tutte le forme di bellezza, astratta o concreta, affinché, cambiando l'ambiente che lo circonda, ognuno possa a sua volta modificare la propria condizione, armonizzarla e riportarla al suo naturale stato che è appunto equilibrio, bellezza, salute.



Fig. 2 – Manufatti Navaho

Attorniare una persona sofferente con canti di gioia, con disegni ed opere che evocano la bellezza della natura, con manufatti colorati e impregnati di dedizione e semplicità, non può che spostare l'attenzione in una dimensione in cui, pensieri ed emozioni positivi, sono l'oggettivo riscontro di una relazione d'aiuto fondata sul sostegno ed il conforto. Probabilmente la spinta principale rimane la fuga dal dolore, qualunque natura esso abbia, come è nella struttura umana, ma quello che emerge è la potenza della volontà di portare ognuno il proprio contributo. Non si tratta di autocelebrazione, né di ricerca di consensi; semplicemente mostrano riconoscenza alla vita per la sua ricchezza e bellezza intrinseche.

LUNGA VITA – Navaho da: "Leggende degli Indiani d'America " Ed. Demetra

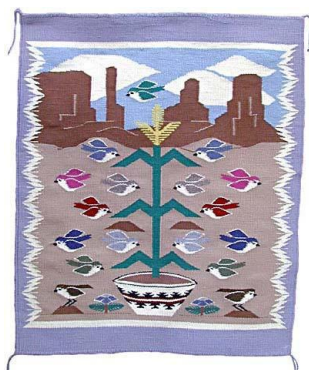


Fig. 3 – Tappeto Navaho

“Nella casa della lunga vita io cammino
nella casa della felicità io cammino
la bellezza è davanti a me io cammino con lei
la bellezza è sotto di me io cammino con lei
la bellezza è sopra di me io cammino con lei
la bellezza è tutt'intorno a me io cammino con lei
nel viaggio della vecchiaia io cammino con lei
e sulla pista meravigliosa io cammino con lei”

Probabilmente tutto questo rientra in quella che è la nostra naturale propensione: il tentativo di riconciliare tutte le nostre parti, in una dimensione di protezione che, a sua volta, ci permette di sperimentare un'unione col tutto da cui proveniamo.

Ecco l'alchimia dell'interazione: se da un lato sappiamo cedere la nostra conoscenza, le scoperte o le elaborazioni artistiche, dall'altro beneficiamo della sintonia con quel disegno più grande di noi, di cui comunque siamo tassello e che, nonostante la nostra riluttanza e paura, per il suo stesso divenire, necessita della nostra partecipazione, senza aspettative, né giudizi.

Significa che ciò che conquistiamo con fatica ed impegno dovrebbe essere messo a disposizione di tutti coloro che ne hanno necessità, perché possano a loro volta restituire sia al loro prossimo, sia al creato ciò che hanno avuto la possibilità di elaborare e migliorare. E dal creato verrà a sua volta restituito, nuovamente arricchito e destinato a nutrire in un circolo vitale ed inarrestabile.

Non si può sfuggire alle regole dell'ordine e dell'armonia poiché, se questo avviene, si creano caos, disorientamento e sofferenza. Per i nativi è innegabile la forza di questo ripetersi, circolarmente.

E' un continuum che ritroviamo nella saggezza ad esempio di Alce Nero, che ricorda:

“Voi avete notato che ogni cosa fatta da un Indiano è in un cerchio. Questo succede perché il Potere dell'Universo agisce secondo dei cerchi e ogni cosa tende ad essere rotonda. Nei tempi antichi, quando eravamo un popolo forte e felice, ogni nostro potere derivava dal cerchio sacro della Nazione e, per tutto il lungo periodo in cui non venne spezzato, il nostro popolo prosperò....

Tutto ciò che il Potere del Mondo compie è realizzato in un cerchio.

Il cielo è rotondo e io ho sentito dire che la terra è rotonda come un pallone e che anche tutte le stelle lo sono. Il vento, al colmo del suo furore, forma dei vortici. Gli uccelli costruiscono i loro nidi facendoli a cerchio perché hanno la nostra stessa religione. Il sole sorge e tramonta disegnando un cerchio. La luna fa lo stesso ed entrambi sono rotondi. Persino le stagioni, nel loro alternarsi, formano un grande cerchio e tornano sempre al punto di partenza.

La vita dell'uomo è un cerchio dall'infanzia all'infanzia, ed è lo stesso per ogni cosa che il potere anima.”



Purtroppo l'uomo, tra gli innumerevoli scempi che ha compiuto, per paura e ignoranza non ha esitato ad imporsi su tali percezioni. Ne sono un esempio le Scuole Residenziali, o i luoghi di detenzione in cui gli americani, incuranti dei disastri provocati, hanno tentato di civilizzare e correggere i selvaggi nativi. Segue uno stralcio di un discorso di Lenny Foster, Navajo Nation Correction Project, Board of Director International Indian Treaty Council.

Fig. 4 – Costumi e danze Navaho



“E’ dimostrato che i detenuti nativi ai quali è permesso partecipare alle celebrazioni spirituali e religiose tradizionali diventano detenuti modello esemplari. Se ai prigionieri Nativi verrà negato l’accesso alle loro pratiche e celebrazioni, la detenzione non servirà ad altro che ad ammassare Nativi americani e il loro benessere spirituale non si realizzerà mai appieno. La libertà di partecipare alle nostre celebrazioni religiose e spirituali è la base per restaurare il nostro orgoglio e la nostra dignità. E’ provato che la dignità può risollevarsi e ravvivarsi solo se ci è permesso di insegnare alla nostra gente con la saggezza e la pratica delle antiche cerimonie.

Fig. 5 – Maschere Navaho

Il canto con accompagnamento di tamburello, tamburo ad acqua, o grande powpow dovrebbe essere permesso in aggiunta ai canti che molte volte sono purtroppo guardati con disprezzo. Il personale presente nelle strutture correttive ha fatto osservazioni di natura razzista, “se li lasciamo cantare, gli Indiani giovani finiranno per sollevarsi” La mia esperienza mi ha insegnato che la chiave per la salvezza spirituale, il benessere e la guarigione, consiste nella piena partecipazione e l’accesso per tutti i detenuti alle pratiche e alle credenze religiose e spirituali.”

Tutto, di loro, è improntato alla realizzazione del benessere spirituale, inteso come rispetto per la sacralità della vita , in ogni sua manifestazione, senza egoismo, né pretesa di riscontro, in libertà.

“Il tradizionale metodo educativo si sviluppava attraverso l’esempio, l’esperienza, e la narrazione di storie. Il primo principio erano il totale rispetto e la totale accettazione del discepolo, e quell’apprendimento era un processo continuo dal momento della nascita fino al momento della morte. Era un continuum senza interruzione. Per sua stessa natura era simile a una fontana che dona acqua dai molti colori e molti sapori, da cui chiunque poteva attingere quel tanto o quel poco che desiderava, per tutto il tempo che voleva. Gli insegnamenti erano strettamente attinenti alla sacralità della vita, sia che fosse umana, animale, o vegetale”

(Art Solomon, Anziano Ojibwe, Sopravvissuto delle Scuole Residenziali).



“ Nessuno educa nessuno, nessuno si educa da solo. Gli uomini si educano insieme, con la mediazione del mondo.” (Paulo Freire)

Per operare in questa direzione occorrono umiltà, gratitudine e consapevolezza.

Fig. 6 – Canto di gruppo Navaho

PRESA DI COSCIENZA

Si rende necessario che tutti noi prendiamo coscienza del nostro ruolo e delle nostre responsabilità:

L'UOMO - Oren Lyons, Onondaga da: "Il Grande Spirito parla al nostro cuore" ed. Red

"L'uomo talvolta crede di essere stato creato per dominare, per dirigere.

Ma si sbaglia. Egli è solamente parte del tutto.

La sua funzione non è quella di sfruttare,
bensì è quella di sorvegliare, di essere un amministratore.

L'uomo non ha né potere, né privilegi.

Ha solamente responsabilità."

Lontani anni luce da quello che in realtà si sta delineando nella nostra società! Ogni forma di cattiva scienza ha allontanato l'uomo dal naturale fluire delle idee e dei sentimenti umani e dalla cooperazione: prevale su tutto lo sfruttamento sia emozionale, sia fisico ambientale, per il bene effimero e venale di pochi, a discapito dei molti emarginati. Ci ritroviamo penalizzati da situazioni socio-ambientali che non solo non favoriscono un'evoluzione o una vita degna, ma addirittura subiamo scelte che limitano, circoscrivono, impoveriscono, sia fisicamente, sia intellettualmente.

La povertà è inoltre, e purtroppo, associata a maggiori stressor fisici e psicologici e ad una mancanza di svaghi salutari, quali ad esempio vacanze e sport. Le relazioni ed il sostegno sociale sono anch'essi difficilmente consentiti: a volte capita che serva dedicarsi a più di un lavoro, a discapito di tempo che potrebbe essere investito per la propria cura e consapevolezza.

Le persone più povere generalmente incorrono in errori basilari come fumare, bere eccessivamente, avere uno stile di vita malsano. Oppure versano in condizioni igieniche e sanitarie compromesse, abitando ad esempio vicino alle discariche, e senza possibilità di curarsi. Spesso queste situazioni, già invalidanti, si collocano in ambienti dove c'è scarsa istruzione: mancano informazione e prevenzione (le donne povere sembrano non avvertire la necessità di effettuare un Pap-test).

Un studio di Kawaki dimostra quanto le situazioni discriminanti influiscano sul "capitale sociale", ovvero sulla presenza di cooperazione sociale, associazioni, figure di volontariato. Sono presupposti che porterebbero ad una salute migliore per tutta la comunità, con meno isolamento sociale, una più rapida diffusione delle informazioni sanitarie, meno stress psicologico. La qualità della vita non può, in effetti, neppure definirsi sufficiente quando la persona non ha la possibilità di comunicare con altri il proprio stato d'animo, di ricevere consolazione e conforto, informazioni, critiche o suggerimenti.

Dobbiamo trovare il modo, la forza ed il coraggio per distruggere tutti gli artefatti dell'uomo, siano essi costruzioni teoriche che limitano le coscienze, nel vizioso circolo della paura, sia per tutto ciò che si muove senza rispettare le leggi della natura, delle geologia, degli agenti atmosferici.

"Si tratta di sostituire un pensiero che separa e che riduce con un pensiero che distingue e che collega." (Edgar Morin)

Occorre pianificare azioni concrete, con speranza, affinché vi sia un'apertura alla progettualità, e sostegno della dignità. E' fondamentale il rispetto, che ogni essere umano, conscio del proprio valore, dovrebbe sentire nei confronti di se stesso e del prossimo.

“Una vita inutile è una morte anticipata”. (Goethe)

Per riuscire a modificare le condizioni depotenzianti dovremmo fare tutti parecchi passi indietro, rispetto alla presunzione che ci guida, e lasciarci aiutare da chi è riuscito ad intravedere un barlume di possibilità. Il cambiamento dovrebbe essere inteso quale opportunità, concedendoci lo spazio ed il tempo nei quali operare le nostre scelte. Utilizzando i dati in nostro possesso, la nostra storia ed il contesto socio ambientale, potremmo aggiungere nuovi strumenti e risorse, al fine di individuare quelle strategie che ci permettono di uscire dal grigiore, l'appiattimento e la frustrazione. Con queste interazioni ci renderemmo utili a noi stessi e agli altri, attraverso quella nobiltà di animo che rende la vita piena e degna.

Ma sappiamo distinguere quando davvero la nostra vita è inutile? A mio avviso non certo quando non risponde ai canoni imposti dai media o quando non siamo abbastanza scaltri da emergere a discapito di chi lavora accanto a noi. O, ancora peggio, se non realizziamo facili guadagni, producendo e vendendo oggetti, case, prodotti alimentari che, per il loro stesso esistere sui mercati, hanno comportato sfruttamento minorile, abusivismo, disboscamenti, frode, allevamento e macellazione in condizioni di estrema sofferenza. Dolore, lacrime e sangue. Per paradosso quel sangue, in America, viene pulito con una bibita (pensiamo al potere corrosivo e agli effetti che ha sul nostro organismo!) che la pubblicità ci propina con una location familiare, calda, ove una mamma “ha scoperto la ricetta della felicità” e la porta in tavola all'ora di pranzo! Difficile acquisire coscienza con questo paradigma...

“Per poter andare verso l'altro, occorre essere consapevoli di un punto di partenza. Occorre essere stati, essere, presso di sé.” (Buber)

L'insegnamento della Via dei Canti non può rimanere sospeso a mezz'aria fra la favola e la leggenda: dobbiamo cercare in esso un itinerario per la nostra crescita ed autenticità, per arrivare alla gioia e alla pienezza, attraverso la bellezza, rappresentata, forse e soprattutto, dall'unificazione dell'uomo in tutto il essere. Un uomo che riesca ad accettare la rinuncia ad una realizzazione solo personale, ma agisca consapevole di poter concorrere alla trasformazione del mondo attraverso la propria trasformazione.

E' una condizione che necessita di pace, silenzio e contemplazione dell'armonia del mondo naturale. Solo nel rispetto dei suoi tempi e delle sue regole riusciremo a ricompattare le nostre parti disarmoniche e conseguentemente riallinearci con esso ed il resto dell'umanità.

In una simile presa di coscienza deve però esserci la chiarezza che ogni relazione che si instaura chiede un pegno: il coraggio e la predisposizione a cedere qualcosa di sé, scambiandolo con quello che dall'altro ci perviene, sotto qualsiasi forma o sentimento. Spesso però entrano in gioco elementi destabilizzanti, legati all'inderogabile esigenza biologica di soddisfacimento di bisogni primari impellenti. Necessitiamo infatti, ancor prima di comprendere il beneficio di un'interazione armoniosa, di sentirci protetti e sicuri, di appartenere a un gruppo, e in esso trovare stima e riconoscimento. In tale confusione l'uomo conduce un'esistenza alterata nelle percezioni e conseguentemente nelle azioni: anziché mantenere focalizzato l'obiettivo, e soprattutto la modalità con cui perseguirlo, si ritrova vittima del suo rimuginio in uno sterile circolo vizioso. Non riesce ancora a trovare la lucidità e stabilire un “modus vivendi” in cui possa rispettare un equilibrio tra bisogni, aspettative, valori e mete sociali. Potremo avere una vita socialmente soddisfacente solo nel momento in cui riusciremo ad individuare le nostre personali risorse, accettarle, onorarle ed utilizzarle al meglio per soddisfare le esigenze che sentiamo maggiormente, mediando il tutto con gli eventi che la vita ci offre.

