



Salute, malattia e salutogenesi

Le fonti della salute fisica, psichica e spirituale

via del Ticino, 6 - 20153 Milano

Contenuto

Laura Borghi, Salute e malattia. Inedito, Weleda Italia 2004.

Michaela Glöckler, Salutogenese. Wo liegen die Quellen leiblicher, seelischer und geistiger Gesundheit?

(Da una conferenza dell'autore svoltasi in occasione del convegno dei soci del "Verein für Anthroposophisches Heilwesen", nel settembre 2001, a Unterlenggenhardt)

• *tratto da* "Aktuelle Themen", Heft 5.

Prima edizione, Verein für anthroposophisches Heilwesen, Bad Liebenzell, © 2001.

• *traduzione dal tedesco*: Roberto Guardigli

• *revisione scientifica*: Laura Borghi

immagine di copertina: Jürgen Kadow, "Il nocciolo d'oro".

redazione: Isabella Bosi, Mirta Nardello e Alberto Leonardis

fotolito: Fotolitomagenta Srl - Marcallo (MI)

stampa: Tipolitografia Crespi Srl - Corbetta (MI)

edizione italiana: maggio 2004

a cura di: Weleda Italia Srl

via del Ticino, 6 - 20153 Milano

Tel.: 02 4877051; fax: 02 400 70 379

eMail: info@weleda.it

www.weleda.it

Indice

SALUTE E MALATTIA, LAURA BORGHI	5
SALUTOGENESI, MICHAELA GLÖCKLER	11
FAVORIRE LA SALUTE O EVITARE LA MALATTIA?	11
SALUTE PSCICOSOCIALE. IL PUNTO DI VISTA ECONOMICO	12
CHE COS'È IN REALTÀ LA SALUTE?	15
LE FONTI DELLA SALUTE FISICA, PSICHICA E SPIRITUALE	17
ACCEDERE ALLE FONTI DELLA SALUTE: IL NUOVO COMPITO DELLA MEDICINA	25
LA SALUTE OGGI E DOMANI	26
SETTE CONDIZIONI PER UN SANA EVOLUZIONE	29
BIBLIOGRAFIA	34
INDIRIZZI UTILI	36

Dott.ssa Laura Borghi*

SALUTE E MALATTIA

La possibilità dell'uomo di ammalarsi si accompagna alla possibilità di superare la malattia con la guarigione, ma anche all'evenienza, oggigiorno frequente, di convivere con situazioni croniche, cioè che durano nel tempo, le quali non impediscono un'attiva vita familiare, professionale e sociale, che ne condizionano però le modalità.

La scelta della qualità dell'intervento terapeutico è determinata dall'immagine che abbiamo dell'uomo, per quanto riguarda lo stato di salute e di malattia.

Se consideriamo le nostre attività quotidiane come prestazioni che siamo tenuti a sostenere in termini di resa produttiva, è giustificato il fatto che si tenda principalmente ad abbreviare i tempi di malattia e ad annullare la convalescenza: convalescenza che è pressoché scomparsa nel suo significato e nella sua applicazione salvo la necessità di terapie riabilitative. Così è giustificato anche il tentativo di evitare del tutto le malattie, ad esempio con le vaccinazioni.

Guardare oltre, *cercare* le conseguenze di quello che intraprendiamo per mantenere la salute o per riacquistarla, implica una valutazione della vita dell'uomo che possa trovare un ponte tra procedure tecniche applicate e qualità della vita. La conoscenza dei dati quantitativi può dare un'indicazione sulla qualità della vita, senza che siano essi a contribuire alla sua realizzazione. Questo vale in termini di giornate lavorative perse, nei confronti dei risultati di esami di laboratorio, rispetto alla durata della vita media o alla probabilità di contrarre una determinata malattia: ogni dato di questo tipo fornisce indicazioni utili ma non trasmette qualcosa che abbia direttamente a che fare con una reale e concreta situazione di vita. Che un accadi-

* Laura Borghi, medico. Dal 1982 esercita a Milano la libera professione. È inoltre responsabile scientifico presso l'azienda farmaceutica Weleda Italia e membro del Consiglio direttivo del Gruppo medico antroposofico italiano, con l'incarico di Segretario.

mento sia inoltre collegato con altri successivi anche là dove non cogliamo una diretta relazione, possono dircelo anche gli studi statistici, nel momento in cui ne leggiamo i risultati "*cum grano salis*".

Che la mononucleosi, la malattia del bacio, si sia spostata anche verso la fascia di età infantile, che la stessa malattia possa coinvolgere oltre che la gola anche il fegato, che le possibili complicanze della scarlattina o del morbillo possano interessare organi interni ma che perlopiù le malattie esantematiche dell'infanzia diano una guarigione completa (restituito ad integrum) se ben curate ...

Che un bambino di cinque anni non superi con le sue forze un fatto infettivo ma guarisca con l'antibiotico, che successivamente sviluppi una forma allergica dapprima oculare seguita da una bronchite asmatica e che allora finalmente si trovi il coraggio terapeutico e materno di affrontare con il bambino la sopraggiunta tosse notturna ...

Che di fronte a malattie, tra cui anche quelle congenite, ereditarie o legate piuttosto a concause ambientali o sociali si possa decidere di affrontare, per superare, è una realtà, pari a quella che propone una strada che cerca di evitare.

Solo, la qualità è diversa e diversa è la considerazione che abbiamo del nostro essere uomini, anche con i nostri compiti.

È una conoscenza dell'uomo che implichi la considerazione della sua componente animico-spirituale accanto o insieme a quella fisico-biologica che però ci permette di comprendere la realtà del nesso tra eventi non giustapposti che hanno relazione con il nostro stato di salute o di malattia.

Possiamo iniziare a considerare l'uomo se allarghiamo la visuale meccanicistica, che ci porta a voler ripristinare la salute sostituendo le parti non funzionanti, o eliminando le cause infettanti quali agenti di aggressione al nostro organismo, o somministrando sottoforma di principio attivo ciò di cui siamo carenti. Non si vuole negare l'importanza di questi provvedimenti, che per le loro

caratteristiche sono talvolta mezzi indispensabili e preziosi, ma di cui, senza ombra di dubbio, si può affermare che c'è un abuso.

L'uomo vive una vita interiore. Egli pensa, ha sentimenti e agisce relazionandosi con gli altri, così che possiamo osservare nella biografia esplicitarsi un cammino individuale unico che ci vede, tra l'altro, inseriti in un determinato contesto ambientale e sociale, di cui si è partecipi.

Molte volte, e spesso per i nostri bambini, cominciamo a cercare qualche provvedimento alternativo ai comuni farmaci di sintesi prescritti. Inizialmente può anche essere una scelta dettata dall'egoismo, peraltro giustificato, nei confronti della nostra salute o di quella dei nostri cari. Diciamo che i farmaci allopatici "fanno male", nel senso di avere effetti collaterali, di favorire le ricadute o di doverli prendere per sempre, di abbassare le difese dell'organismo, del nostro corpo, di fronte agli insulti ambientali in costante aumento. Chiediamoci però il significato di questa scelta. Perché cerchiamo "qualcosa che faccia meno male" nell'aiutarci a stare bene?

Quello che cerchiamo in realtà è il rispetto dell'essere considerati uomini di fronte al prezioso bene della salute. E non è un atto formale esteriore quello che cerchiamo! Solo, ci diciamo più o meno consapevolmente che, ad esempio, ci possono essere provvedimenti che non necessariamente devono abbassare le nostre difese immunitarie, che devono poi in tal caso essere risollevate mediante ulteriori altri provvedimenti... i quali sono sempre mezzi che si sostituiscono a noi lasciandoci passivi, nel senso di non stimolare l'attività nostra e del nostro organismo, siano essi farmaci o altro. Questo accade oggi infatti con i cibi integrati anziché integri, con il moto sempre più frequentemente passivo cui siamo sottoposti o ci lasciamo sottoporre, con le attività - sia lavorative che di svago - sempre più predefinite nelle loro procedure di svolgimento. Non si tratta di condannare tutto a priori, così come non è neanche auspicabile accettare ogni cosa perché siamo impossibilitati a modificare ciò che, ci diciamo, non dipenderebbe da noi poter essere modificato. Se cerchiamo maggior rispetto per la nostra persona, in realtà cerchiamo modalità per essere più attivi proprio in prima persona. Perché l'essere umano non è una realtà passiva, un

meccanismo - se pur complicato - che risponde a stimoli esterni in modo univoco e predeterminato.