ESERCITARE LA VOLONTA' DI RICERCA E CAMBIAMENTO

Le citazioni che seguono ci esortano a recuperare le nostre responsabilità; esse sono sprone ed incitamento ad uscire dal torpore e dalla paura., ad aprire gli occhi e guardarci dentro.

“Se l'uomo potesse comprendere tutto l'orrore della vita delle persone ordinarie che girano in tondo in un cerchio di interessi e di scopi insignificanti, se potesse comprendere ciò che perdono, comprenderebbe che non vi può essere che una cosa seria per lui: sfuggire alla legge generale, essere libero. Per un uomo in prigione e condannato a morte, cosa può esservi di serio? Solo una cosa: come salvarsi, come fuggire. Nient'altro è serio”.



Fig. 7 - G. J. Gurdjeff

Dalla riflessione di Gurdjeff emerge quanto sia urgente astrarsi dall'ordinarietà dei modelli che ci vengono inculcati, ma quel “Se” racchiude tutta la difficoltà ad attuare quest'azione, questo cambio di paradigma. Siamo talmente circoscritti e chiusi dalle nostre paure che freniamo la nostra creatività ed impediamo alla nostra parte più elevata di incamminarsi in quella Via dei Canti che ci consentirebbe una vita piena.

Dobbiamo trovare il coraggio, non con la presunzione di cambiare il mondo, ma con l'umiltà e la gratitudine di viverlo, in tutti i suoi aspetti, anche rischiando, per godere appieno della sua bellezza e cogliere le sfumature e le emozioni che fanno la differenza ed elevano al di sopra dello squallore.

"Nulla protegge dall'infelicità meglio della ricchezza interiore, quella dello spirito, perché lo spirito quanto più si avvicina all'eccellenza tanto più lascia la noia."



Fig. 8 - Schopenhauer

“I problemi importanti che affrontiamo non possono essere risolti allo stesso livello di pensiero in cui eravamo quando li abbiamo creati”

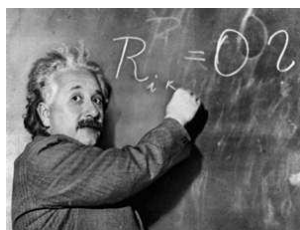


Fig. 9 - Einstein

Fino a che non ci si impegna c'è esitazione,
possibilità di tornare indietro, è sempre inefficacia.
Riguardo ad ogni atto di iniziativa e creazione, c'è solo una verità elementare,
ignorare la quale, uccide innumerevoli idee e splendidi piani.
Nel momento in cui ci si comprende definitivamente,
anche la provvidenza si muove.
Ogni sorta di cose intervengono in aiuto,
cose che altrimenti non sarebbero mai accadute.
Una corrente di eventi ha inizio dalla decisione, facendo sorgere a nostro favore,
ogni tipo di incidenti e imprevisti, di incontri e di assistenza materiale,
che nessuno avrebbe sognato potessero avvenire in questo modo.
Qualsiasi cosa tu possa fare, o sognare di poter fare, **INCOMINCIALA.**
Il coraggio ha in sé il genio,
il potere,
la magia.
INIZIA ORA!!



Fig. 10 - Goethe

“Questo è il mondo che ti è stato messo davanti agli occhi per nasconderti la verità”
(Morpheus, in Matrix)

Ma da dove iniziamo? Sappiamo da cosa allontanarci o cosa integrare? E sappiamo come cercare? Questa Bellezza è solo un'idea astratta o, al contrario, ne è intrisa ogni cosa che ci circonda? E per coglierla e viverla in che relazione dovremmo essere coi nostri bisogni, ferite e dualità?



Fig. 11 – Rappresentazione della Bellezza – arte nativi

E un poeta disse: Parlati della Bellezza.

E lui rispose:

Dove cercherete e come scoprirete la bellezza, se essa stessa non vi è di sentiero e di guida?

E come potrete parlarne, se non è la tessitrice del vostro discorso?

L'afflitto e l'offeso dicono: "La bellezza è nobile e indulgente.

Cammina tra noi come una giovane madre confusa dalla sua stesa gloria".

E l'appassionato dice: "No, la bellezza è temibile e possente.

Come la tempesta, scuote la terra sotto di noi e il cielo che ci sovrasta".

Lo stanco e l'annoiato dicono: "La bellezza è un lieve bisbiglio. Parla del nostro spirito.

La sua voce cede ai nostri silenzi come una debole luce che trema spaurita dall'ombra".

Ma l'inquieto dice: "Abbiamo udito il suo grido tra le montagne,

E con questo grido ci sono giunti strepito di zoccoli, battiti d'ali e ruggiti di leoni".

Di notte le guardie della città dicono: "La bellezza sorgerà con l'alba da oriente".

E al meriggio colui che lavora e il viandante dicono:

"L'abbiamo vista affacciarsi sulla terra dalle finestre del tramonto".

D'inverno, chi è isolato dalla neve dice: "Verrà con la primavera balzando di colle in colle".

E nella calura estiva il mietitore dice: "L'abbiamo vista danzare con le foglie dell'autunno
e con la folata di neve nei capelli".

Tutte queste cose avete detto della bellezza,

Tuttavia non avete parlato di lei, ma di bisogni insoddisfatti.

E la bellezza non è un bisogno, ma un'estasi.

Non è una bocca assetata, né una mano vuota protesa,

Ma piuttosto un cuore bruciante e un'anima incantata.

Non è un'immagine che vorreste vedere né un canto che vorreste udire,

Ma piuttosto un'immagine che vedete con gli occhi chiusi,

e un canto che udite con le orecchie serrate.

Non è la linfa nel solco della corteccia, né l'ala congiunta all'artiglio,

Ma piuttosto un giardino perennemente in fiore e uno stormo d'angeli eternamente in volo.

Popolo di Orfalese, **la bellezza è la vita, quando la vita disvela il suo volto sacro.**

Ma voi siete la vita e siete il velo.

La bellezza è l'eternità che si contempla in uno specchio.

Ma voi siete l'eternità e siete lo specchio.

Gibran Khalil Gibran, Il profeta

SITUAZIONE ATTUALE

“Stiamo spingendo l’acceleratore sulla tecnologia, sullo sfruttamento. Non siamo qui per distruggere o sporcare il pianeta, ma per fare esperienza di vita e crescita. L’uomo si è allontanato troppo dalla natura, la sfrutta, non dà nulla in cambio”. (Hernan Huarache Mamani)

E’ proprio nell’allontanamento dai ritmi naturali, in tutti i loro aspetti, che l’uomo sta soccombendo: ogni spaccato di vita quotidiana ne è esempio, in un circolo vizioso che abbassa inesorabilmente i connotati morali, ci isola, ci fa ammalare, sia fisicamente, sia psicologicamente.

Lo stato di malattia suggerisce profonde riflessioni poiché, se da un lato sembra che tutto concorra a ripristinare le condizioni compromesse, dall’altro si apre un triste sipario su quelli che sono gli interessi che si celano dietro tale attività. Purtroppo nulla è mosso, come nella Via dei Canti, per prendersi cura di chi ne ha necessità, bensì tutto ruota attorno ad interessi personali, legati quasi sempre agli interessi ancora più grandi di multinazionali ed industrie farmaceutiche.

NASCERE UOMO – A. Shenandoah, Onondaga da:

"Il Grande Spirito parla al nostro cuore" Ed. Red

“Nascere uomo su questa terra è un incarico sacro.

Noi abbiamo una responsabilità sacra,
dovuta a questo dono eccezionale che ci è stato fatto,
ben al di sopra del dono meraviglioso
che è la vita delle piante, dei pesci, dei boschi, degli uccelli,
e di tutte le creature che vivono sulla terra.
Noi siamo in grado di prenderci cura di loro.”

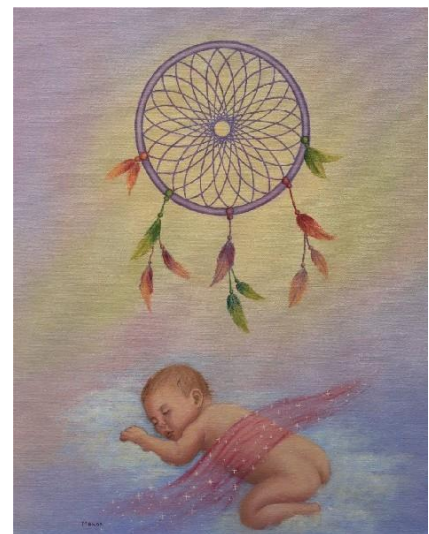


Fig. 12 – Sonno di infante

In effetti, se riuscissimo a liberarci da tutto ciò che impedisce la naturale espressione della vita, non servirebbe alcun genere di surrogato o di intervento esterno: la natura che ci circonda, e la natura umana, hanno solo bisogno di potersi esprimere e di essere guidate verso interessi comuni e nel rispetto reciproco. Nel prenderci cura di tutto ciò, fin dall’attenzione alle esigenze primarie, ovvieremmo ad un grande errore che oggi viene commesso: la trascuratezza. Le implicazioni che derivano da essa sono devastanti, sia a livello fisico, sia psicologico e portano l’uomo ad esprimersi come tale: trascurato, quindi mancante, arrabbiato, frustrato, delirante nella ricerca dell’affermazione di sé e dei suoi bisogni più profondi, comunque malato.

Eppure, è proprio dell’uomo malato che, certe industrie, sembrano necessitare, coalizzandosi e bombardando le nostre menti con messaggi promozionali dai costi elevatissimi.

Ci fanno mangiare molto più del necessario, e molto peggio, fino ad ammalarci e dover ricorrere ai farmaci, in un circolo vizioso che serve solamente ad incrementare i loro introiti e a convincerci che siamo davvero malati.

Quel che è peggio è il fatto che i medici, che dovrebbero curarci, studiano per anni concetti che rischiano di diventare obsoleti, rispetto al ritmo con cui si aggiorna la tecnologia chimico-farmaceutica, trovandosi così a dipendere dalle aziende farmaceutiche per gli aggiornamenti.

Ovviamente questi ultimi saranno viziati dall'esigenza delle vendite, che devono continuamente salire, innescando un meccanismo terrificante: anziché scegliere di creare prodotti che curino le malattie, sembra si stia cercando il modo di trattare i soli sintomi, creando legami e vincoli che durano tutta la vita e soprattutto garantiscono incassi nel lungo periodo.

Ecco come la sacralità del "prendersi cura" scivola nel venale ingranaggio che vede l'uomo non come un'altra parte di sé stessi, bensì una "macchina da soldi" per l'industria farmaceutica.

In una situazione così alterata, la grande buona fede dei medici, ed il loro prodigarsi anche 24 ore su 24, rischiano di essere sviati: la continua emergenza che richiede di "salvare" un sempre maggior numero di malati (in tempi stretti, poiché serve ritornare velocemente al lavoro e non perdere produttività), non consente di fermarsi e concentrarsi sulle ragioni del malessere, cercando quel punto di rottura in cui l'uomo si è allontanato da sé stesso.

John Robbins, nel suo libro intitolato "Reclaiming our health: exploding the medical myth and embracing the sources of true healing", cita la metafora che segue, che esplica questo paradosso.

"C'era una volta un paese grande e potente dove purtroppo le persone cadevano in continuazione da un precipizio scosceso. Cadevano e si ferivano, a volte anche gravemente, e molti di loro morivano. Il servizio medico nazionale, per fronteggiare la situazione, reagì disponendo ai piedi del dirupo la più costosa e sofisticata flotta di ambulanze di tutti i tempi, che trasportava prontamente i feriti in ospedali modernissimi, dotati dei più innovativi macchinari tecnologici. Nessuna spesa era eccessiva, dicevano, quando c'era di mezzo la salute delle persone. Dopo un po' di tempo alcuni pensarono di costruire una recinzione in cima al dirupo. Tuttavia quando questi espressero l'idea, nessuno vi diede peso. I conducenti di ambulanze e le industrie che le fabbricavano non si mostrarono particolarmente entusiasti dell'iniziativa, né tanto meno quelli che traevano i loro guadagni (e il loro prestigio) dall'industria ospedaliera. Le autorità mediche spiegarono che, sebbene potesse sembrare un'idea interessante, la salute era un bene troppo prezioso per essere lasciato in mano a gente (carpentieri) che non aveva le necessarie competenze (mediche). Lasciate fare a noi, dissero, poiché presto saremo in grado di progettare, col denaro che stiamo raccogliendo, individui geneticamente in grado di non riportare lividi e ferite. In effetti tanto denaro che poteva servire per i servizi civili, case, istruzione, produzione di cibi genuini, non venne mai messo a disposizione poiché serviva per ambulanze innovative, pronte a soccorrere chi cadeva. Ancor più soldi venivano impiegati nell'eroica ricerca del farmaco che potesse giovare a chi cadeva dal dirupo. Quando qualcuno obiettava, i ricercatori rispondevano attraverso grandiosi slogan pubblicitari sui quali uomini in camice bianco tenevano in braccio bambini caduti, supplicando: "Non abbandonateci proprio ora, ci siamo quasi". Quando alcune famiglie, che avevano perso i loro cari, provavano ad innalzare segnali di avvertimento in cima alla montagna, venivano arrestati per violazione di proprietà. Quando alcuni luminari della fisica iniziarono a sostenere che i medici erano in obbligo di informare pubblicamente la popolazione del pericolo di cadere giù dalla rupe, alcuni rappresentanti di industrie potentissime li denunciarono. Ne seguì un'accesa battaglia che, dopo molti compromessi, terminò con la decisione, da parte delle autorità mediche, di innalzare segnali di avvertimento. Su di essi fu scritto che, tutti quelli che si erano rotti braccia e gambe nelle precedenti cadute, erano tenuti ad osservare la massima cautela mentre cadevano".

Ma, ovviamente, questa è solo una leggenda...

Rimane, in ogni caso, una reale situazione imperniata sull'inderogabile necessità di produrre, e di essere super efficienti. Tutto ciò a discapito della qualità della vita, delle relazioni, il tempo libero, il contatto con la natura e tutti quei parametri che ci consentirebbero di vivere una vita degna.

Nella situazione attuale la maggior parte di noi è davvero tanto lontana dai ritmi naturali, in un circolo vizioso in cui non è più chiaro quale sia la causa e quale l'effetto.

Durante l'esperienza al fronte, descrisse come variassero le percezioni dei soldati, relativamente ai paesaggi e ai luoghi, a seconda di quanto distasse il fronte stesso. Questa esperienza lo portò a formulare quella che in seguito fu la sua "teoria del campo":

$$C = f(P, A)$$

"in cui si mette in risalto che il comportamento (C) di un individuo è una funzione regolata da fattori interdipendenti costituiti dalla sua personalità (P) e dall'ambiente (A) che lo circonda.

Persona e ambiente sono considerati come un insieme interconnesso che va a formare lo spazio vitale di ogni soggetto." (Wikipedia)

Se gli elementi di questa formula sono alterati e/o viziati ne consegue inesorabilmente un risultato che nega il rispetto dell'uomo sin dalle esigenze primarie, portando inasprimento e miseria.

Siamo talmente "impantanati" nelle richieste, aspettative, paure e bisogni insoddisfatti, che rischiamo di perdere di vista l'obiettivo principale, che è quello di vivere al meglio l'espressione dei nostri talenti, al punto di divenire, gli uni per gli altri, rimando e sprone.

Se non facciamo attenzione, ricerca e pianificazione di obiettivi, che a volte comportano anche costi in termini di perdite di "amicizie", "amori" e scelte controcorrente, rimaniamo coinvolti nei meccanismi consumistici, di qualunque tipo, che non considerano l'uomo e la sua crescita, bensì un qualcosa da manipolare/spremere, economicamente ed intellettualmente, per personali fini di lucro.

La peggior manipolazione, a mio avviso, rimane però a monte: quella proveniente dalle convinzioni e paradigmi limitanti, fisici, scientifici, psicologici e religiosi. Lasciando l'analisi di quest'ultimo punto agli studiosi (Dawkins, uno per tutti), vorrei comunque sottolineare il fatto che il permettere l'esistenza della molteplicità di religioni, non fa che evidenziare lo smembramento dell'uomo in diverse parti separate tra loro, con dolore, sofferenza ed inefficacia.

E questo nel grande (umanità intera), come nel piccolo (singolo uomo).

Eppure questo è quello che ci viene insegnato, dal nucleo familiare, gli adulti di riferimento, la scuola, la comunità: ogni aspetto della vita, anziché far ricorso ad elementi e risorse costruttivi è indirizzato e plagiato da pensieri "vecchi", radicati e circoscritti al ristretto ambito di una mente intrappolata in convinzioni, regole e valori che necessitano una rivisitazione, anzi, il coraggio di un cambio drastico e liberatorio.

"Anziché accettare l'ampio e fluido corso della vita assimilandone le varie fasi evolutive della guarigione, l'uomo rimane intrappolato nella palude della sofferenza e della ricerca di un magico incantesimo che lo risollevi senza fatica" (Pennisi).

Duecento anni fa, ancor prima di Lewin, il francese Jean-Baptiste de Lamarck, suggeriva che l'evoluzione si basasse su un'interazione istruttiva e cooperativa tra gli organismi ed il loro ambiente. Inoltre anticipò che la condivisione di informazioni accelera l'evoluzione, dato che gli organismi possono acquisire le esperienze "apprese" di altri organismi.

Nonostante questo pensiero, cinquant'anni dopo Darwin postulò la sua teoria dell'evoluzione: egli stabilì che gli organismi viventi sono perennemente impegnati nella "lotta per l'esistenza". Sostenne che la violenza non è solo insita nella natura animale dell'uomo, ma necessaria all'evoluzione stessa che, per procedere, deve affrontare la "guerra della natura, carestie e morte".



Fig. 13 – Evoluzione

Non a torto Tennyson osservò che ne consegue un mondo di “zanne e artigli insanguinanti”, ovvero una serie di inutili battaglie per la sopravvivenza. Proprio quello che sta succedendo!

Anziché pensare a costruire relazioni sane, di collaborare o portare conforto a chi sta peggio di noi, o anche divertirsi, viaggiare o dedicarsi a forme espressive di arte, che consentano alla nostra natura più profonda e ricca di manifestare tutta la sua pienezza, che facciamo? Continuiamo a ripetere errori, ad astrarci da un coinvolgimento pieno e responsabile, ma ancor peggio, facciamo gli gnorri, ci nascondiamo dietro l’ingranaggio del “così fan tutti”, per salvaguardare il nostro presunto orticello, che in realtà non è altro che l’accozzaglia di tutte le nostre presunzioni, paure ed attaccamenti, che in questo modo vengono ulteriormente alimentati ed intossinati.

Finiamo così per implodere in noi stessi, ma non in quell’entropia che per l’universo significa ordine: noi ci chiudiamo nella rabbia, nella frustrazione, ci neghiamo la bellezza della vita. Ci ritroviamo obesi, tristi e soli. I nostri figli crescono con “padri alternativi”, passando giornate a stordirsi in videogiochi o ad assorbire tutto ciò che la televisione impartisce, senza conoscere il discernimento, senza ossigenare il cervello, mangiando a comando.



Fig. 14 – Bambini obesi

Ma la “Via dei Canti” esiste e, finché anche solo uno di noi avrà la forza e l’impeto di crederci, ci sarà la possibilità di invertire il paradigma, di aprire le nostre menti al nuovo e di godere appieno della vita e dei suoi doni, gli uni insieme agli altri, conciliando mente e cuore, costruendo ponti, accettando la rinuncia...

“Un essere umano è parte dell’intero che chiamiamo universo, una parte limitata nel tempo e nello spazio. Ha esperienza di sé, dei suoi pensieri e sentimenti, come fosse separato dal resto, una sorte di illusione ottica della sua coscienza, Questa illusione è per noi come una prigionia, che ci limita ai nostri desideri personali e all’affetto per poche persone che ci sono vicine. Il nostro compito deve essere liberarci da questa prigionia, ampliando la nostra cerchia di compassione per includere ogni creatura vivente e l’intera natura nella sua bellezza”. (Einstein)

POSSIBILITA' DI AGIRE LA VIA DEI CANTI AI GIORNI NOSTRI

Ce ne devono essere, ce ne sono: ne abbiamo sempre avute, sin dai primordi!

“Dietro i tuoi pensieri e sentimenti, fratello, sta un possente sovrano, un saggio ignoto - che si chiama Sé. Abita nel tuo corpo, è il tuo corpo. Vi è più ragione nel tuo corpo che nella tua migliore saggezza”. (Nietzsche in “Dei dispregiatori del corpo”)

Gli scienziati che oggi si applicano allo studio cognitivo riprendono i concetti di Lamarck, di Hume e di altri studiosi, li ampliano, sondano la mente umana, cercando risposte adeguate alla possibilità di cambiare e crescere, per quel meraviglioso progetto umano che è la comprensione di noi stessi.

Da dove partire allora? Si dice dalla mente: mica semplice! Quale mente? E quante ognuno di noi ne possiede e deve gestirne? Che qualità ha la mente, come interagisce con tutto il resto?

Cartesio nel seicento sosteneva che solo gli umani ne possedessero una, mentre Dennet , ad esempio, come filosofo, apre la strada ad ulteriori riflessioni, probabilmente sovversive per chi non vuole staccarsi dal confort di idee antiquate, ma, nella loro audacia, offrono lo spunto per una maggiore comprensione.



Partendo dall'idea che rientriamo nell'albero genealogico di macromolecole, da cui si sono evoluti organismi unicellulari, arrivando fino a noi, assumiamo che siamo “i diretti discendenti di questi robot autoreplicanti”; nonostante ognuna di quelle parti sembra non avesse una mente, il loro unirsi, nell'organizzare esseri sempre più evoluti, ha probabilmente creato la possibilità di svilupparne una.

Fig. 15 – Ingranaggi mentali

All'inizio il loro agglomerarsi rispondeva ad esigenze che venivano soddisfatte da un vagare casuale e all'afferrare ciò che serviva secondo un meccanismo “chiave e serratura”, senza conoscere il perché. Sembra infatti che i primissimi sistemi di controllo fossero semplicemente meccanismi di protezione dell'organismo mentre, nel divenire più complessi, si sviluppò l'idea di “funzionalismo”.

“Ciò che fa di qualcosa una mente (o una credenza, un dolore, una paura) non è tanto ciò di cui essa è fatta, ma ciò che essa può fare”. (Dennet)

Se astraiano la mente dal cervello, ove invece di solito viene relegata, essa può esprimersi in ogni nostro organo e cellula, diffondendo quello scambio informativo che permette un'evoluzione ed una crescita armonica, sempre più organizzata ed adattiva, secondo quella che Dennet considera la “Torre della generazione e della verifica”, ove lui riscontra il crescente potere di produrre il futuro. Nel suo studio egli ha identificato chiaramente i vari passaggi e le peculiarità degli esseri, definiti in base al nome dello scienziato che, osservandoli, a sua volta ne aveva individuato le caratteristiche.

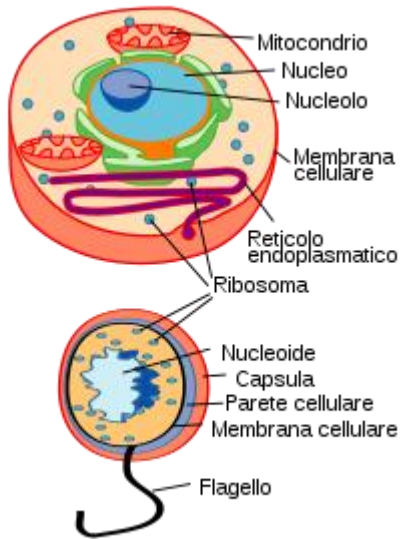


Fig. 16 – Cellule

Considerando le macromolecole originali, già capaci di autoreplicarsi, esse eseguivano tutte le scelte in base ad una ragione, che loro avevano insita, nonostante non ne avessero consapevolezza, probabilmente mosse dal principio di organizzazione definito da Aristotele “anima nutritiva”.

I primi organismi, “creature darwiniane”, generati al principio dell’evoluzione, riuscivano a sopravvivere solo se le combinazioni e mutazioni genetiche, avvenute in maniera casuale, resistevano alle verifiche sul campo. Sono poi seguiti vari sottoinsiemi.

Le “creature skinneriane”, studiate in seguito da Skinner, avevano il limite di trovare risposte, alla loro unica domanda: “Cosa faccio adesso?”, solo se l’esperienza provocava un duro colpo. Sembra che esse fossero un’estensione delle precedenti, avendo già installati dei programmi di rinforzo che permettevano alcune “Mosse Intelligenti”.

Ovviamente chi era mal cablato non aveva speranza.

La teoria di Skinner, imperniata sul concetto del condizionamento, venne un po’ ridimensionata negli anni ’70 dalla rivoluzione cognitiva, ma vent’anni dopo, studiando le reti neurali, venne confermata la possibilità di modificare le connessioni di un cablaggio preesistente attraverso “un’esperienza semplice”, ovvero un rinforzo in cui ci si imbatte: l’ambiente.

Il già citato David Hume, nel Diciottesimo secolo, anticipò l’intuizione sulla maniera in cui idee ed impressioni potrebbero associarsi tra loro, creando abitudini mentali, tramite un processo simile ai legami chimici.

In questo divenire, denominato da Dennet apprendimento ABC, si sono susseguite in ordine storico, le varie teorie: Associazione, Behaviorismo, Connessionismo. Nel loro articolarsi e sovrapporsi hanno trovato le conferme di quanto il “ricablaggio” sia influenzato dall’esperienza e dall’addestramento dell’ambiente e, soprattutto, come ogni contributo di natura e cultura, si fonda e salda senza “giunture evidenti”.

L’evoluzione ha consentito alle “creature popperiane” di beneficiare del miglioramento progettuale che consente una preselezione di mosse, che le salvaguardano da azioni azzardate. Per avvenire ciò significa che l’essere è dotato di una forma intelligente: un filtro che viene utilizzato come “ambiente interno”, ancor più strutturato, nel quale operare in tutta sicurezza simulazioni di scelte che, se attuate all’esterno, andrebbero a buon fine. La struttura o informazione, che consente la preselezione delle mosse, è elemento già installato in queste creature, per eredità o per acquisizione. La domanda che sembra loro si pongano a monte potrebbe essere: “Cosa devo pensare adesso?” Non si tratta certo dello stesso principio dell’auto-interrogazione umana, ma sono progettate per operare come se si ponessero effettivamente queste domande.

L’elaborazione si affina ancor più con le “creature gregoriane”: lo psicologo britannico Gregory ha teorizzato il ruolo dell’informazione considerando gli strumenti non solo come risultato dell’intelligenza, ma anche un dispensatore di questa.

E, tra gli strumenti più importanti ed efficaci, troviamo gli strumenti della mente: le parole.

Con il loro apporto queste creature hanno un’ulteriore possibilità: nel loro ambiente interno riescono a costruire generatori e verificatori di mosse sempre più sofisticate.

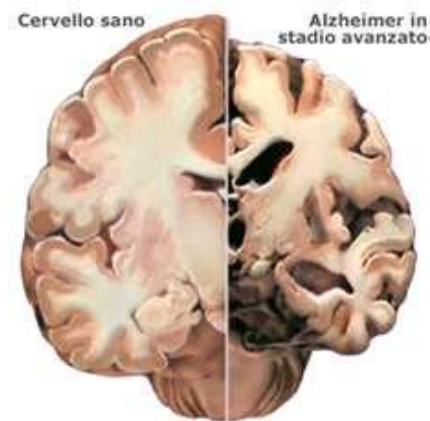
Questo è un grande balzo in avanti poiché comporta la capacità, sfruttando la saggezza ed i perfezionamenti tramandati da altri, di elaborare riflessioni interne, articolate anche su più livelli.

Sintetizzando brutalmente il lavoro di Dennet, il riportare questi passaggi mi è servito per giungere alla nostra mente di esseri umani che, evolvendo il modello ABC, si arricchisce ed estende, diventando intelligenza, grazie alla nostra abitudine di “scaricare” nell’ambiente tutti i nostri modelli comportamentali, le idee ed i progetti. Altresì, in quell’ambiente, ritroviamo anche tutti i congegni, che a nostra volta abbiamo “costruito” che servono a rielaborare e memorizzare i nostri rimandi, in una continua ed evolutiva trasformazione.