Consideriamo qualche ulteriore aspetto del nostro rapporto con la salute e la malattia. Oggi da un lato abbiamo un aumento, già verificatosi ma ancora in atto, delle malattie croniche. D'altra parte, di fronte ad una sopravvivenza accresciuta e alla lunghezza della vita media aumentata, abbiamo la diminuzione dei fatti acuti, delle malattie acute un tempo causa frequente di morte anche in età giovanile.

Le malattie febbrili infiammatorie rimangono comunque caratteristica dell'età infantile. E' un atto di coraggio per i genitori o per il medico curare per la prima volta una febbre, poniamo di origine tonsillare, senza l'antipiretico; occorre in più anche fermezza nelle proprie decisioni oggi, di fronte a scelte solo apparentemente secondarie come non accettare forzatamente il pacchetto delle vaccinazioni tutto compreso, cioè incluse quelle non obbligatorie.

La gravidanza è un periodo di tempo scandito da appuntamenti medici volti a controllare che tutto proceda bene e a evitare situazioni di rischio, per la futura mamma e per il suo bambino. Naturalmente questo è giusto, ma perché qualcosa sia sano non ci può essere solo questo aspetto: molto di ciò che in positivo ci potrebbe essere è soffocato sotto la serie di provvedimenti igienico-sanitari volti a controllare e a evitare. La medicina degli ultimi decenni ha potuto arrivare a garantire molto ma ha anche molto disumanizzato.

Il modo con cui vengono affrontate le malattie di un certo impegno e gravità, fino alla situazione di non saper più accompagnare i nostri cari nel passaggio che la morte ci impone può far riflettere. Fare affidamento solo su una buona assistenza tecnica, che non si vuole negare o condannare a priori ma che non può supplire alla carenza del lato umano, è il risultato che si inizia finalmente a mettere in dubbio.

Ci si chiede giustamente come si possa vivere meglio. Quello che in modo più evidente si può sperimentare quando una nascita è attesa o quando la morte si prepara, quando una malattia invalidante, o grave, o cronica, si manifesta, quello che in queste situazioni emerge portando disagio ulteriore a delle situazioni comunque impegnative, in realtà accade ogni giorno per situazioni più piccole e quotidiane.

Possiamo trovare un rapporto sano con questi temi nella realtà, nel momento in cui siamo in grado di iniziare a cambiare le nostre convinzioni su salute e malattia. Comprendiamo così che la cura della salute comporta un'attenzione rinnovata verso il mantenimento o il cambiamento delle nostre abitudini di vita. Questo richiede però che ci occupiamo con responsabilità e interesse del collegamento esistente tra mondo fisico-biologico, da una parte, e mondo dell'anima e dello spirito, dall'altra. Significa che vivere come uomini comprende il fatto di poter agire con un senso, una motivazione per quello che intraprendiamo, portando incontro agli eventi quotidiani le necessarie conoscenze per l'uomo moderno. E vuol dire anche conoscere il mondo della natura e comprendere l'ambiente sociale per quel che ci spetta: in un mondo di specialisti non possiamo più perdere di vista la complessità della natura umana come unità.

Cominciamo gradualmente a riconoscere l'esistenza di un mondo interiore che va a completare la realtà esterna. I pensieri e i sentimenti iniziano ad assumere il carattere di realtà che è loro proprio, anche se non arrivano ad agire direttamente nel mondo esterno come le nostre azioni. Solo ora il tema della salute assume la collocazione che gli spetta, tra la cura esasperata dell'aspetto esteriore proposto come modello e la ricerca disperata, dettata dalla paura, di evitare la malattia.

Si può poi intravedere il nesso tra cura dell'infanzia e prevenzione delle malattie nell'adulto e comprendere il motivo della ricerca per una medicina che non solo faccia un po' meno male, e per questo sia anche poco efficace, ma che è adatta per l'uomo, nelle sue diverse fasi di vita, oggi.

Dall'antroposofia, o scienza dello spirito, fondata da Rudolf Steiner (1861 - 1925), viene la possibilità per lo sviluppo di un sistema medico che non estranea l'uomo, perché tiene conto delle sue specifiche come essere che congiunge in sé mondo naturale e mondo morale.

Grazie all'immenso lavoro di Rudolf Steiner, insieme a medici a lui contemporanei, sono state messe le basi per una conoscenza dell'uomo e del mondo che supera i confini del dato fisico-materiale. La scienza degli ultimi secoli ha definito i limiti della cono-

scenza a ciò che è visibile e quantificabile: con questo la realtà non è finita né completa.

I passi per proseguire oltre spettano in prima persona ad ognuno di noi che ne sente viva l'esigenza. L'autorità e la regolamentazione esterne non possono essere il "primum movens", possono tutt'al più definire con norme e procedure un iter di riconoscimento e di applicazione.

La collaborazione umana basata sull'intento comune ha come premessa l'assunzione della responsabilità individuale nei confronti della cura della salute. Può essere intesa la salute propria, dei propri figli o congiunti, dei pazienti se siamo terapeuti, infermieri o medici. E si può intendere salute nel suo complesso, come equilibrio dinamico tra il soddisfacimento delle esigenze personali e le richieste del mondo.

Dott.ssa Michaela Glöckler*

SALUTOGENESI

Le fonti della salute fisica,
psichica e spirituale

FAVORIRE LA SALUTE O EVITARE LA MALATTIA?

C'è una nuova direzione di ricerca, la salutogenesi, che si occupa di studiare le fonti della salute fisica, psichica e spirituale. Il termine *salutogenesi* è formato dalla parola latina *salus, salutis* = *salute*, e dalla parola greca *genesis* = *origine, inizio, derivazione*. La salutogenesi si occupa quindi delle "cause" della salute. Essa fonda in tal modo un nuovo paradigma, un nuovo modello nella direzione della ricerca medica.

Il paradigma dominante in medicina negli ultimi trecento anni è stato quello della patogenesi. Questo termine si compone, analogamente a *salutogenesi*, di due parole greche: *pathein* = *soffrire*, e *genesis*. Il suo significato è dunque: l'origine della sofferenza, la causa della malattia. La patogenesi si occupa infatti di indagare le cause di malattia. Anche il concetto di prevenzione si è sviluppato secondo questa concezione: prevenire le malattie, nel senso della patogenesi, significa evitare o eliminare i fattori che sono causa di malattia. In una medicina che abbia quindi come paradigma dominante quello della patogenesi c'è dunque sempre in primo piano la questione di come sorge la malattia e di come essa possa essere evitata, eliminando i fattori causali.

Il concetto di salutogenesi fu sviluppato già negli anni '60 del XX secolo in ambito anglosassone; ma solo in Germania, negli anni

* Michaela Glöckler, pediatra. Medico scolastico nelle scuole Waldorf dal 1978 al 1988. Dal 1988 dirige la Sezione di Medicina della Società Antroposofica Universale, presso il Goetheanum a Dornach (CH). Tra i suoi scritti troviamo, tradotto in italiano, il libro: "La salute del bambino", realizzato in collaborazione con il dr. Wolfgang Goebel, Armando Editore.

'90, esso ha cominciato ad essere considerato negli ambienti accademici e nelle politiche sanitarie. Una delle cause di questo ritardo è senz'altro il fatto che la vecchia concezione fondata sulla patogenesi ha, per molto tempo, ricevuto una copertura finanziaria. Ma alla fine degli anni '90 l'esplosione dei costi del sistema sanitario e le conseguenti difficoltà finanziarie, hanno favorito a livello internazionale la sensibilità verso un nuovo concetto di salute, la salutogenesi appunto. Secondo questo nuovo modo di vedere la domanda fondamentale non è più: «*Quali sono le cause della malattia, e come si possono prevenire?*» Bensì: «*Quali sono le fonti della salute, come si crea, e come può essere rinforzata?*»

Qual è la differenza essenziale fra questi due concetti, quello di patogenesi e quello di salutogenesi?