Va da sé che il fattore tempo diventa fondamentale: basta veder la velocità con cui il bambino acquisisce il linguaggio, abbina le parole a circostanze e, attraverso le prime, sviluppa i concetti.

Il tempo ha tante valenze nella progettualità della nostra mente e conoscenza: siamo portati a rincorrerlo, la sua “mancanza” è fonte di stress, quasi sempre viviamo e soffriamo la sua accelerazione.

Goldberg, invece, ce lo presenta quale fattore complice poiché, nel suo trascorrere, ci accompagna nelle varie fasi, in un naturale divenire, tra “nuovi piaceri e vantaggi, così come perdite e compromessi, naturalmente, come avviene per le stagioni”.



Coi suoi studi, questo neuropsicologo di fama mondiale, ci libera dal pensiero schiavizzante ed autolimitante che invecchiando perdiamo inevitabilmente facoltà. Nonostante il cervello cambi il suo aspetto fisico con l’andare del tempo, diminuendo il peso ed il volume, atrofizzandosi e con minore irrorazione sanguigna, Goldberg ci rassicura con la possibilità di arginare i danni, anzi potenziare le facoltà in vecchiaia, costruendo fin da giovani quella che lui definisce “armatura mentale”.

Fig. 17 – A sinistra cervello sano, a destra cervello malato

Già partiamo con un notevole bagaglio, tramandatoci dall’evoluzione delle creature esaminate precedentemente; come esseri umani senzienti e responsabili di noi stessi e del mondo in cui viviamo, abbiamo il compito di implementarlo, per beneficio nostro, dell’ambiente, dell’umanità.

Non abbiamo scuse poiché non c’è limite di età per questo potenziamento: occorrono consapevolezza e coraggio per affrontare le sfide cognitive che la vita ci offre, anche se provocano sofferenza o disagio. Il rischio è troppo alto, anche se molto comodo: rimanere vittime delle abitudini e credenze e circoscritti a ruoli che troppo spesso non ci appartengono.

Nei lobi frontali del cervello abbiamo una fitta rete neuronale che, se adeguatamente stimolata, è in grado di creare sempre nuove connessioni. E’ per questo motivo che, se affrontiamo i problemi e troviamo soluzioni creative, si svilupperanno nuovi modelli cognitivi che verranno memorizzati e, il progressivo riconoscimento di tali configurazioni, consentirà soluzioni sempre più intuitive e veloci.

Senza addentrarci nell’analisi approfondita che Goldberg fa del cervello e delle caratteristiche degli emisferi, rimane comunque importante fissare l’influenza che le nostre attività hanno su di essi, sia fisiche, sia neurologiche. In effetti sia attua una sorta di protezione, espandendo lo spazio corticale e regolando l’afflusso sanguigno, ma quel che mi preme sottolineare in questo contesto, è l’enorme differenza che troviamo in un cervello che lavora all’unisono con la mente, che si rapporta all’ambiente, trovando in esso strumenti e rimandando, cedendo con generosità, le elaborazioni che ha effettuato, affinché altri possano beneficiarne, in un continuo rimando.

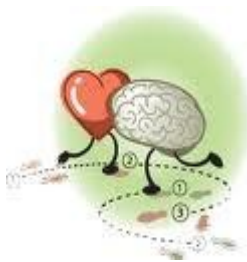


Fig. 18 – Cuore e mente in armonia

In questo “gioco” dimostreremmo la grandiosità dell’essere umano, che non rimane più solo chiuso a preservare il suo “tesoro”, qualunque esso sia, ma usa l’elemento sua disposizione, l’interazione con l’ambiente, quale magnanimo dispensatore di benessere, per sé e per tutti.

Inevitabile ora l’aggancio con ulteriori studi riportatici recentemente da Lipton.

Oltre alle ricerche, condotte con estrema professionalità, troviamo l’entusiasmo della scoperta, lo stupore, il non chiudersi ai paradigmi fin lì appresi e la continua speranza che l’uomo possa finalmente comprendere e gestire la propria vita con responsabilità ed armonia in un intreccio scientifico e spirituale al tempo stesso, salendo nella scala della consapevolezza.

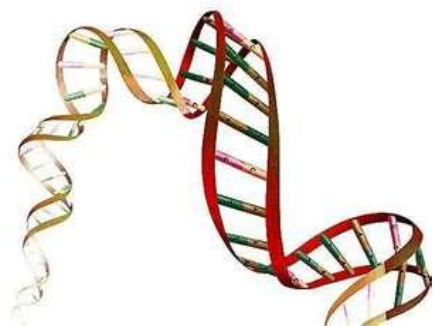
Le sue rivoluzionarie ricerche sulla membrana cellulare ci hanno fatto conoscere l’epigenetica, quella scienza che mostra che i geni non si auto-controllano, ma sono controllati dall’ambiente. Se vogliamo capire il destino di un organismo, dobbiamo capire la sua relazione con il suo ambiente.

Con il controllo epigenetico, che significa il controllo mediato dall’ambiente, un singolo gene può essere usato per creare 2000 o più proteine diverse dalla stessa matrice.

Il controllo epigenetico è come un lettore che può leggere l’impronta originaria e ristrutturarla per produrne qualcosa di diverso.

Ed ecco come un singolo gene può essere usato per creare molti prodotti proteici differenti.

Non è stato il gene che ha prodotto ciascuna proteina, è stato il controllo epigenetico che l’ha fatto, e questo è il feedback diretto dall’ambiente.



La teoria di Lipton afferma che "ogni cellula del nostro corpo può essere paragonata a un essere intelligente, dotato di intenzionalità e scopo, in grado di sopravvivere autonomamente, il cui 'vero' cervello è costituito dalla membrana".

Anche in questo caso l’analisi approfondita va rimandata ad altra sede, mentre i concetti ci servono per riportare l’attenzione alle nostre possibilità di usufruire di tutta la bellezza, già presente in tutto l’universo, cui possiamo attingere per migliorarci.

Fig. 19 – Raffigurazione Dna

Se è vero che il comportamento cellulare dipende esclusivamente da quello che le cellule percepiscono e ricevono dall’ambiente in cui si vengono a trovare, dagli stimoli che riceviamo dall’esterno, dalle esperienze che viviamo, significa che addirittura i nostri pensieri sono i responsabili della determinazione di ciò che siamo, sia per quanto riguarda il nostro corpo sia per ogni altro aspetto della nostra vita, siano essi consci, oppure subconsci. L’energia della mente e del pensiero può attivare oppure inibire le proteine che a loro volta attivano le funzioni della cellula.

Gli studi paralleli di Candace Pert hanno rivelato in “Molecules of Emotions” che le emozioni non derivano solo da un feed-back del corpo in risposta ad uno stimolo ambientale, ma attraverso l’auto coscienza la mente può usare il cervello per generare molecole di emozione.

“Può quindi risanare un disturbo o fare ammalare un corpo sano.” (C. Pert)

Ma c’è un trabocchetto: il nostro cervello, che ha un’elevata capacità di apprendimento, acquisisce percezioni indirettamente da chi reputa insegnante, accettandole come verità. Ciò comporta il rischio che, se le percezioni non sono corrette, ci indurranno a comportamenti inadeguati e limitanti. Lipton ha riscontrato il prodursi di due meccanismi, protezione e crescita, che sono fondamentali per la nostra sopravvivenza; occorre però saperli applicare nella dovuta maniera. Si riporta l’esempio di chi sta fuggendo da un pericolo: ovviamente non potrà sprecare energie per crescere, ma dovrà innescare la risposta “fight or flight”, lotta o fuggi. Purtroppo oggi siamo in questa condizione spesso e ciò determina non solo spreco di energia, ma anche impossibilità di produrre energia vitale, con conseguente debilitazione del processo di crescita.

Lo scienziato scoprì poi che inserendo, nelle colture sottoposte a studio, adrenalina e istamina, i segnali della prima, prodotti dal sistema nervoso centrale, scavalcavano quelli della seconda, prodotti a livello locale. I suoi esperimenti, portati dal livello unicellulare agli organismi pluricellulari, dimostravano questa verità: “la mente, che agisce attraverso l’adrenalina prodotta dal sistema nervoso centrale, scavalca il corpo, che agisce attraverso il segnale locale dell’istamina”.

Di qui il suo studio si estende all’effetto placebo che però, purtroppo, non viene avallato dai medici, i quali asseriscono che “tutti i bravi chirurghi sanno che in chirurgia non esiste l’effetto placebo”, nonostante la dimostrazione di tanti casi risolti; inoltre le case farmaceutiche lo sentono come minaccia al loro business. Eppure la stessa affermazione di Lipton: “E’ l’ambiente, stupido!”, ci conferma quale dovrebbe essere l’approccio corretto di questi scienziati: certamente dovranno mettere in discussione molte certezze ed interessi economici della medicina attuale.

La prima fondamentale conseguenza di questa nuova teoria è che ognuno di noi ha il potere di condizionare il proprio destino: abbiamo tutte le potenzialità per avere una vita felice, sana e gratificante...basta volerlo. Si tratta di una grande rivoluzione della scienza e del pensiero umano, che ci libera dalla prigionia del destino e ci permette di incamminarci lungo la Via dei Canti.



Fig. 20 – Gruppo familiare

Dovremmo poterci incamminare appena veniamo al mondo e, attraverso il capitolo sulla genitorialità consapevole, Lipton attribuisce ai genitori mansioni di veri e propri ingegneri genetici, che non possono permettersi il lusso di credere che il loro compito venga assolto semplicemente passando il patrimonio genetico. Tutto il processo si instaura addirittura prima del concepimento, laddove i genitori si preparano ad accogliere una vita che potrà essere libera e consapevole in base a ciò che loro trasmettono, non solo oralmente, determinando il bagaglio delle credenze. La vita intrauterina poi è fondamentale poiché è lì che si stabilisce la predisposizione o meno a certe malattie. L’atteggiamento positivo dei genitori ed un ambiente sano e stimolante sono in grado di preparare il bambino ad affrontare nella maniera adeguata le situazioni che l’ambiente esterno proporrà nel corso della vita.

Questo apporto è fondamentale visto che il nostro subconscio si forgia coi programmi che riceviamo dalle relazioni avute durante i nostri primi sei anni di vita e dall’interiorizzazione delle figure importanti.

Mentre la nostra mente conscia è occupata e preoccupata a pensare al passato o al futuro, il subconscio guida la nostra vita al 95%; se esso è stato programmato da altri in maniera limitata e con false credenze riesce a sabotare ogni nostra iniziativa.

La mente subconscia è un nastro registratore: non c’è nessuno lì, è solo un congegno di stimolo-risposta, con programmi automatici che influenzano direttamente la nostra biologia.

Purtroppo i maggiori programmi installati fino ad oggi dalle figure di riferimento sono del tipo:

“Non sei abbastanza intelligente o bravo, non ti puoi guarire da solo, non meriti le cose buone, sei fragile, ma chi ti credi di essere, potevi fare di più, non devi essere geloso, sei cattivo, ecc”.

“L’esercito della stima di sé è in questi anni d’infanzia che subisce le perdite maggiori” (Lombardo)

Questi programmi si attivano quando non prestiamo attenzione, pertanto occorre diventarne coscienti, poiché il solo pensiero positivo non basta se le credenze nel subconscio non sono in linea con esso. Dobbiamo eliminare le vecchie percezioni ed immetterne di nuove; allora cambiano le risposte della nostra biologia al mondo che ci circonda.

Ovviamente l'accudimento con amore rimane il miglior promotore della crescita del bambino!

Mi piace riportare qui la saggezza e delicatezza di popoli, da noi ritenuti selvaggi:

“La canzone dello Spirito”

“C'è una tribù in Africa Orientale in cui l'arte dell'unione profonda (intimità) è nutrita anche prima della nascita. In questa tribù la data di nascita di un figlio non è il giorno effettivo della sua nascita né il giorno del concepimento, come in altri villaggi.

Per questa tribù la data di nascita è la prima volta che il figlio è un pensiero nella mente della mamma. Consapevole della sua intenzione di concepire un bambino con un particolare padre, la mamma va a sedere da sola sotto un albero.

Lì si siede e ascolta fino a quando può sentire la canzone del bambino che spera di concepire.

Una volta che l'ha sentita, torna al villaggio e la insegna al padre in modo che possano cantarla insieme mentre fanno l'amore invitando il bambino a unirsi a loro. Dopo che il bambino è stato concepito, la mamma canta la canzone per il bambino che è nel suo grembo. E poi la insegna alle donne anziane e alle ostetriche del villaggio perché, durante il travaglio e al momento miracoloso della nascita, il bambino sia accolto con la sua canzone. Dopo la nascita tutti gli abitanti del villaggio imparano la canzone del loro nuovo membro e la cantano al bambino quando lui cade o si fa male. La canzone è cantata nelle occasioni di trionfo, nei rituali e nelle iniziazioni. Diventa parte della cerimonia del matrimonio quando il bambino è cresciuto e, alla fine della vita, i suoi cari si riuniranno attorno al letto di morte e canteranno questa canzone per l'ultima volta.”



Fig. 21 – Neonato

C'è tutta la dolcezza, ma anche la sacralità e la consapevolezza di quanto sia importante la cura di questo atto meraviglioso che è dare l'opportunità ad una nuova creatura di sperimentare la vita. Non solo dalla nascita quindi, ma anche molto prima poiché se è vero come sostiene Elaine Morgan che: “una volta che un bambino ha appreso il significato di “perché” e di “poiché”, è diventato a pieno diritto un membro della razza umana”, riferendosi all'importanza dell'acquisizione del linguaggio, è altresì vero che come tale deve poter vivere questa esperienza in maniera evolutiva, non limitante.

I suoi programmi dovrebbero essere sintonizzati su frequenze armoniose, che consentano apertura e progettualità; dovrebbero incoraggiare la sperimentazione, infondere la tranquillità di chi sa che può osare, anche sbagliare, senza giudizio né castrazione. Deve sentire anzi il sostegno di chi lo accompagna in tragitti che man mano si accorciano, lasciandolo libero di spiccare da solo il suo volo libero, sapendo di poter tornare, accolto e confortato, ogni volta che lo desidera, da chi ha saputo, con amore e cure appropriate, costruire ed indicargli ...la Via dei Canti.

Bowlby ha effettuato ricerche approfondite sulla teoria dell'attaccamento, studiando gli effetti negativi derivanti dalla carenza di queste cure ed il ruolo che svolgono le “figure di attaccamento”. Citando gli esperimenti effettuati dai vari studiosi, rende evidente che tale legame non è associato alla sola necessità di nutrimento del piccolo, ma esplica la precisa funzione genetica di garantire la crescita, sia biologica, sia psicologica, del bambino. Ecco l'importanza della vicinanza soprattutto materna, in condizioni che permettano atmosfere adeguate alla costruzione del rapporto; è per questo che la madre stessa, in un momento così delicato, avrebbe bisogno di tutto l'aiuto ed il conforto possibile, di essere alleviata da impegni che la distolgono da quello che è il compito più importante, proprio come succede in sperdute, selvagge tribù, che però conoscono la Via dei Canti.

Nella nostra cultura ciò è molto improbabile: spesso il compito deve essere delegato, si deve tornare velocemente al lavoro dopo il parto, ci si stressa tutto il giorno in attività che sono lontane anni luce da quello che magari vorrebbe il nostro sé e, quando finalmente rincasiamo dai nostri cuccioli, siamo tutt'altro che madri.

I disastri non sono creati solo dai maltrattamenti e dagli abusi evidenti: influisce enormemente sulla strutturazione della personalità anche il percepire la madre, o la figura di riferimento, non sufficientemente vicina, o minacciosa o, ancor peggio, incapace di rivestire il suo ruolo per i suoi problemi di attaccamento, o addirittura capovolgere i ruoli, chiedendo ella stessa cure mancanti.

Il modello del bambino con attaccamento sicuro, nonostante sia sempre attivo a livello inconscio, può essere più facilmente aggiornato, grazie ad un'interazione favorevole.

Negli altri casi i modelli potrebbero essere più articolati ed ancorati in modo tale che, anche di fronte a figure che presentano atteggiamenti differenti, la risposta rimane distorta.

Bowlby lascia però uno spiraglio di speranza: mentre le precedenti teorie tendevano a fissare gli schemi adottati dai bambini, con conseguenze irrimediabili, egli sostiene, in linea con l'epigenetica, che il cambiamento può avvenire anche in età adulta, se l'ambiente consente interazioni idonee.

Come terapeuta egli si riveste del ruolo di "madre", fornendo quella base sicura che permette al paziente la ricostruzione di nuovi modelli, liberandosi degli schemi passati oppure rielaborandoli.

Non è poco, ma siamo ancora troppo lontani da quello che ci spettava di diritto: una vita armoniosa. E non possiamo incolpare nessuno, abbiamo fatto tutto da soli: cercando chissà cosa, allontanandoci dalle cure basilari di noi stessi e dai contatti più profondi.

"Se volessimo scoprire la sofferenza celata nel mondo e alleviarla, dovremmo studiare la vita delle creature, non il loro cervello" (Dennet).

E' bene prenderci cura di questo dono prezioso, nel nostro interesse, perché le naturali reazioni di un organismo trascurato nelle sue esigenze primarie, come sappiamo tutti, sono la malattia, la sofferenza, l'inasprimento e la grettezza.

Questo studio, secondo la saggezza degli antichi nativi, passa inevitabilmente attraverso le modalità con cui conduciamo la vita rispetto al contatto con la natura ed i suoi ritmi:

GLI ANZIANI DAKOTA - Luther Standing Bear, Orso in Piedi, Lakora da:

"Il Grande Spirito parla al nostro cuore" Ed. Red

"Gli anziani Dakota erano saggi.

Sapevano che il cuore di ogni essere umano
che si allontana dalla natura si inasprisce.

Sapevano che la mancanza di profondo rispetto
per gli esseri viventi e per tutto ciò che cresce,
conduce in fretta alla mancanza di rispetto per gli uomini.

Per questa ragione il contatto con la natura,
che rende i giovani capaci di sentimenti profondi,
era un elemento importante della loro formazione."



Fig. 22 – Paesaggio naturale

Anche la moderna ecopsicologia riconosce che "ai suoi livelli più profondi la psiche è legata alla terra". Questa scienza permette di riconsiderare la propria identità in termini più vasti, a partire dal dialogo con gli aspetti più profondi ed autentici di sé e con il mondo naturale. Si risveglia così l'inconscio ecologico e il desiderio di impegno attivo nei confronti dell'ambiente naturale sorge spontaneo, frutto del senso di compartecipazione, visto che "siamo tutti foglie dello stesso albero" (M. Danon).

L'elemento natura, l'esserne permeati e viverlo in sinergia cambia tutti i nostri parametri fisici, percettivi e relazionali, forgiando connotati ben precisi, imprimendo forza e coraggio, bellezza ed armonia. Non si tratta infatti della sola natura comunemente intesa, prati, alberi, mare e montagne. Ogni atteggiamento "naturale" ne è espressione: quindi anche alimentazione, attività fisica, gioco, cura della mente, gestione costruttiva del tempo, delle abitudini e del lavoro, interessi culturali ed artistici, capacità di discernimento, costruzione o rottura di relazioni, responsabilità dei propri ruoli.

Ogni ambito va gestito con consapevolezza, anche sacrificio, ma è col lavoro costante su di noi e sui nostri limiti che riusciremo a raggiungere risultati soddisfacenti. E' l'impegno che traduce in realtà i desideri e ci consente di soddisfare i nostri bisogni. L'impegno, la capacità di accettazione delle sfide e l'adattamento a quelli che sono i parametri che la vita ci offre, ci permettono di raggiungere quel grado di benessere che ci consente di attraversare questa vita "come un abisso, su una corda tesa: con cautela, in bellezza, oscillando" (Foglie del giardino di Morya – Appello)

Facendo confluire tutte le riflessioni, dalla creazione all'evoluzione, dalle neuroscienze alle cure parentali, dal rispetto dei ritmi naturali alla nostra responsabilità nel discernere le azioni, va da sé che qualcosa deve essere sfuggito al controllo omeostatico o, peggio, esso si è attivato su parametri forzati che qualcuno ha pensato bene di imprimere a suo beneficio e tornaconto.

La nostra mente e i nostri recettori sembrano inebetiti, incapaci di reagire al dilagante inquinamento di informazioni, a tutti i livelli: alimentare, medico, relazionale, lavorativo, intellettuale e svago.

Alla frequenza con cui ci bombardano ci ritroviamo a corrispondere ai connotati descritti in www.pupillevagabonde.it, post di Eli del 22/02/2011 ore 12,55:

“- L'italiano medio si ammala di continuo, visto che ha bisogno dell'Actimel per le difese immunitarie

- ha seri problemi con l'intestino (regolarità, gas, fastidiosa diarrea ecc...) comunque ha sempre a disposizione i rotoloni Regina!

- annega nel colesterolo, ce lo dice Little Tony a tutte le ore!

- La sua casa puzza! i deodoranti per ambienti e per wc la fanno da padrone.

- Alla mattina si sveglia come un ebete felice e mangia chili di cereali, poi risolve a mezzogiorno infarcendo tutti i suoi piatti con brodi pronti e annaffiando il tutto gioiosamente con la Coca Cola!”

Ci fanno ingurgitare di tutto e, siccome quel tutto risulta poi essere in eccesso e nocivo, ci fanno "rimediare" con una marea di tecniche ed integratori. Non preoccupiamoci, c'è rimedio a tutto: anche per il grasso che accumuliamo cibandoci di piatti pronti e pieni di additivi, magari in fretta e davanti a una tv che elenca gli orrori più disparati. Saremo misurati con apparecchi ultramoderni e tecnologici che misureranno indici vari e altrettanti parametri pseudoscientifici, pronti per essere spediti dritti- dritti (quando va bene) al nutrizionista di turno che interviene "con una misera dieta computerizzata o con schemi già prestampati" (Pennisi).

Spendiamo i nostri soldi in rimedi e diete che non avranno mai effetti duraturi poiché basati su dati impersonali, che non tengono conto della reale situazione dell'individuo in quel momento e dei suoi bisogni più profondi.

“E' quasi impossibile mantenere il peso forma senza modificare abitudini e atteggiamenti psicoesistenziali che hanno radici in conflitti profondi, legati alla fase orale o a complessi meccanismi psicologici derivanti da situazioni relazionali disturbanti” (Lombardo).

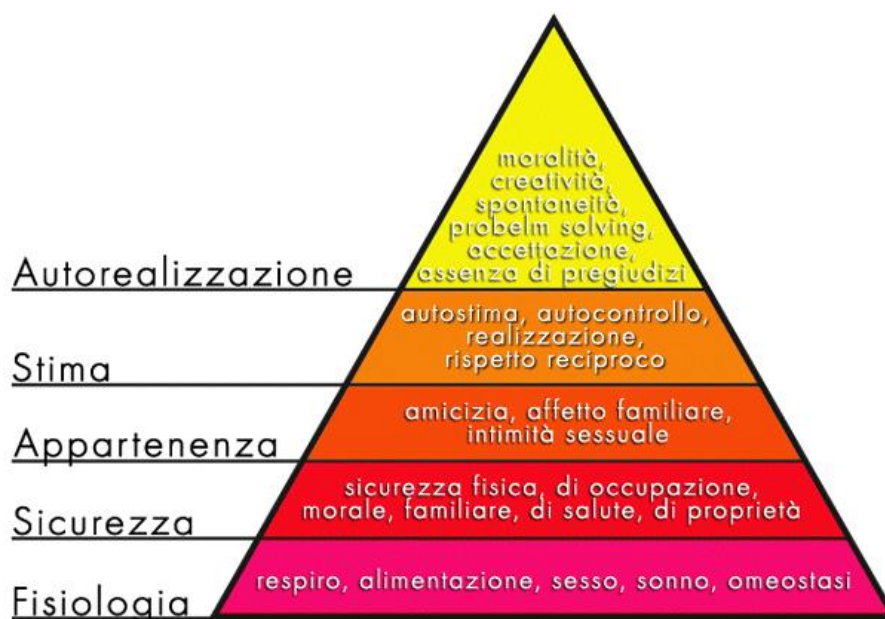
L'autoguarigione, anche alimentare, consiste nel contattare le potenzialità represses dentro di noi, e portarle alla luce perché si esprimano per poi vivere in pienezza la nostra vita, per una continua conquista della libertà dai condizionamenti e, in questo caso, dalla schiavitù del cibo.

**“Un terzo di ciò che si mangia serve a vivere, gli altri due terzi a far vivere i medici”
(Papiro egiziano)**

Trovo indicato riportare una riflessione di Fabio Marchesi: “Mi è capitato un giorno di incontrare al supermercato un mio ex compagno di scuola che non vedevo da almeno vent’anni; mi è dispiaciuto vederlo così diverso, ingrassato ed invecchiato ma non ho potuto non reagire con un sorriso evidentemente ironico quando, dopo avermi visto ha detto: “Ma sei ancora uguale! Che fortunato!”. Non gli ho detto quello che avrei voluto ma ti garantisco che, guardando cosa c’era nel suo carrello della spesa e nel mio, era evidente quanto la fortuna contasse poco...Finché uno trascorre il suo tempo libero davanti alla televisione, nutrendosi delle disgrazie altrui, sostenendo di non avere tempo per alcuna attività fisica o intellettuale o ricreativa, credendo ad esempio che la verità sulla corretta alimentazione possa arrivarci da un’intervista a un dietologo fatta tra la pubblicità di una mozzarella e quella di un hamburger, ..., si lamenta per quelle che sono le ingiustizie del mondo, ma è il primo ad agire senza rispetto... ogni volta che ne ha occasione, continuare a credere nella fortuna e nella sfortuna, è forse l’unica cosa che può permettergli di non sentirsi in colpa.”

In realtà la realizzazione dell’uomo passa attraverso una consapevolezza che si traduce nella vita quotidiana, in una scala di valori in cui le persone sono sempre più importanti delle cose e la qualità delle relazioni è più importante della quantità dei possedimenti. Una consapevolezza che si traduce in piccole e grandi scelte, dettate non più soltanto da motivazioni di sopravvivenza e benessere personale, ma anche di sensibilità, attenzione ed impegno nei confronti di tutto ciò che consideriamo “altro da noi”, ma che invece è parte dell’unità di cui siamo tutti parte. Questa coscienza dell’unità può essere il punto di partenza per reinventare il nostro modo di essere al mondo e di relazionarci con esso.

Per arrivare a questo punto occorre però avere riconosciuto e soddisfatto quelli che Maslow ha individuato come bisogni primari, altrimenti le nostre energie e i nostri pensieri saranno focalizzati su esigenze più impellenti. Se non vi è la tranquillità emotiva, economica, relazionale, lavorativa, non avremo la possibilità di accedere a quella parte più sottile di noi che ci consente di sperimentare l’appartenenza ad un qualcosa di più grande, che può essere nutrito da un cibo molto più salutare ed arricchente: il contatto con la natura, l’attività fisica, l’incontro con amici coi quali condividere valori e progetti, l’arte, l’ascolto di musica e parole che toccano l’anima ed il cuore.



La piramide dei bisogni di Maslow (1954)

Fig. 23 – Piramide di Maslow

Ritengo interessante proporre anche la seguente piramide, che non tiene conto solo dei cibi, selezionatissimi, ma pone alla base criteri che fino ad ora, nelle piramidi alimentari, non erano stati considerati. Essi sono perfettamente in linea con quanto evidenziato fino a questo momento.



Fig. 24 – Piramide del Benessere - R. Andreani

Senza addentrarci tecnicamente nella specificità degli apporti nutrizionali, mi preme sottolineare come il cibarsi, in generale, possa rientrare nell'ottica del Tao, inteso quale pratica di vita che considera gli aspetti naturali della vita stessa e le azioni che ne derivano ne rispecchiano il rispetto ed il fluire dinamico degli avvenimenti. Non possiamo, comunque, stabilire una direzione plastica ed univoca per tutti: oltre alle continue scoperte innovative, le diverse correnti di pensiero su assimilazione, metabolismo, ecc, occorre tenere ben presenti i bisogni e parametri del singolo individuo, all'interno del suo ambiente e del suo contesto psicosociale.