Prendiamo il caso di un'infezione: la ratio patogenetica è basata sul modello del contagio. Mi chiedo: «*Cosa, e come, mi ha contagiato? Di che virus, o batterio, si tratta? Che antibiotico posso usare?*»

Partendo dal punto di vista salutogenetico invece mi chiederò: «*Perché proprio io ho contratto ora questa infezione, mentre le persone che mi stanno intorno sono rimaste immuni?*» La domanda sul perché una persona venga contagiata, mentre un'altra no, è un campo di ricerca della salutogenesi.

Un altro esempio: dopo il disastro nucleare di Chernobyl un'alta percentuale di popolazione ha contratto leucemie e tumori. Ma perché non si sono ammalati tutti, visto che erano stati esposti tutti nello stesso modo? Cosa ha protetto chi non s'è ammalato? Quali fonti di salute hanno agito?

SALUTE PSICOSOCIALE

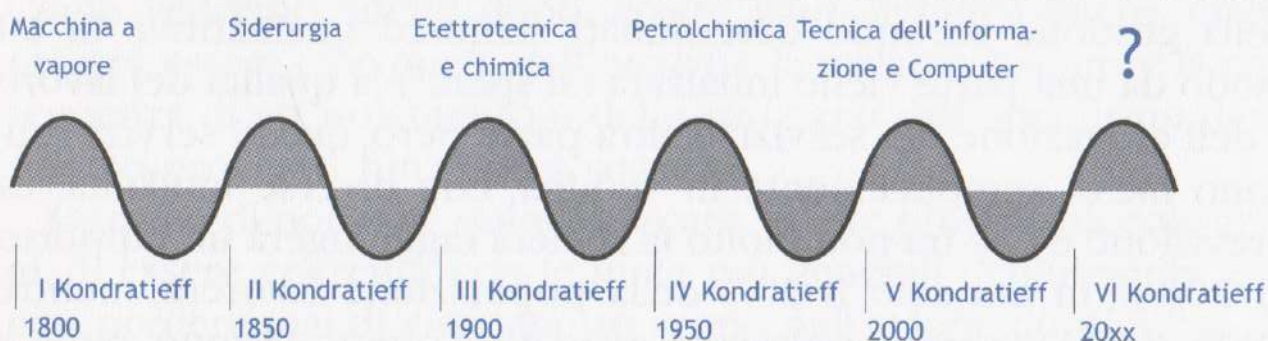
IL PUNTO DI VISTA ECONOMICO

Non solo lo stato, ma anche l'economia si interessa al principio della salutogenesi. Nel 1994, durante un incontro dei membri dell'Organizzazione Mondiale per il Commercio (OMC), fu sottoscritto l'accordo GATS (General Agreement on Trade in Services), vale a dire un accordo generale che permette la commercializzazione di

ogni sorta di servizi sociali. L'accordo fino ad oggi è stato ratificato da 120 Stati, che sono pronti a cedere i servizi sociali ai privati.

Di conseguenza i servizi sociali devono essere ristrutturati in modo nuovo e trasparente. A tale scopo, sono state messe a punto delle procedure di controllo della qualità, che consentono di descrivere nei dettagli le singole prestazioni dei servizi; per esempio, il tempo impiegato per eseguire in modo ottimale un determinato intervento terapeutico. Il problema è però che ciò che non è immediatamente efficace ed economico, non viene nemmeno più finanziato. Un sistema di valutazione di qualità, deve tener conto anche di altri valori, come la dedizione umana alla professione, o il tempo dedicato ai bisogni dell'individuo in quanto tale, e non solo in quanto "utente". Forse una persona non vuole essere solo portata alla toilette in modo efficiente e a tempo di record, ma potrebbe anche avere bisogno di parlare di un argomento per lei importante. Tutto viene invece tradotto in termini finanziari. Così il controllo di qualità contribuisce effettivamente ad un aumento dell'efficacia in senso economico, ma profila un pericoloso tipo di regolamentazione in ambito sociale, in cui non si tengono più in considerazione gli effettivi bisogni umani. Si aprono allora nuove importanti questioni sulla formazione di un sistema sanitario veramente moderno, orientato al futuro, in cui anche le iniziative dei cittadini e le associazioni dei pazienti siano assolutamente da coinvolgere.

Nel suo libro *Il sesto Kondratieff*, Leo Nefiodow ha descritto l'evoluzione dell'economia secondo determinati intervalli di tempo, i cosiddetti cicli di Kondratieff, dal nome dello scienziato russo Nikolai D. Kondratieff (1892-1938). Nel 1926 Kondratieff aveva scoperto dei cicli ondulatori della durata di 40-50 anni, e aveva notato che ogni 40-50 anni si manifesta un impulso completamente nuovo, che conferisce al mondo dell'economia un deciso rinnovamento:



Le onde lunghe della congiuntura e le loro innovazioni di base

Osservando il diagramma si nota che intorno al 1800 fu scoperta la macchina a vapore e cominciò la lavorazione industriale del cotone (industria tessile); poi (1850) venne il momento dell'industria siderurgica (ferro e acciaio) e ancora dopo (1900) dell'industria legata al petrolio e ai suoi derivati (produzione automobilistica e delle materie plastiche); da ultimo (1990), abbiamo l'era dell'informazione e del computer. Questi impulsi hanno determinato di volta in volta la direzione dell'economia. Ora, sembra che il boom dell'industria del computer e dell'informazione terminerà il suo ciclo anche prima del previsto, rendendo ancora più viva la domanda: «*Da cosa sarà caratterizzata la prossima onda economica?*» Secondo tutte le previsioni il prossimo indirizzo sarà orientato proprio alla salute psicosociale, ovvero al mercato dei servizi sociali. Secondo i calcoli dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) se la dipendenza da droghe e da farmaci crescerà al ritmo in cui è cresciuta negli ultimi vent'anni, nel 2100 il 50% della popolazione sarà farmaco o tossicodipendente; in altri termini, una persona su due sarà assuefatta all'abuso di sostanze e avrà più o meno bisogno di aiuto. In economia si nota già oggi che le assenze dal lavoro dovute a disturbi psicosociali stanno diventando un problema sempre più grave. Le persone non hanno più tanta resistenza, si mettono sempre più spesso in malattia, e sono sempre meno capaci di assumersi delle responsabilità. Se l'economia vuole raggiungere una stabilità durevole, ci deve essere un sufficiente numero di persone sane. Anche per questo motivo l'economia si interessa ai concetti della salutogenesi.

Per prepararsi a tutto questo, va elaborato un sistema che permetta di descrivere i servizi concreti in modo tale che possano essere messi sul mercato e comprati dai clienti. Così, oggi, alcuni istituti sociali, come case di cura per anziani, scuole e asili, cominciano a confrontarsi con la questione del controllo di qualità e della gestione secondo determinati standard qualitativi. In tal modo da una parte viene innalzata (si spera!) la qualità del lavoro e dell'erogazione dei servizi; d'altra parte però, questi servizi vengono messi semplicemente in vendita, con diverse modalità. La previsione è che fra non molto la società raggiungerà un rapporto di 20/80, in cui solo il 20% della popolazione lavorerà, mentre l'80% dovrà essere socialmente assistito; questa visione, pone a tutti noi, e in particolare alla nostra Associazione a favore di strut-

ture sanitarie antroposofiche, il compito di lavorare insieme affinché questa percentuale si rovesci. L'80% della popolazione dovrebbe essere abbastanza sano e attivo da voler lavorare e da potere imparare a creare nuovi posti di lavoro sulla base di nuove visioni globali economiche, politiche e sociali, per poter provvedere a quel 20% che non può farlo.

In seguito all'esplosione dei costi delle strutture sanitarie, oggi dobbiamo lavorare insieme con chi si occupa di politica e di economia, per favorire, quanto più possibile, la salute dell'uomo.