Rimane il macro-concetto a monte: tanto meglio nutriremo, in tutti i suoi aspetti, questo nostro corpo fisico, tanto più saremo in grado di arrivare alla vecchiaia, e alla morte, con maggiore serenità e relativamente sani.

Purtroppo i presupposti sono inquietanti: consideriamo ad esempio lo sfruttamento dei terreni, che risultano impoveriti di minerali importanti come selenio e manganese, l'uso sconsiderato di pesticidi e fertilizzanti, l'abuso di ormoni e antibiotici per l'allevamento di animali destinati alla macellazione, sostanze dannose presenti nell'acqua potabile a causa di tubature corrose e la altrettanto "pericolosa" reazione del commercio di acque minerali.

Con questo monito è utile porre ancora più attenzione alle scelte quotidiane, soprattutto per le informazioni che quasi mai ci giungono in maniera chiara.

Consideriamo ad esempio l'idea di benessere che si è formata del nostro "Bel Paese": se da un lato è vero che quasi tutti abbiamo accesso alla vasta disponibilità alimentare, più o meno bio, dall'altro ciò permette addirittura eccessi con tutte le conseguenze. L'industria alimentare, innovativa e tecnologica, ha snaturato tutti i processi lavorativi, privando gli alimenti, con l'eccessiva raffinazione, di tutti gli elementi vitali. Per non parlare della pubblicità che falsa le informazioni dirottandoci su scelte dannose, sia per la salute, sia economicamente, assoggettandoci alle multinazionali che speculano prima sulle vendite dei prodotti alimentari, poi sui medicinali che servono per "curare" i danni provocati dai primi.

A tutto ciò si aggiunge l'informazione discordante che periodicamente ci viene propinata: oggi il tal alimento fa bene, domani viene demonizzato; se mangiamo variato non servono integrazioni, mentre il depauperamento di cui sopra e le recenti indagini (Pennisi) dimostrano che siamo alquanto sotto alla soglia raccomandata; il latte è fondamentale per le ossa mentre i suoi apporti di calcio/magnesio/fosforo sono sbilanciati e si rischia di peggiorare la situazione; il cervello ha bisogno di zucchero invece, a causa dei trattamenti che subisce, anche con solventi, non solo non apporta vitamine e minerali, ma causa vere e proprie crisi ipoglicemiche; e tutto il resto.

Cosa introdurre allora per un'alimentazione più corretta possibile?

Non esistono regole fisse, anche perché nel mondo della nutrizione nulla è buono o cattivo in

assoluto: si fugge dagli effetti nocivi delle proteine animali per scoprire ad esempio che nel mondo vegetale abbondano fitati che inibiscono l'assorbimento di minerali importanti, ma poi si può ovviare con la cottura; ancora, sempre nei vegetali abbondano ormoni, soprattutto con le concimazioni organiche (non dovevamo mangiare biologico?); per finire, non dovrebbero mancare le crucifere, antitumorali, salvo scoprire che i solforati in esse contenuti, hanno azione antitiroidea.

Il buon senso, e non le solite "10 regole per dimagrire in vista della prova costume", dovrebbero guidarci; ma il buon senso nasce se a monte c'è una mente lucida, serena e distaccata; se non si va a fare spesa con l'acquolina in bocca per colmare drammatici vuoti, malinconiche solitudini, frustranti negazioni o aspirazioni soffocate. E invece, poiché siamo quasi tutti totalmente mancanti nelle soddisfazioni profonde, eccediamo in tutto il resto: proteine, calorie, grassi, cibi raffinati e, per "compensare", cibi dietetici.

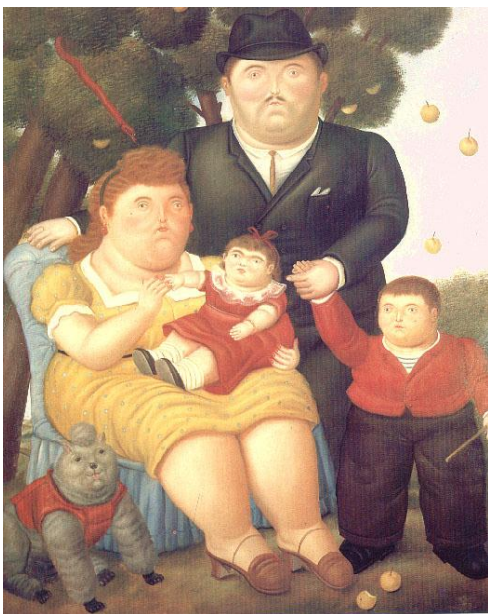


Fig. 25 – Botero, La Famiglia

Altro elemento, di cui manca consapevolezza, è la conservazione: dalla raccolta anticipata che preclude la corretta maturazione e fa marcire in breve il prodotto fuori frigo, ai conservanti, al confezionamento in atmosfera protetta che, tramite la plastica con l'effetto serra, aumenta i nitrati.

Purtroppo, anche se fossimo pienamente coscienti e distaccati, rimarrebbe comunque lo spettro dei pesticidi: proprio nella mia regione, Emilia Romagna, frutta e verdura subiscono svariati trattamenti e, quei prodotti che dovrebbero essere alla base di una sana alimentazione, rischiano di diventare dannosi oltremodo.

Nel solito circolo vizioso questa situazione potrebbe indurre a sostituire questi alimenti con un'integrazione che "garantisce" a noi i giusti apporti vitaminici e minerali e all'azienda produttrice un confortante vitalizio. Sembra però che solamente la seconda opzione venga soddisfatta poiché: "la tendenza attuale, a livello europeo, è una maggiore rigidità sulla concentrazione di supplementi vitaminici e minerali. Nel prossimo futuro, quindi, sarà probabile un abbassamento delle concentrazioni di tali nutrienti negli integratori in libera vendita. Un passo indietro, ostacolato spesso da cecità politica e manovre speculative delle maggiori aziende mondiali nel settore farmaceutico/nutriceutico" (Pennisi).

Un indirizzo naturale, integrale e vegetariano, rimane comunque da privilegiare poiché gli eventuali svantaggi sono minori dei vantaggi e, sembra, quasi sempre risolvibili con accorgimenti tipo la cottura adeguata. Ma anche qui sorge un altro inghippo: quest'ultima riesce a modificare la struttura molecolare del cibo; addirittura diminuisce l'efficacia energetica ed il nostro organismo deve prepararsi a rispondere come se fosse aggredito da elementi tossici.

Senza contare che vitamine ed enzimi vengono distrutti e che gli amidi ed i grassi cotti provocano accumulo di muco. Le conseguenze sono le più disparate: dal processo di invecchiamento accelerato, alla "leucocitosi digestiva" che provoca un dispendio enorme di energie, al rischio obesità poiché il cibo cotto non porta adeguato nutrimento alle cellule, ecc.

Il dott. Max Gerson sostiene che "Il compito del medico è quello di attivare e riattivare il naturale meccanismo di auto-guarigione; così facendo il paziente guarirà". Su questa teoria ha avviato una terapia che consiste principalmente nel consumare grandi quantità di succhi freschi di verdura: negli ultimi sessant'anni ha ottenuto tantissime risoluzioni in malattie degenerative.



Il considerare il "crudismo" un elemento fondamentale per la salute ci riporta inevitabilmente al vegetarianismo.

Mentre per alcune, privilegiate, popolazioni povere (le altre purtroppo vengono sterminate dalla fame) il cibarsi di riso ed acqua rappresenta una preziosa condizione che consente la vita, nella cultura occidentale, annebbiata dal benessere, continua ad esseri l'utilizzo banale e superficiale del cibo.

Fig. 26 – Piatto crudo vegetariano



Come abbiamo già visto esso viene considerato superficialmente quando lo si utilizza quale compensazione di ben altre mancanze; la banalità consiste nell'assumerlo senza coglierne la sacralità, senza la riconoscenza alla terra che ne permette la crescita e il nutrimento, e neppure a chi lo coltiva. Coltivare, appunto, non allevare in condizioni spaventose, dissacrando le gravidanze, forzandole per soli fini produttivi, e poi sgozzare le povere bestie. Non è umano.

Fig. 27 – Allevamento intensivo di suini

Molti filosofi hanno sostenuto il vegetarianismo e, nelle intense parole di Shelley, si coglie l'essenza del dramma: "Quanto è indesiderabile l'ingiustizia e la barbarie esercitata verso queste povere vittime! Esse sono chiamate a vivere dall'artificio umano solo allo scopo di vivere una breve e infelice esistenza di malattia e schiavitù, perché il loro corpo sia mutilato e violati i loro affetti. Molto meglio che un essere capace di sentimenti non sia mai esistito, piuttosto che sia vissuto soltanto per sopportare una dolorosa esistenza senza sollievo alcuno...In nome di tutto ciò che è sacro nelle vostre speranze io scongiuro quelli che amano la felicità e la verità di fare ragionevole esperimento del sistema vegetariano."

Oppure: «Ma voi, che vivete oggi, da quale folle frenesia siete spinti a contaminarvi col sangue, voi che avete tutto quanto vi è necessario? Perché calunniate la terra come se non fosse in grado di nutrirvi? Perché offendete empicamente Demetra legislatrice e disonorate Dioniso, soave e benigno, come se non riceveste abbastanza da loro? Non vi vergognate di mescolare col sangue i frutti coltivati? E poi chiamate selvaggi i serpenti, i leopardi, i leoni, quando voi vi macchiate di omicidio, niente affatto inferiori a quelli in crudeltà. Per loro infatti l'uccisione è pane, per voi companatico.» (I DISPIACERI DELLA CARNE, Plutarco 46-127 d.C.)

E ancora, Leadbeater, nei primi anni del '900, espone in una monografia le profonde motivazioni legate a questa scelta: anche in questo caso entra in gioco il fattore consapevolezza, che abbraccia tutti gli aspetti. Da quello salutistico che dimostra la maggiore resistenza alle fatiche, a quello scientifico che ci allerta su quanto sia nocivo l'introito di carne, a quello etico che rileva la supremazia esercitata sugli animali per il solo piacere del palato, a quello ecologico ed economico che stimano le perdite di acqua e terra per allevare bestiame che poi a sua volta richiede abbondante acqua, a discapito di intere popolazioni. Infine considera l'incidenza sullo "stato morale" dell'individuo, sostenendo che "l'alimentazione vegetariana induce il ritmo cerebrale alfa, caratteristico dello stato di pensiero vigile con rilassamento nervoso e senso generale di benessere, analogo allo stato di meditazione, cioè di contatto con la realtà spirituale più profonda."

L'ultimo aspetto che vorrei toccare, inerente all'alimentazione, è il rapporto acido/base. La maggior parte della popolazione si trova in squilibrio acido; purtroppo questo stato influisce negativamente sul funzionamento del nostro organismo. Cito un solo esempio, la demineralizzazione ossea: è causata dal prelievo di calcio, presente nelle ossa, che viene utilizzato per garantire l'omeostasi in una situazione eccessivamente acida.

Sicuramente questo squilibrio è dovuto all'ingestione di cibi acidificanti, ma sembra che altri fattori, inerenti a tutto lo stile di vita, possano incidere su questo sbilanciamento.

“A nulla serve conoscere le proprietà delle vitamine e dei minerali se perdiamo di vista l'entità uomo e l'ambiente in cui vive” (Pennisi). **Il culto non dovrebbe essere il cibo, ma l'uomo.**

La seguente rappresentazione riassume perfettamente il quadro e i parametri da considerare

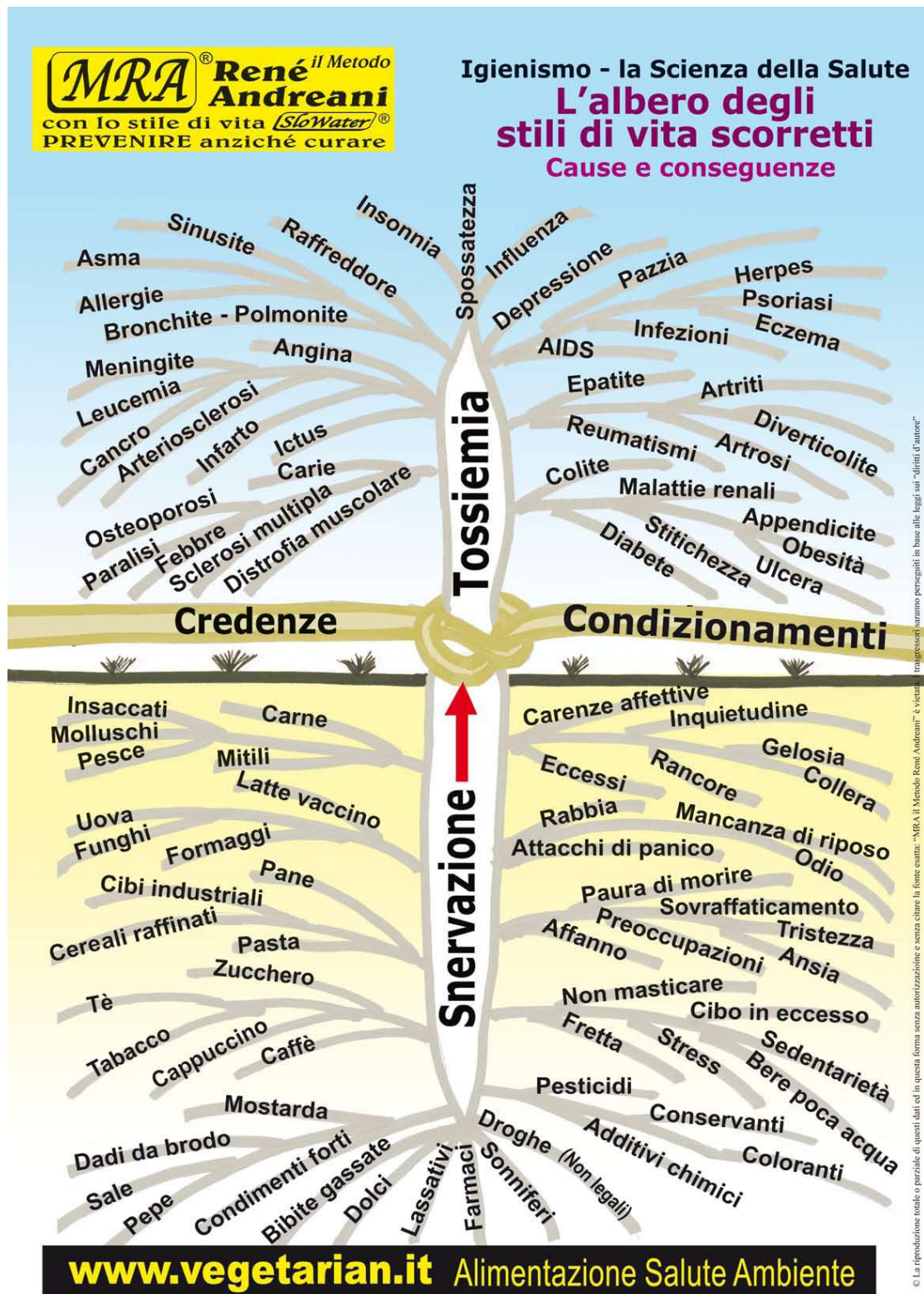


Fig. 28 – Albero degli stili di vita scorretti – R. Andreani

Dall'elenco dei cibi acidificanti possiamo facilmente dedurre che la nostra alimentazione occidentale risulta esageratamente ricca sotto il profilo calorico e nutrizionale ed eccessivamente elaborata e sofisticata artificialmente. Parimenti, a destra, sono evidenziati gli stili di vita scorretti.