CHE COS'È IN REALTÀ LA SALUTE?

La salutogenesi si propone di diffondere nella società la coscienza verso le cause della salute e della guarigione individuale e sociale.

Rudolf Steiner (1861-1925), già in una conferenza del 1920, auspicava con forza che i medici prendessero in considerazione la salute dell'intera umanità, nel momento in cui vogliono aiutare il singolo paziente. Perché? Perché ogni essere umano è parte di un complesso più vasto, ed egli influenza questo complesso in un modo o nell'altro, che ne sia cosciente o meno, tramite la qualità dei suoi comportamenti esteriori e dei suoi atteggiamenti interiori, sia verso l'esterno sia verso sé stesso. Ogni singolo individuo è attivamente coinvolto nello sviluppo della terra e dell'umanità. Quanto più riesco ad agire secondo una prospettiva globale, anche nelle cose minime, tanto più contribuisco alla salute e alla prosperità del tutto. Quanto più resto isolato, agisco e lavoro in modo sconnesso dall'organismo complessivo, tanto più corro il pericolo di diventare un fattore di malattia nel processo evolutivo. Come vedremo anche dopo, *essere sani* significa anche *essere integri*, essere cioè *parte dell'insieme*; la malattia è sempre la conseguenza di un isolamento o dello *staccarsi* dall'organismo di un singolo processo, funzione o sostanza.

Ognuno di noi deve quindi cercare, con le proprie piccole azioni, di essere coerente con le mete più generali dell'umanità, e di non perdere mai di vista questo scopo nell'azione quotidiana.

Il padre del paradigma salutogenetico è Aaron Antonovsky

(1923-1994). Egli aveva ricevuto, dal governo israeliano, l'incarico di valutare lo stato di salute delle persone anziane in Israele; per far questo stabilì dei criteri di misurazione della salute dal punto di vista fisico e psichico. Con sua grande sorpresa constatò che tra le persone più sane che aveva trovato, stavano anche coloro che erano sopravvissute all'orrore dell'olocausto.

Abraham Maslow (morto nel 1970), che insieme a Carl Rogers ed Erich Fromm è stato uno dei fondatori della psicologia e della psicoterapia umanistica, nelle sue ricerche sulla salute psichica incontrò a sua volta grosse sorprese. Per stabilire i criteri per la salute fisica, egli visitò un certo numero di persone in ottima salute. Le persone che egli constatò essere le più sane, avevano avuto tutte esperienze interiori critiche, esperienze di natura spirituale come per esempio un'esperienza extracorporea, un incontro con Dio, o altre esperienze mistiche. Egli constatò anche che in ogni persona psichicamente malata, c'è un nocciolo di salute. Se questo viene rafforzato a sufficienza, l'individuo può confrontarsi meglio con i propri problemi e agire in modo più salutare anche sulle persone che lo circondano.

Un altro proposito della salutogenesi è la cosiddetta ricerca sulle *forze di resilienza**. Il termine viene dall'inglese *resilience*, e significa *capacità di resistenza*. La ricerca sulle forze di resilienza ha evidenziato che l'ereditarietà e l'ambiente non sono fondamentali per lo sviluppo umano, mentre è determinante un terzo fattore, che finora non era mai stato considerato con molta attenzione: *il fattore della relazione umana*.

Cosa caratterizza una buona relazione? Sono fondamentali tre tratti tipicamente umani:

- sincerità, veracità, lealtà;
- amore;
- rispetto dell'autonomia e della dignità dell'altro, anche nei confronti dei più piccoli o delle persone in stato di grande bisogno.

Se un bambino sperimenta questo tipo di rapporto, positivo, anche verso una sola persona o anche solo per un determinato periodo della sua infanzia, può crescere psichicamente sano, anche

* La resilienza è tecnicamente la proprietà di un materiale di assorbire un urto senza rompersi.

se le sue condizioni di vita sono per il resto molto sfavorevoli, se per esempio viene picchiato spesso o non viene accudito in modo adeguato. Se si instaura una relazione interiore profonda con una persona, la sua salute psichica può essere del tutto adeguata; al contrario, le esperienze infantili negative possono anche farne una persona particolarmente sensibile e capace di compassione.

Il libro *Plus fort que la haine (Più forte dell'odio)* di T. Guenard, che in Francia ha suscitato grande sensazione, ne è un chiarissimo esempio. *Più forte dell'odio* è l'esperienza d'amore e di condivisione umana, che un bambino di 3 anni, gravemente traumatizzato e trascurato, sperimenta durante tre preziosi mesi in cui è affidato a una famiglia. Questa esperienza gli lascia un'impronta per tutta la vita successiva e gli permette di identificarsi con ciò che è buono e amorevole.

Cosa rafforza i bambini. L'educazione tra rischio e resilienza (Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz di Opp e Freytag) è il titolo di una pubblicazione tedesca in cui sono analizzati molti studi sulla qualità della vita dei bambini, e dai quali si può dedurre da dove nasce la salute e in che modo viene predisposta per tutta la vita.

LE FONTI DELLA SALUTE FISICA, PSICHICA E SPIRITUALE

Quali sono gli elementi più importanti della ricerca di Antonovsky sulla salutogenesi, e delle ricerche di Marlow sulla salute psichica e sulla resilienza? Essi si possono riassumere in tre aspetti fondamentali, ovvero tre principi guida per lo sviluppo della salute.

Sul *piano fisico* abbiamo il principio dell'*eterostasi*. Il termine è formato dalla parola greca *etero* = *altro, diverso*, e da quella latina *stasi* = *stato, condizione*: il significato è quindi di *diverso stato, altra condizione*. Il concetto si oppone a quello di *omeostasi* (dal greco *omeo* = *uguale, simile, stesso stato, condizione simile*).

Secondo il modello patogenetico lo scopo dell'organismo è quello di provvedere in senso omeostatico a mantenere un ambiente il

più possibile costante. L'omeostasi è chiaramente fondamentale; ma altrettanto, e ancor più, lo è la domanda: «*Come viene raggiunta l'omeostasi?*»

Secondo il modello salutogenetico la qualità essenziale dell'organismo sano non è l'omeostasi, ma il fatto che esso trasforma ininterrottamente processi eterostatici in processi omeostatici, il che gli consente di elaborare un enorme numero di processi e una grande capacità di adattamento.

Aspetto essenziale del principio salutogenetico è quindi la facoltà dell'uomo di confrontarsi con ciò che gli è estraneo, di sopportare i conflitti, e in questo confronto di rafforzarsi. Il principio dell'eterostasi significa anche imparare, non solo ad evitare lo stress, ma anche a sopportarlo. Si tratta di conoscere i limiti della sopportabilità fisica e psichica, per poterli poi ampliare.

Questo principio salutogenetico si ritrova in alcune idee che la medicina antroposofica ha sempre sostenuto: quella per cui, per esempio, le malattie esantematiche sono un bene per i bambini; esse favoriscono lo sviluppo del sistema immunitario, la capacità di autoregolazione e di autoguarigione.

Bisogna allora porsi la domanda sul senso delle vaccinazioni, che vengono propagandate con tanta forza dal sistema sanitario pubblico. Naturalmente bisogna sempre chiedersi, in ogni singolo caso: questo determinato bambino è abbastanza forte per confrontarsi con la malattia? Questa valutazione è un dovere precipuo del medico. Se si ritiene che la costituzione del bambino sia troppo debole per permettergli di confrontarsi con la malattia esantematica, è naturalmente sensato vaccinare il bambino, oppure trattarlo con antipiretici o antibiotici nel corso dell'infezione. Ma è altrettanto importante, che al bambino non venga evitato il confronto con tutte le malattie infettive tramite una sconsiderata vaccinazione di massa, privandolo in tal modo della possibilità di sviluppare nuove e più ampie capacità di resistenza.

Per il principio patogenetico vale il consiglio: «*Vaccinati contro ogni virus influenzale, evita quanto più possibile lo stress e le preoccupazioni, mettiti in mutua, e tieni pronta una compressa per ogni malessere.*»

Per il principio salutogenetico invece è importante porre la domanda: «*Come posso imparare a venire a capo di tutte le*

situazioni che mi capitano nella vita, ad essere interiormente ed esteriormente flessibile? Come posso diventare tollerante verso le frustrazioni, verso lo stress, sviluppando un carattere stabile?»

Sul piano psichico, secondo il principio salutogenetico, dobbiamo creare un *sensu di coerenza* (in inglese: *sense of coherence*), una percezione per la rete che unisce fra loro tutte le creature. Solo quando l'uomo riesce a cogliere i grandi e piccoli nessi universali della propria vita, può trovare il senso della sua esistenza.

Come si impara a sviluppare un senso di coerenza, di sintonia con il tutto? Antonovsky dice molto semplicemente: *«Il bambino, tramite l'educazione, deve sviluppare una concezione del mondo appagante, soddisfacente. Deve potere imparare, che il mondo è:*

- *comprensibile*
- *sensato, significativo, prezioso;*
- *accessibile.»*

In questo senso quindi una concezione del mondo è soddisfacente se ci aiuta a trovare noi stessi e a stare nella vita in modo che essa abbia un senso. Per esempio, dopo la seconda guerra mondiale c'erano molti bambini oppressi da gravi forme d'ansia, sia per le esperienze fatte durante la guerra, sia a causa di racconti di orrori accaduti durante la guerra (per esempio il lancio della bomba atomica sul Giappone). In questi casi è fondamentale avere almeno una persona al fianco che sappia comprendere la situazione del bambino, a cui il bambino possa fare domande, e lo aiuti a sviluppare il sentimento di coerenza di cui abbiamo detto. Esso può perlomeno aiutarci a convivere con preoccupazioni e ansie di questo tipo, e a sviluppare la speranza che si può fare qualcosa per superare la paura e le cause della guerra. Analogamente ci sono stati bambini nella stessa condizione riguardo ai fatti dell'11 settembre, o alla guerra in Irak.

Naturalmente, per comprendere ed elaborare questi eventi sono necessarie per noi le discussioni, i reportages, l'informazione dettagliata e diversificata. Ma per il bambino, a seconda dell'età, è fondamentale avere una persona vicina, meglio se la mamma o il papà, che comprenda questi accadimenti e ne sia ben consapevole, e tuttavia sprigioni speranza e fiducia nella vita. È di grandissimo aiuto che ci siano delle persone che conoscono le situazioni pericolose e i grandi problemi, li sappiano inquadrare, e tuttavia conservino un atteggiamento

giamento di buon umore, di positività e di *normalità* verso la vita.

Ci sono opportunità di lavorare nel piccolo per creare un *sentimento di coerenza*. Nella scuola Waldorf per esempio viene recitata in classe ogni giorno, prima della lezione principale, la cosiddetta poesia del mattino. Questa che segue è quella che Rudolf Steiner, il fondatore della pedagogia Waldorf, ha scritto e consigliato per gli allievi a partire dalla quinta elementare.

lo guardo nel creato
in cui risplende il sole,
in cui brillan le stelle,
in cui ristan le pietre,
vivendo crescon piante,
l'animal sentendo vive,
in cui l'uomo con l'anima
dimora offre allo spirito.
lo guardo nell'anima
che vive entro di me.
Lo spirito di Dio tesse
del sole nella luce e nella luce d'anima,
là fuor nel vasto spazio,
nell'anima, in profondo.
A te, Divino Spirito,
pregando vo' parlare:
forza e benedizione
per studio e per lavoro
s'accrescano entro me.

Ich schaue in die Welt,
In der die Sonne leuchtet,
In der die Sterne funkeln,
In der die Steiner lagern,
Die Pflanzen lebend wachsen,
Die Tiere fühlend leben,
In der der Mensch beseelt
Dem Geiste Wohnung gibt.
Ich schaue in die Seele,
Die mir im Innern lebt.
Der Gottergeist, er webt
Im Sonn' und Seelenlicht,
Im Weltenraum, da draußen,
In Seelentiefen, drinnen.
Zu Dir, o Gottergeist,
Will ich bittend mich wenden,
Daß Kraft und Segen mir
Zum Lernen und zur Arbeit
In meinem Innern wachsen.

In questa poesia non si esprime una *concezione del mondo*; con essa non si vuole inculcare una determinata visione delle cose, come avviene nel caso delle ideologie. Si tratta piuttosto di un processo di crescita interiore, tramite cui l'essere umano gradualmente si avvicina con sempre maggiore intensità ai processi del mondo, tramite l'apprendimento e il lavoro continui.

Fondamentale per favorire il sentimento di coerenza nel bambino, anche nella scuola, è altresì l'esempio che danno gli adulti lavorando essi stessi al proprio sentimento di coerenza, e continuando

a svilupparlo nei confronti di se stessi e del mondo. Si tratta di uno dei compiti più importanti del nostro tempo, il cosiddetto quinto periodo di civiltà post-atlantica, che, come dice Steiner, è cominciato nel XV secolo. Segno caratteristico di questa epoca è, secondo Goethe, il patto con il male, il patto tra Mefistofele e Faust. Tutto nella nostra epoca è indizio di questo confronto interiore ed esteriore con il male e la disposizione al male. L'enorme quantità di scene di crudeltà e distruzione diffuse con televisione e videocassette, è sufficiente a fare sì che nessuna persona che abbia sviluppato un minimo di autocoscienza possa sottrarsi a questo confronto.

Quando si sa riconoscere il male, il pericolo di praticarlo, o di rimanervi invischiati, è minore. Nel riconoscere e nel superare il male, cresce la possibilità di fare ciò che è buono, amorevole e vero. Un antico proverbio cinese dice: «*Ci sono solo due vie per diventare saggi: tramite la comprensione o tramite la sofferenza*».

Il terzo fattore fondamentale, quello che proprio oggi è il più difficile da imparare, è costruire nelle persone una *resilienza dello spirito*, nella fiducia che il percorso e l'evoluzione dell'umanità abbiano un senso profondo. Quante persone ci sono oggi che cadono in depressione, perché hanno perso la fiducia nel senso dello sviluppo dell'umanità, o non hanno più fede in Dio e negli esseri umani! Gli orrori, le violenze, la corruzione, le guerre e le catastrofi, che i media ci riportano quotidianamente, sono per molti di noi difficili da sopportare. Ne conseguono malattia, droghe o abuso di medicinali, oppure atti di terrore e disperazione, fino al suicidio. È proprio qui che va costruita una visione del mondo che aiuti a comprendere e ad elaborare in modo sensato il male, gli elementi negativi e distruttivi. Hans Jonas (1903-1984) un filosofo ebreo, contemporaneo e collega di Aaron Antonovsky, ha influenzato profondamente il dibattito etico del XX secolo con il suo libro *Prinzip Verantwortung (Principio responsabilità)*. Al centro della sua filosofia sta una responsabilità segnata in senso umanistico, basata sulla dignità dell'uomo. La madre di Hans Jonas era morta nelle camere a gas di Auschwitz. Per lui, ebreo devoto, questo era incomprensibile. Secondo la tradizione ebraica Dio vive e opera nella storia, accompagnando l'uomo nel processo storico.

Dio, per così dire, si può sperimentare nella storia, e non punisce i giusti. Dopo la tragedia dell'olocausto, Jonas poteva solo chiedersi: «*Dov'era Dio ad Auschwitz? Ha distolto il suo sguardo dall'umanità e l'ha abbandonata? Forse non c'è mai stato? Oppure Dio ha cambiato il suo rapporto con gli uomini? Il rapporto di Dio con l'umanità si è forse trasformato nel corso dell'evoluzione?*» Sulla via di queste domande Jonas giunse a un'idea processuale di Dio, in evoluzione, come si può leggere nel suo libro *Il concetto di Dio dopo Auschwitz*. In questo lavoro egli si chiede: «*Può Dio essere ancora considerato onnipotente e onnisciente, dopo l'olocausto?*» La risposta che Jonas dà è che Dio, in relazione agli uomini, non può più essere onnipotente e onnisciente, altrimenti l'olocausto non sarebbe mai avvenuto. Dio ha condiviso l'onniscienza e l'onnipotenza con gli uomini, dando loro la possibilità di decidere in libertà per il bene, ma anche la possibilità di sbagliare e di deviare nel modo più orribile.