Con la stessa incidenza! Non possiamo fare finta di prenderci cura di noi solo mangiando vegetariano o biologico: è anche dell'aspetto più intimo e profondo di noi che dobbiamo prendere coscienza.

Certo, l'alimentazione può aver perso la sua funzione fondamentale di sostentamento energetico dell'organismo per trasformarsi in una forma patologica di supporto psicologico ed emozionale, ma se ciò è avvenuto, probabilmente, è stato causato dal mancato nutrimento di tutti gli altri aspetti e dal conseguente ritrovarci preoccupati ed arrabbiati.

Questi sentimenti hanno purtroppo un peso enorme sul nostro essere: abbruttiscono il carattere, ci fanno chiudere, implodere e ammalare, cambiano la nostra fisiologia, perdiamo di vista la via del benessere, che invece deve tenere conto sia degli aspetti biofisici, sia di quelli psicosociali, come suggerito dal dott. Morina, attraverso l'analisi e la consulenza psicobiologica, come sotto indicato:

QUALITÀ DELLA VITA FISICA		
• Alimentazione	• Attività fisica e cura del corpo	• La ricerca del piacere materiale legato a quello spirituale
QUALITÀ DELLA VITA PSICHICA E SPIRITUALE		
• Cura della mente	• Gestione del tempo, delle abitudini e degli interessi.	• Cura del rapporto con l'ambiente naturale
• Gestione della vita lavorativa e professionale	• Vita culturale, scientifica, artistica e filosofica	• Cura della mente e dello spirito
QUALITÀ DELLA VITA AFFETTIVA E RELAZIONALE		
• Scelta e gestione delle relazioni affettive e sociali	• Consapevolezza e sviluppo del proprio ruolo e responsabilità verso il prossimo	• Costruzione, gestione e rottura dei legami

Fig. 29 – Guida alla salute da: www.scuoladicounselingtorino.it

Che possiamo rappresentare anche attraverso l'incidenza percentuale:



Fig. 30 – I 7 pilastri della salute – R. Andreani

Ecco allora che seguire la Via dei Canti ed applicare i corretti stili di vita ci può aiutare a non incorrere nella tossiemia. Conosciamo perfettamente le conseguenze del drogarsi, fumare e bere alcolici, anche se è una conoscenza teorica, visto il largo uso che comunque se fa; conosciamo molto meno, per disinformazione, o ancor peggio per informazioni scorrette, gli effetti dell'abuso di farmaci, sonniferi, sedativi. Non si capisce infatti come mai, ad esempio, venga prescritto con estrema facilità e superficialità un tranquillante, a chi manifesti problemi di ansia o di insonnia. Molto più facile mascherare un sintomo che non andare a fondo: eppure la persona è contenta che qualcuno si sia "preso cura dando un rimedio" piuttosto che fermarsi un attimo e sollevare il coperchio. Ma troppe cose "bollono in pentola": mancano il coraggio e la forza di prenderne atto e rivedere atteggiamenti e convinzioni.

Facciamo molta fatica a riconoscere come stili scorretti tutti i sentimenti negativi che abbiamo visto sopra. Primo fra tutti forse la paura di morire, di non possedere abbastanza, di non apparire nel modo richiesto (da chi poi se non da noi stessi?), ecc. Questo stato, unitamente alle credenze e ai condizionamenti, strozza letteralmente la nostra vitalità e innesca tutti gli altri sentimenti: dall'invidia all'insicurezza, alla frustrazione, ansia, rancore, ecc.

“Vendiamo la nostra dignità per piccoli vantaggi materiali e così non ci sentiamo realizzati” (R.Martina). Usiamo i “valori mezzo”, gli strumenti che la vita ci offre, per raggiungere altri valori mezzo, non i “valori fine”, quelli che ci consentirebbero di vivere in pienezza.

Tutto ciò si riscontra anche in un altro aspetto della cura fisica: il movimento. Tutto sembra indurci alla sedentarietà: spesso il lavoro, ma soprattutto le nuove forme di comunicazione e divertimento. Dai social network alle consolle, non facciamo altro che alzarci da un tavolo, luculliano, e sederci sul divano per dedicarci ad attività statiche, certamente tossiche, sia fisicamente sia emozionalmente. Eppure gli studi sul nostro corpo, sin dalle origini, dimostrano quanto sia insito e necessario svolgere costantemente un'attività fisica che consenta una sufficiente attivazione delle nostre risorse energetiche e motorie, affinché anche il metabolismo generale possa rimanere attivo, così come l'ossigenazione dei tessuti, l'elasticità articolare e tutte le altre funzioni dell'organismo.



Dovremmo essere in grado di svolgere movimento ad ogni occasione possibile, non quale imposizione, ma con il piacere e la consapevolezza che fa parte di noi, come respirare ed ogni altra funzione vitale.

Servono parametri ben più impegnativi della semplice camminata giornaliera, peraltro svolta con l'ansia e la fretta perché urgono altre incombenze, come **correre** al lavoro o, al ritorno da esso, **correre** a far spese, per **correre** a casa a cucinare o, per qualcuno, paradossalmente, cacciarsi davanti alla televisione.

Fig. 31 – Facciata edificio Torino

“Se camminare o correre brucia pochi grassi alla volta, perché possano incidere su colesterolo, trigliceridi e pressione, è necessario che l'intensità sia almeno al 50% della massima frequenza cardiaca teorica” (Paterno). Occorre pertanto considerare un impegno serio e motivato.

Purtroppo non siamo allenati, né fisicamente né mentalmente e, se è vero che all'anziano basta la semplice camminata, ad un giovane sano è richiesto un impegno ben più sostenuto.

Senza voler assurgere a ruolo di personal trainer, vorrei considerare questa attività nell'ottica del beneficio psicofisico e del suo svolgimento in contesti che privilegino l'ambiente naturale, al fine di rafforzare la connessione tra questi ambiti, come riporta la citazione che segue.

“Vorrei dire di quel modo di andare che induce un piacere viscerale, che stimola l'incontro, la conversazione, la gioiosa fruizione del tempo, la libertà di fermarsi o di continuare. Il mio è un invito al piacere. [...] La marcia è un'apertura al godimento del mondo, perché consente la sosta, la pacificazione interiore, è un continuo contatto corporeo con l'ambiente, un darsi senza limiti né ostacoli alla sensorialità dei luoghi” (D. Le Breton).



In effetti sembra che l'essere all'aria aperta e in mezzo al verde contribuisca a distogliere l'attenzione dai sintomi della fatica e questo non è poco visto che la paura di fare fatica costituisce un ostacolo.

Chi non è abituato a muoversi tende a convincersi di non essere assolutamente in grado di fare qualcosa. E questo, a prescindere dalle reali capacità. Accrescere la fiducia personale appare dunque un passo cruciale per l'adozione di stili di vita più attivi, lontani “dalla macchina della civiltà”.

Fig. 32 – Camminata in montagna

Questo aiuterebbe anche " la propria interiorità, celebrando un matrimonio con la natura fondato sull'ampliamento di visione e non sul possesso"(Thoreau). Questo filosofo americano, nei suoi scritti *Walden* e *Walking*, è riuscito a raccontare i benefici del camminare in mezzo alla natura, cercando e descrivendo "la trama completa dell'intero tessuto naturale".

Se è vero che un esercizio, eseguito da soli, mirato e impegnativo consente all'organismo di ossigenarsi ed eliminare tossine attraverso la sudorazione, è altrettanto vero che un'attività svolta in compagnia abbraccia anche altri aspetti dell'essere umano.

“Se un uomo non tiene il passo con i compagni, forse questo accade perché ode un diverso tamburo. Lasciatelo camminare secondo la musica che sente, quale che sia il suo ritmo o per quanto sia lontana.” (Thoreau) E' un monito che ci fa riflettere sui ritmi cui la vita ci costringe, che non ci permettono di sentire ed ascoltare e spesso ci isolano e ci allontanano dall'altro.

Così come dovrebbe avvenire per quanto riguarda l'alimentazione, anche l'importanza dell'attività fisica dovrebbe essere promossa sin da piccoli, nelle scuole. Si potrebbero coinvolgere le famiglie, affinché prendano coscienza dei danni provocati dall'eccessivo tempo dedicato alla tv e ai videogiochi. Potrebbe essere utile aumentare le ore dedicate a motoria in classe e rendere maggiormente disponibile l'accesso alle palestre scolastiche anche fuori dagli orari di lezione.

Per incentivare le attività all'aperto servirebbero infrastrutture, per rendere più sicuri gli spostamenti, oltre ad una continua informazione e promozione della salute in tutti i suoi aspetti.

L'attività mentale non presenta meno difficoltà di quella fisica. Vivacchiamo in un torpore pericoloso dove neppure le dimostrazioni di Goldberg riescono a scuoterci, eppure anche in questo ambito avremmo gli strumenti più svariati. Basterebbe anche qui non avere paura ed aprirci alle novità, allontanandoci dalla ricerca di situazioni, letture e relazioni confirmatorie. Bisognerebbe abbracciare con gioia i nuovi stimoli, soprattutto se forieri di cambiamento, sganciarsi dalle abitudini che ci inchiodano a rituali ed attività ripetitivi, saper infine discriminare quelle attività sterili che non permettono l'espressione creativa né l'uso del pensiero logico-matematico.



La ginnastica per il cervello ci aiuta a prendere sempre le decisioni giuste, a ridurre lo stress e ad aumentare il QI (quoziente intellettivo), oltre a creare nuovi neuroni e ampliare le capacità intellettive.

Fig. 33 Cervello in “allenamento”

Le cellule dell'ippocampo, la sede deputata all'apprendimento e alla memoria, sono in grado di riprodursi anche dopo la nascita e fanno in modo che il nostro sistema nervoso sia molto elastico, proprio come un muscolo. Quindi, aumentare le proprie capacità è possibile, anche se c'è un limite. Un adulto, per quanto si alleni, difficilmente potrà arrivare a quei risultati che avrebbe ottenuto se avesse iniziato a esercitare il cervello fin da bambino. Malgrado ciò non dobbiamo scoraggiarci. Anche se i geni stabiliscono la struttura del cervello, è l'ambiente a stimolare la sua plasticità, anche nell'età in cui riteniamo di non poter più migliorarci. Il trucco sta nel cominciare prima possibile l'allenamento, poiché il calo delle prestazioni mentali è causato dalla riduzione dei collegamenti tra i neuroni atrofizzati dall'inattività del cervello.

La scarsa irrorazione sanguigna porta alla morte delle cellule. Molti problemi neurologici trascurati, come una memoria zoppicante, in vecchiaia possono portare a malattie quali l'arteriosclerosi cerebrale, il morbo di Parkinson o di Alzheimer, sempre più frequenti tra coloro che vivono una vita piena di stress, seguono diete sbagliate, non leggono e rifuggono da qualsiasi stimolo nuovo.

Dovremmo riuscire a rompere le abitudini, iniziando anche da piccole cose, per dimostrare a noi stessi che siamo in grado di superare nuove prove, incrementando così le sinapsi e sviluppare nuove capacità. Potremmo ad esempio cambiare la mano con cui ci laviamo i denti, o cambiare strada per andare al lavoro, e tante piccole azioni quotidiane.

Lo stesso ricordare gli impegni mentalmente, creando associazioni, senza appuntare tutto sull'agenda, permette una maggiore elasticità, così come il contare: qualunque numero o situazione ci troviamo di fronte può offrirci lo spunto per sommare, dividere, moltiplicare, sottrarre.

Abbiamo già visto i benefici dell'attività fisica; nella corsa, in modo specifico, sembra che, essendo costretti a "ragionare" e concentrarsi anche e quando si è spossati e quindi con poca ossigenazione, il cervello debba funzionare con "energie di riserva", in maniera maggiore rispetto ad un sedentario. Senza demonizzare totalmente i videogiochi, alcuni di essi sono studiati apposta per far girare i neuroni, proponendo programmi giornaliero di allenamento.

Lo studio rimane comunque un elemento fondamentale e, anche qui possiamo inventarci le strategie più adatte a noi, come ad esempio imparare una parola nuova ogni giorno, studiarne le origini etimologiche con l'aiuto di un vocabolario per attivare e migliorare l'"intelligenza verbale".

L'allenamento tramite il sistema di ipotesi ci consente di lavorare in maniera logica: il pensare a "cosa succederebbe se...", andando in profondità a ragionamenti anche improbabili, ci costringerebbe a valutare, razionalizzare azioni e reazioni concatenate. In questo caso potrebbe aiutare anche la lettura di libri gialli che richiedono uno sforzo di logica ed intuizione, sempre che... non facciamo i furbi e andiamo a leggere l'ultimo capitolo!

Già, furbi... Eppure ci lasciamo influenzare, dirigere, plagiare, ma ne siamo ben contenti, poiché, facendo parte della massa che compie determinate scelte, in noi risulta gratificato il senso di appartenenza, di condivisione, senza renderci conto che in realtà è proprio in quel momento che veniamo sviliti e privati del nostro senso critico e della nostra libertà di scelta, diventando "consumatori indifesi e disorientati".