L'uomo oggi deve sapere quel che fa; egli è responsabile delle proprie azioni, non Dio. Jonas scopre che la sfera della vera e propria *umanità* è la sfera del centro, la sfera del cuore, della coscienza morale e dell'amore, che va conciliata con la libertà dell'essere umano e con la sua conoscenza autonoma. Solo in questa sfera è possibile mantenere un'alleanza stabile tra l'uomo e Dio, dalla creazione al nostro tempo. Della conoscenza e del potere l'uomo può abusare.

Essi servono all'uomo per lo sviluppo delle proprie facoltà e della propria autocoscienza. L'amore però esiste. Esso caratterizza la natura eterna dell'uomo, alla quale Dio resta sempre legato, anche ad Auschwitz. Dio è amore, e questo Dio-amore poteva essere presente anche ad Auschwitz, ed essere vicino agli uomini anche nelle camere a gas. Questo *concetto di Dio dopo Auschwitz* ha salvato l'immagine di Dio per Jonas. Essa è però anche il massimo dei principi della salutogenesi. È il principio dello stesso spirito umano dotato di Io. Questo principio mette in moto ogni sorta di risorse di resistenza nell'essere umano. C'è una risposta alla domanda: «*Cosa mi permette di resistere agli attacchi sul piano fisico, psichico (animico) e spirituale, per mantenermi sano?*» Al riguardo vi sono tre principi fondamentali.

I tre principi fondamentali

Il primo principio è quello della religiosità, ovvero di coltivare in modo cosciente la relazione *con Dio e con il mondo spirituale*: io sono in Dio e Dio è in me. Io sono un essere assolutamente inviolabile, così come ha descritto Aleksandr Solzenicyn in *Arcipelago Gulag*: un soldato russo gli vuole calpestare il viso con lo stivale infangato; egli giace a terra, vede lo stivale avvicinarsi e in quel momento pensa: «*Puoi solo distruggere il mio corpo, al mio spirito non puoi nemmeno avvicinarti.*»

La più forte risorsa di resistenza è l'esperienza di Dio, l'esperienza mistica, ovvero l'esperienza della propria profonda identità, del proprio Io come entità eterna.

Il secondo principio dell'inviolabilità, che mette in moto le forze di resistenza, è il principio della relazione umana. Chi si è trovato in situazioni di difficoltà estrema, racconta sempre che ha potuto superare queste situazioni perché si sentiva profondamente unito con una o più persone. Nelson Mandela, per esempio, racconta che durante i lunghi anni della sua prigionia ciò che lo tenne saldo fu la consapevolezza che sua moglie, fuori, continuava la lotta. Le relazioni intime, calde, affidabili, siano con la madre, il padre, i nonni, gli amici, l'amato o il coniuge, hanno il potere di proteggere; non ci si sente più soli, si sa che in qualsiasi momento non si è abbandonati, ma si è continuamente circondati e sostenuti dall'amore. Questa forza può derivare anche da un intenso rapporto con persone defunte. Chi sperimenta questa forza, e sa anche portarla incontro agli altri, è in grado di sviluppare resistenza in frangenti difficili. Egli sa che vale la pena vivere nonostante l'incubo del momento che sta vivendo, sa che esso prima o poi passerà.

Il terzo principio messo in evidenza dai dati statistici basati su questionari nell'ambito della ricerca sulla salutogenesi, si riferisce *al denaro e alla proprietà*. Una villa a Maiorca o un bel conto in una banca svizzera... anche questi conferiscono forza. Se io so che, quando sarà superata l'attuale fase di difficoltà, grazie a queste risorse materiali potrò gustarmi appieno la vita, trovo più forza per resistere.

Tutti questi principi hanno in comune le caratteristiche della sicurezza e dell'identificazione (ovvero dell'*essere*) come esperienza esistenziale sui tre piani: spirituale, animico (psichico) e materiale.

ACCEDERE ALLE FONTI DELLA SALUTE: IL NUOVO COMPITO DELLA MEDICINA

Il principio della salutogenesi, orientato all'eterostasi e all'attivazione delle difese corporee individuali, porta un ampio rinnovamento in tutti i campi della medicina moderna.

Tra questi va compresa anche una corretta *alimentazione*, con cibi sostanziosi e coltivati in modo sano. Digerire e trasformare in sostanza propria questo tipo di alimenti richiede all'organismo uno sforzo maggiore di quanto esso non faccia per verdure in scatola e per vitamine in pillole. Tutto ciò che è stato precotto o predigerito, che venga assunto come *sostitutivo* o *già pronto*, non stimola adeguatamente l'attività dell'organismo. Il principio basilare di una sana alimentazione è l'attivazione, non lo sgravio e il risparmio. Anche i *farmaci* della medicina antroposofica hanno lo scopo di rafforzare le difese proprie del paziente. Il lavoro non viene risparmiato all'organismo; al contrario: i farmaci aiutano l'organismo a sviluppare e a mobilitare la propria capacità di resistenza e le forze di autoguarigione.

Un altro campo di rinnovamento e di ricerca delle fonti della salute è quello dell'*educazione*: se l'educazione tiene conto delle necessità del bambino, offrendogli e chiedendogli quello che è corretto per la sua età, lo aiuta ad acquisire padronanza di sé stesso e a crescere.

Per il bambino è importante avere intorno a sé dei modelli tramite i quali egli impara ad accettare le sfide e ad affrontare le difficoltà. I bambini devono avere la possibilità di misurare le proprie forze confrontandosi con gli adulti di cui hanno fiducia, per sperimentare e consolidare le loro facoltà. Una buona educazione si caratterizza per la sincerità, l'amore e il rispetto per gli altri. La sincerità però è l'elemento fondamentale, poiché per quanto siano importanti l'amore e il rispetto per l'autonomia, essi non potrebbero svilupparsi senza la base della sincerità (che è, per così dire, l'amore sul piano della conoscenza). Tramite un chiaro pensare, che significa salute sul piano spirituale, il bambino impara a trovare il giusto rapporto col mondo e a stare bene in esso.

Sanare, in alcune regioni di lingua tedesca, significa anche *aggiustare*, ad esempio aggiustare un giocattolo. La parola *sano* significa quindi non solo *in salute*, ma anche *integro, intero*. La salute è l'in-

tegrazione, l'accordo di tutte le funzioni. *Salute* significa però anche *salvezza* in senso religioso, l'intervento del sacro in noi.

L'antroposofia, quale conoscenza dell'anima e dello spirito dell'uomo, può collegarsi fin nei particolari a questo nuovo concetto di salutogenesi. Questo però implica, in particolare per i medici e gli insegnanti antroposofi, anche la responsabilità di contribuire con la propria ricerca affinché questo concetto trovi una vasta diffusione e applicazione. È inoltre necessario cominciare a trattare la realtà dello spirito nel dibattito scientifico e medico, senza più escluderla in quanto argomento *trascendente*, affidandolo completamente ai teologi e ai filosofi.

La salute dell'uomo moderno dipende fundamentalmente da come egli concepisce sé stesso e da quali strade di sviluppo sceglie per sé. Da qui deriva la necessità di parlare dell'*autoeducazione*.