Sono la nostra insicurezza, o pigrizia nel verificare, che ci portano a bere tutto ciò che sentiamo, soprattutto se proviene da una fonte autorevole, o riconosciuta tale dai nostri meccanismi di sopravvivenza.

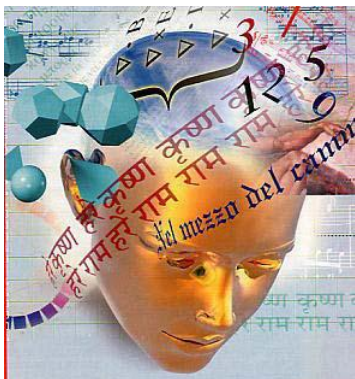
“Il torpore malefico, connaturato all'intelletto umano e inestinguibile, lo porta a lasciarsi trascinare e stimolare più dalle affermazioni che dalle negazioni”(F. Bacone).

Abbiamo potuto considerare l'enorme potere dei media, delle lobbies e della disinformazione; Goldacre ne illustra i danni nel suo libro "La cattiva scienza", costringendoci a prendere coscienza, a svegliarci da questo torpore malefico. Non solo la speculazione su vitamine, le contraddizioni nutrizionali, antiossidanti ed integratori in genere; spesso, purtroppo, esiste anche un aspetto non proprio legato al business, comunque inquietante: il "credere di fare del bene". L'esempio riportato da Goldacre, inerente alle direttive del dott. Spock nel suo libro "Il bambino: come si cura e come si alleva", dimostra quanto può influire un errore, soprattutto se l'informazione è diretta, e recepita, ad un vaso pubblico. Questo medico, nel 1946, sosteneva che i neonati dovessero dormire in posizione prona: i suoi dati erano scarsi e parziali e la conseguenza furono innumerevoli "morti in culla".

Sempre speculazione, approssimazione, leggerezza, paura; ecco perché ho citato questi esempi ora, che stiamo parlando di mente e di sviluppo di intelligenza: forse non servono strani, esotici integratori, né l'olio di pesce o ambigui antiossidanti ma conoscenza, mente aperta e motivazioni valide, raggiungibili, queste ultime, paradossalmente anche tramite l'effetto placebo.

Il significato culturale di questo intervento, che va oltre l'introduzione di una qualsiasi compressa zuccherina, abbraccia fenomeni ben più complessi, quali ad esempio le aspettative che si generano, sapendo di essere sottoposti a test, o ancor più, la sensazione che in qualche modo, qualcuno, ci stia prestando attenzione. Tale meccanismo, destinato però a non durare nel tempo, è stato rilevato, studiato, e definito "effetto Hawthorne", dal nome della località di Chicago ove, presso la Western Electric nel 1927, si verificò che "la produttività è strettamente legata all'atteggiamento nei

confronti del lavoro e che la possibilità di comunicare all'altro i propri sentimenti e la possibilità di essere ascoltati e compresi erano fondamentali ai fini della produttività e della crescita della motivazione nel lavoro.” (Wikipedia).



Sembra allora vero che, tra i diversi tipi di intelligenza (secondo Gardner, prima studente, poi insegnante ad Harvard, ne sono state individuate otto, nove con quella in via di studio: linguistico-verbale, logico-matematica, musicale, corporale-cinestetica, spaziale, personali: intra ed inter, naturalistica ed esistenziale), abbia grande incidenza l'intelligenza interpersonale, o "emotiva", ovvero la fondamentale capacità di mettersi nei panni dell'altro sviluppando empatia.

Questo permette anche di confrontarsi, condividere le proprie esperienze e, nel meccanismo di riflessione e rimando, porsi dubbi e rimettersi in gioco su ciò in cui si credeva fermamente, sapendo che da ogni esperienza c'è qualcosa da imparare.

Fig. 34 – Raffigurazione di vari tipi di intelligenza

Gardner intende l'intelligenza quale “un potenziale psicobiologico per risolvere problemi o per dar forma a prodotti che abbiano valore in almeno un contesto culturale.” Egli insiste anche sul fatto che gli individui si prendano cura l'uno dell'altro, poiché, secondo lui, il fatto di possedere la capacità di rendersi conto delle sofferenze degli altri non implica automaticamente anche decidere di andar loro in aiuto, come invece avverrebbe naturalmente seguendo la Via dei Canti.

Attraverso quest'ultimo approccio e tipo di intelligenza ognuno, ma soprattutto il counselor, si dovrebbe avvicinare al cliente, mettendo a sua disposizione tutti gli strumenti che gli consentiranno di fare buon uso della mente, accompagnandolo nel percorso di crescita, fornendo stimoli per acquisire conoscenza e liberarsi da vecchi fardelli che impediscono una vera consapevolezza.

In base agli interessi, al contesto psicosociale e al livello cognitivo, la persona potrà rendersi autonoma ed attiva, per accedere a quella parte di sé lasciata fin a quel momento sopire o, ancor peggio, repressa dai vari condizionamenti.

E' in questo modo che, piano piano, cominciano ad essere soddisfatti ed affinati anche altri aspetti: la Via dei Canti riesce a delinearsi più chiaramente e ci permette di fruire di preziose sensazioni quali lo sperimentare nuove connessioni, con stupore, ma anche con l'intima comprensione che ciò che stiamo cogliendo ci rivela la nostra compartecipazione ad una dimensione più vasta.

Possiamo guardare noi stessi in un contesto più ampio, dove trovano collocazione tutte le nostre parti e la possibilità di nutrirle ed assecondare ogni naturale propensione.

La gestione del nostro prezioso tempo potrà essere svincolata dalle abitudini tossiche e diretta a situazioni da cui trarre beneficio, fisico e psichico. Appuntamenti noiosi ed inconsistenti potranno essere sostituiti con attività che ci coinvolgono ad un livello più profondo, arricchendoci. Uscite all'aria aperta, a contatto con la natura, ad esempio, potrebbero aiutare il nostro spirito affinché esso trovi il suo spazio di manovra e si rafforzi nelle proprie capacità, libero da dogmi e limitazioni.

Limiti, ad esempio, che ci imponiamo sempre perché risulta eccessivamente difficile cambiare e compiere scelte, sono le relazioni, quasi sempre intessute con trame di calcolo e beneficio di ritorno.

“Se vuoi una vita felice, devi dedicarla a un obiettivo, non a delle persone o a delle cose”.(Einstein)

Ottenere ed offrire sostegno sociale è certamente un compito importante, ma attenzione a come e dove lo si gestisce: il matrimonio, ad esempio, aumenta il benessere delle persone (a patto che sia felice, perché altrimenti provoca immunosoppressione). Bisogna ricevere sostegno dalle persone giuste, senza confondere il vero sostegno con i semplici rapporti sociali.

In un'ottica di crescita libera e responsabile potremo decidere di chi attorniarci, affinché prevalga la criticità del confronto, che a sua volta permette di apprendere nuovi punti di vista e prospettive più ampie, anziché consumarci e spegnerci in incontri sterili e ripetitivi che non consentono la contemplazione artistica né la condivisione e tanto meno la diffusione della conoscenza. Probabilmente anch'essa è legata ai nostri meccanismi di sopravvivenza, poiché è attraverso questo sforzo che l'evoluzione si è sviluppata; e questo continua ad essere il nostro compito, che è tutt'altro che ingrato visto che può esprimersi anche attraverso forme di bellezza come l'arte, la cultura, la musica. Sono, questi, parametri molto elevati, ma sembra che proprio tramite essi e la loro contemplazione, come sosteneva Platone, possiamo "ricordare" la conoscenza ancestrale. Attraverso la "metempsicosi", ovvero la capacità dell'anima di salire verso il mondo delle idee più alte, rinasciamo arricchiti e scevri delle debolezze e vizi limitanti, capaci di scelte che semplificano, integrando prima le nostre parti, corpo, mente e spirito, fino a giungere a uno sviluppo della coscienza collettiva.

"Solo la condivisione dei progressi di ognuno, resi possibili dalla cura di tutte le componenti umane, permette una reale evoluzione nella direzione della qualità della vita di tutti." (G.A.Morina).

"In sostanza, riuscire a superare l'istinto egoistico di sopravvivenza significa riuscire a rendersi utili agli altri" (R.Martina).



Ecco allora che la relazione assume fondamentale importanza: prima con le nostre singole parti, dai programmi più antichi che ci ritroviamo impressi, alla capacità di interagire col nuovo, curando ciò che risulta malato, fino a rapportarci con chi e cosa fa parte del nostro contesto sociale. Arriveremo così al resto dell'umanità, liberi dai dogmi del bene e del male, anzi, avvicinandoci proprio a chi, essendo classificato "male", rimane emarginato, escluso, non curato come necessiterebbe.

Tutto ciò senza dimenticare che le azioni che intraprenderemo non sono affatto derivanti da un presunto "libero arbitrio", bensì dal preciso contesto psico-socio-ambientale in cui siamo nati e cresciuti. In questo modo lasceremo cadere ogni parametro che comporta giudizio ed intolleranza, per dedicarci alla nostra ed altrui realizzazione che, inevitabilmente, vanno di pari passo e ci permettono di contemplare e disvelare al tempo stesso la bellezza che già tutto permea.

Fig. 35 – Immagine di
bellezza velata

CONCLUSIONI

“L’arte, nella sua forma più alta, produce un piacere mentale che nasce da un insieme di componenti contemporaneamente presenti: il riconoscimento di una forma armonica ed elegante insieme alla sorpresa di elementi che si svelano solo a una osservazione più attenta, l’emozione del risveglio di un ricordo, la consapevolezza fugace di essere stati partecipi, sia pure per un attimo, di un fenomeno di parziale “ricongiungimento” di diverse parti con il tutto.” (G.A.Morina)

“La felicità più grande di tutta la nostra vita è la convinzione di essere amati, amati per noi stessi, o meglio, nonostante noi stessi”. (Victor Hugo).

Per poter sperimentare un tale stato occorre aver preso coscienza dei nostri bisogni e aspettative, averli mediati con ciò che l’ambiente in cui siamo ci permette, col coraggio di cambiare quel che si può e accettando il resto, soprattutto i nostri limiti.

«Non c’è altra poesia che l’azione reale...» ci esorta Pasolini in Poeta delle Ceneri; non possiamo rimanere inebetiti e passivi davanti agli orrori che scorrono quotidianamente sotto i nostri occhi. Facciamo parte noi stessi dell’altra parte del mondo, del paese, del quartiere, del partner o il figlio che abbiamo accanto, con le loro difficoltà, i drammi, il bisogno di conforto e comprensione. E’ solo una finta felicità, ostentata attraverso il consumismo e i divertimenti scellerati che distolgono l’attenzione, annebbiano le percezioni, per mascherare la paura e la solitudine.

“La gioia di vivere non abita nei ghetti di un’inquieta disperazione, ma brilla, come ogni stella cometa, nel viaggio di una generosa e consapevole dedizione ad ogni forma di vita” (Lombardo).

Diamoci da fare, allora. Sin dalle piccole cose manifestiamo il rispetto e la cooperazione, togliamoci gli occhiali della cecità e, anche se continuerà a prevalere l’istinto di sopravvivenza, lasciamo che ci guidi quel bagliore che stiamo intravedendo. Beneficiamo noi stessi, per primi, della bellezza che è insita in tutte le cose... e in ogni essere, permettendone il naturale disvelarsi.

“Se tratti una persona come se fosse ciò che potrebbe essere, diventerà ciò che può essere.”(Goethe)

Sono veramente grata di sperimentare questo viaggio, mi sento arricchita e fortunata e la mia grande speranza, come donna, madre, compagna, futura terapeuta, comunque parte di questo Tutto cui anelo il ricongiungimento, è quella che un giorno, davvero,

**Chi ci incontra possa essere rassicurato dal nostro cuore che lui è fatto per essere felice e sano
Chi ci incontra possa sentirsi letto nella propria identità senza giudizio
Chi ci incontra possa imparare dal nostro sguardo chi è lui.**

BIBLIOGRAFIA

- Bowlby, John, “Una base sicura”, Raffaello Cortina Editore
- Buber, Martin, “Il cammino dell’uomo”, ed. Qiqajon, Comunità di Bose
- Danon, Marcella, “Ecopsicologia – Crescita personale e coscienza ambientale”, ed. Urra-Apogeo
- Dennet, Daniel C., “La mente e le menti”, ed. Bur
- Dowkins, Richard, “L’illusione di Dio”, ed. Mondadori
- Goldacre, Ben, “La cattiva scienza”, Bruno Mondadori
- Goldberg, Elkhonon, “Il paradosso della saggezza”, Ponte alle Grazie
- "Il Grande Spirito parla al nostro cuore" Ed. Red
- Kornfield, J., “A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life” Bantam, 1996
- Leadbeater, C.W., “Vegetarismo ed occultismo”, Casa editrice Linea Avi s.c.r.l.
- Lemma, Patrizia, “Promuovere salute nell’era della globalizzazione. Una nuova sfida per “antiche” professioni”, Edizioni Unicopli
- Lipton, Bruce H., “La biologia delle credenze”, Macro Edizioni
- Lombardo, Pietro, “La stima di sé”, ed. Vita Nuova
- Marchesi, Fabio, “La fisica dell’Anima”, Tecniche Nuove
- Martina, Roy, “Equilibrio Emozionale”, Nuovi Equilibri
- Navaho "Leggende degli Indiani d'America" Ed. Demetra
- Pennisi, Luca, “Nutrizione in naturopatia”, Tecniche Nuove
- Regione Emilia-Romagna, Partecipare e decidere meglio: progettazione e responsabilità. Una guida per amministratori e tecnici, 2009, in <http://www.regione.emilia-romagna.it>
- Sapolsky, R.M. “Perché' alle zebre non viene l'ulcera” Orme Editori
- Traverso, Matt “La salute è una scelta – Scegli di star bene”. Ed. Sì
- www.archivio.vivoscuola.it marzo 2011
- www.dors.it ottobre 2010
- www.oraziopaterno.altervista.org/templatemo_147_biz_brown/camminare.html marzo 2011
- www.nativi.americani.it ore 18,00 del 5\11\10
- www.naturopatiatorino.org novembre 2010
- www.scuoladicounselingtorino.it marzo 2011
- www.vegetarian.it ottobre 2010
- www.vegetariani-roma.it, marzo 2011
- www.viedeicanti.it ottobre 2010