LA SALUTE OGGI E DOMANI

Ognuno può imparare a diventare più sano e più umano, se *ridesta* in sé le sfere divino-spirituali. Come questo possa accadere, lo ha esposto Rudolf Steiner in qualità di esperto insegnante nel campo nell'autoevoluzione. Nei suoi libri: *L'iniziazione*, *La Scienza occulta e Teosofia*, egli spiega chiaramente che l'acquisizione della conoscenza, il desiderio di una evoluzione superiore o gli esercizi meditativi, sono benefici solo se i risultati di questo lavoro trasformano la vita quotidiana. L'autoevoluzione, così concepita, significa acquisire esperienza di vita e scoprire l'esistenza in tutte le sue sfaccettature, nelle sue cose belle e in quelle meno belle. Come si possono in fondo imparare caratteristiche umane tanto grandiose come la venerazione, la calma interiore, il coraggio, la fiducia, la speranza, la lealtà, la devozione, l'amore, la verità, il rispetto della libertà altrui, se queste caratteristiche non vengono coltivate giorno per giorno, ed anzi, non si formano e si consolidano proprio nelle situazioni quotidiane? Ecco quello che dice Steiner:

«Per molti uomini già la vita abituale è di per sé un processo più o meno inconsciente d'iniziazione attraverso la prova del fuoco. Si tratta di coloro che passano per svariate esperienze di genere tale che la loro fiducia in sé stessi, il loro coraggio e la loro fermezza, crescono nella direzione giusta, e che imparano a sopportare con grandezza d'animo, e soprattutto con calma e forza costante, il dolore, la delusione e l'insuccesso delle loro imprese. Chi ha attraversato esperienze di questo genere è già spesso, senza esserne chiaramente consapevole, un iniziato; e poco più occorre perché gli si dischiudano gli orecchi e gli occhi spirituali, in modo da diventare chiaroveggente.»

Rudolf Steiner, O.O. 10, pag. 63.

Il *cammino interiore* (o *autoeducazione*) antroposofico, descritto da Rudolf Steiner in più di un'occasione, ha proprio lo scopo di permettere a coloro che lo desiderano con consapevolezza e con vigore, di seguire questo cammino di iniziazione. Si comincia con il concentrarsi su una situazione, o su una qualità da imparare. Ci si immagina mentalmente la situazione con tutta calma, la si confronta con la propria esperienza di vita, e si riflette su quali siano state le occasioni in cui si è fatta la conoscenza di questa qualità, e quali siano le condizioni per perfezionarla ulteriormente. A tal fine si può meditare regolarmente su queste qualità di pensiero o di sentimento, oppure si può cercare di praticarle come esercizio quotidiano per settimane o mesi, esercitandole sistematicamente durante il giorno, in determinate situazioni di dialogo o in occasione di incontri. In tal modo si impara che i pensieri sono una realtà, e si sperimenta che, qualcosa che all'inizio si è solo pensato, a poco a poco diventa una qualità fondamentale, vale a dire una parte della propria identità. In questo modo si impara a destare in modo sempre più lucido il proprio essere nella sfera spirituale e del pensiero, sviluppando pensieri chiari e sensazioni nitide. Al contempo si sperimenta però che le qualità negative, egoentriche ed istintive, diventano a loro volta più forti e si contrappongono ai nostri sforzi. Questo, da una parte, ha a che fare con il fatto che si diventa più sensibili e percettivi per tutto ciò che è negativo e si sperimenta in modo più cosciente il contrasto con le

qualità positive; dall'altra, tramite gli esercizi, l'elemento animico-spirituale diventa più libero e più autonomo nei confronti del corpo, lasciando a quest'ultimo la possibilità di fornire una maggiore resistenza tramite gli istinti che in esso sono innati.

È perciò importante rispettare determinate condizioni che servono per ottenere un sano equilibrio e predispongono a buone abitudini, che diventeranno poi un sostegno nelle differenti circostanze della vita. Si tratta delle cosiddette *sette condizioni per il cammino interiore*. Esponiamo queste condizioni qui di seguito, poiché esse sono al contempo sette atteggiamenti etici fondamentali, che possono essere esercitati individualmente o nel sociale; essi aiutano a coltivare la sostanza di una profonda moralità nei confronti dell'uomo e del mondo, e a curare su tale base la salute fisica, psichica e spirituale.

Steiner nota al proposito:

«Va sottolineato che di nessuna di queste condizioni si richiede il completo adempimento; si richiede unicamente lo sforzo verso un tale adempimento. Nessuno può adempiere completamente a queste condizioni, ma ognuno può incamminarsi sulla via del loro adempimento. Ciò che importa è la volontà, l'intenzione di avviarsi su quella strada.»

Rudolf Steiner, O.O. 10, pag. 85.

SETTE CONDIZIONI

PER UN SANA EVOLUZIONE

«La prima condizione è di porre attenzione alla salute del corpo e dello spirito. Non dipende naturalmente da noi avere più o meno salute. Ma ognuno può cercare di migliorarla. Soltanto ad un uomo sano può giungere una sana conoscenza.»

Si potrebbe pensare che tali parole invitino semplicemente ad un salutismo egoistico. Poco dopo però troviamo la descrizione di come possiamo trovare il giusto equilibrio tra piacere e dovere. Corpo e psiche sono impegnati nel lavoro quotidiano, e avviene che spesso per il dovere bisogna pensare meno alla propria salute. Si rinuncia forse a un pranzo o bisogna stare alzati fino a tardi,

o anche tutta la notte, per finire un lavoro. In effetti accade spesso che il lavoro ci chieda di non badare alla nostra salute. Ma le forze che agiscono in senso patologico devono essere poi riequilibrate tramite un giusto rapporto con il piacere. Possiamo imparare a godere intensamente di qualcosa, ma in modo tale che questo gusto ci dia la forza di fare meglio e con più gioia il nostro lavoro. Si tratta di imparare a non cercare mai il piacere fine a se stesso, cosa che porterebbe via forze, ma di imparare a fare in modo che l'esperienza del piacere sia fonte di nuove motivazioni per la nostra vita e per la nostra evoluzione. Per persone che non riescono a rilassarsi e a godersi la vita, è molto importante chiarirsi che il piacere è una delle condizioni basilari per il mantenimento della salute di cui hanno bisogno anima e corpo. Il problema è ora di mantenere sempre una vigilanza secondo il motto: «*Si dovrebbe smettere di mangiare, quando il cibo ha il massimo gusto.*» Se nel godimento superiamo questo punto (per esempio facendo ricorso a droghe o a generi voluttuari che nuocciono alla salute) dobbiamo cercare riposo e soddisfazione in altri ambiti.

«*La seconda condizione* è quella di sentirsi parte della vita collettiva. L'adempimento di questa condizione ha moltissimi significati, e un singolo individuo può adempierla soltanto nel proprio modo. Se sono un educatore, e il mio allievo non corrisponde a ciò che io desidero, non devo rivolgere il mio risentimento contro l'allievo, ma contro me stesso. Devo sentirmi talmente unito con l'allievo da chiedermi: *Ciò che difetta all'allievo non è forse conseguenza dell'opera mia?* Invece di risentirmi con lui, rifletterò piuttosto su come io stesso mi debba regolare affinché in avvenire l'allievo possa corrispondere meglio alle mie esigenze. Da un simile atteggiamento viene gradatamente a trasformarsi l'intero modo di pensare dell'uomo. Questo vale tanto rispetto agli eventi piccoli, quanto ai grandi. Con tale disposizione considero per esempio un malfattore diversamente da prima. Trattengo i miei giudizi e dico: *Io sono soltanto un uomo come lui. Forse solo l'educazione che le circostanze mi hanno permesso di avere, mi ha salvato da un destino pari al suo.* Arrivo allora anche al pensiero che questo mio fratello sarebbe divenuto diverso, se i maestri che hanno diretto le loro cure su di me, le avessero rivolte a lui. Rifletterò che mi è stato concesso qualcosa che a lui è stato

sottratto, e che vado appunto debitore della mia virtù al fatto che egli ne è rimasto privo. Non sarà allora lontana da me l'idea che io sono un membro dell'intera umanità e perciò corresponsabile di tutto quello che succede» (*ibidem*).

Chi esercita questa condizione, nota, persino con un certa sorpresa, con quanta forza essa agisce nel suo comportamento. Se qualcuno mi fa arrabbiare e io reagisco sullo stesso piano, la situazione può facilmente avere un'escalation, e sfociare in un attrito permanente. Si cerchi allora di fare in modo che l'offesa non scateni una controreazione, ma ci si ponga la seguente domanda: *Che cosa deve essere successo in lui/lei, che cosa ha vissuto forse a casa, per fare in modo che la sua soglia di reazione sia così bassa, tanto da rispondermi in modo così insolente?* Anche quando non si può rispondere a queste domande, già il fatto di porsele in modo onesto e di non giudicare l'altro, ha un grande valore. Non raramente succede, che l'altro dopo un po' di tempo cambi il proprio atteggiamento.

Ciò è direttamente correlato con *la terza condizione* per la disciplina occulta:

«Il discepolo deve potersi elevare all'idea che i suoi pensieri e i suoi sentimenti hanno per il mondo altrettanta importanza che le sue azioni. Devo riconoscere che odiare il prossimo è altrettanto nocivo quanto colpirlo. Allora arriverò anche a comprendere che quando lavoro al mio perfezionamento, compio un'opera utile non soltanto per me stesso, ma anche per il mondo. Dalla purezza dei miei sentimenti e dei miei pensieri il mondo trae altrettanto vantaggio quanto dalla mia buona condotta» (*ibidem*). Quanto i buoni pensieri e i buoni sentimenti possano essere efficaci per gli altri, lo sa chiunque abbia intorno a sé persone a cui egli pensa con amore, rispetto e stima. I bambini a cui viene portato incontro un amore pieno di rispetto, crescono in un'atmosfera di *baluardo* morale, che permette loro di affrontare le contrarietà quotidiane e le esperienze ansiogene, con una sicurezza completamente diversa da quella che avrebbero senza questa difesa.

La quarta condizione è quella di appropriarsi della «Convinzione che la vera entità dell'uomo non risiede nel suo essere esteriore, ma nel suo essere interiore. Chi considera se stesso soltanto come un prodotto del mondo esteriore, come un risul-

tato del mondo fisico, non può combinare nulla nella disciplina occulta. Il sentimento della propria essenza animico spirituale è alla base di tale disciplina. Chi arriva a questo sentimento diventa capace di distinguere fra il dovere interiore e il successo esteriore. Impara che l'uno non può essere direttamente commisurato all'altro. Il discepolo dell'occultismo deve trovare la giusta via di mezzo tra ciò che le condizioni interiori gli impongono e la condotta che egli ritiene di dovere seguire. Non deve imporre alle persone che lo circondano ciò che esse non sono atte a comprendere; deve però essere completamente libero dal desiderio di fare soltanto ciò che può essere apprezzato dalle persone che lo attorniano. Deve cercare il riconoscimento delle sue verità unicamente nella voce sincera della sua anima che lotta per la conoscenza. Deve imparare quanto più gli è possibile da ciò che lo circonda, per scoprire quello che gli può giovare e riuscire utile. In tal modo svilupperà in sé stesso ciò che la scienza occulta chiama *bilancia spirituale*. Sopra uno dei piatti della bilancia sta un *cuore aperto* alle necessità del mondo esteriore, sull'altro *fermezza interiore e incrollabile perseveranza* (*ibidem*).

La quinta condizione è «La costanza nell'esecuzione di una decisione presa. Nulla deve indurre il discepolo ad abbandonare una decisione presa, tranne la constatazione di essere caduto in errore. Ogni decisione è una forza, e anche se questa forza non porta a un risultato immediato nella direzione desiderata, essa nondimeno agisce a suo modo. Il risultato ha importanza decisiva solo quando si compia un'azione per brama. Ma le azioni compiute per brama non hanno alcun valore rispetto al mondo superiore. Qui è importante solo l'amore verso un'azione; in tale amore deve esplicarsi tutto ciò che spinge il discepolo a un'azione. Allora non si stancherà di continuare a trasformare sempre le sue decisioni in azione, malgrado i numerosi insuccessi che potrà avere sperimentato» (*ibidem*).

La sesta condizione: «Una sesta condizione è lo sviluppo del sentimento di riconoscenza per tutto ciò che l'uomo riceve. Bisogna sapere che la propria esistenza è un dono dell'intero universo. Quanto mai occorre perché ognuno di noi possa ricevere e conservare la propria esistenza! Di quanto mai andiamo debitori alla natura e agli altri uomini! A tali pensieri devono essere disposti coloro che vogliono coltivare la disciplina occulta. Chi non sa

abbandonarvisi, non è capace di sviluppare l'amore universale che è necessario per arrivare alla conoscenza superiore. Qualcosa che io non amo, non mi si può manifestare; e ogni manifestazione deve colmarmi di gratitudine, perché attraverso essa io divento più ricco» (*ibidem*)

E infine leggiamo:

«Tutte le condizioni citate devono riunirsi in una *settimana*: quella di considerare costantemente la vita alla stregua delle condizioni precedenti. Con ciò il discepolo si procura la possibilità di dare un'impronta unitaria alla propria vita. Le sue diverse manifestazioni nella vita saranno fra di loro in armonia, non in contraddizione. Egli si troverà così preparato alla calma che gli occorre conseguire durante i primi passi nella disciplina occulta» (*ibidem*).

Dopo avere considerato il cammino da fare per coltivare un'autoeducazione, ci è chiaro che, in quanto esseri umani, siamo imperfetti, ma anche e soprattutto che siamo in grado di evolverci. Comprendiamo sempre più profondamente la nostra umanità se siamo disposti a pensarla, a sentirla, ad esercitarla e a cercarla senza sosta. Se coltiviamo queste qualità, acquisiamo sempre più salute in tutte e tre le sfere della nostra esistenza: fisica, psichica e spirituale. Inoltre sviluppiamo un atteggiamento etico di base che, in tutti i campi della vita, può promuovere lo sviluppo della nostra umanità. In questo contesto ci sia consentito indicare un libro appena uscito, in cui viene descritto nei dettagli lo sviluppo di questo sano e fondamentale atteggiamento etico: *Netzwerk Menschlichkeit*.

* Glöckler, M. (Hrsg.): *Netzwerk Menschlichkeit*, Dornach 2001, Verlag am Goetheanum

BIBLIOGRAFIA

- Antonovsky, A.: *Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit*, Tübingen 1997, Dgvt-Verlag.
- Glöckler, M.: *Gesundheit und Schule*, Dornach 1998, Verlag am Goetheanum.
- Glöckler, M. (Hrsg.): *Netzwerk Menschlichkeit*, Dornach 2001, Verlag am Goetheanum.
- Guenard, T.: *Plus fort que la haine*, Paris 1999, Presse de la renaissance.
- Jonas, H.: *Der Gottesbegriff nach Auschwitz*, Frankfurt 1987, Suhrkamp Verlag.
- Nefiodow, L.A.: *Der sechste Kondratieff. Wege zur Produktivität und Vollbeschäftigung im Zeitalter der Information*, Bonn 2000, Rhein-Sieg Verlag.
- Maslow, A.: *Motivation und Persönlichkeit*, Hamburg 1999, Rowohlt Verlag.
- Opp, Freytag, (Hrsg.): *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz*, Basel 1999, Reinhardt Verlag.
- Steiner, R.: *Teosofia*, O.O. 9, Ed. Antroposofica, Milano, 1983.
- Steiner, R.: *L'iniziazione (come si conseguono conoscenze dei mondi superiori?)*, O.O. 10, Ed. Antroposofica, Milano, 1983.
- Steiner, R.: *La scienza occulta*, O.O. 13, Ed. Antroposofica, Milano.

Indirizzi utili

AIPMA Ass. Italiana di Pazienti della Medicina Antroposofica
via Rossini, 14 - 10124 Torino;
tel. 011.88.97.47 (mercoledì mattina); eMail: aipma@libero.it

Associazione Italiana di Eiritmia Terapeutica
via privata Vasto, 4 - 20121 Milano.

Casa di Salute Raphael
piazza De Giovanni, 1 - 38050 Roncegno (Tn); tel. 0461.77.20.00;
fax 0461.76.45.00; eMail: mail.info@casaraphael.com
www.casaraphael.com

Casa Löic
Località Costa Caprara - 00060 Capena (Rm); tel. 06.90.32.850.

Casa Maria Grazia
via Martolana, 10 - 00060 Capena (Rm); tel. 06.90.74.031.

Centro Arte Medica
via Belgirate, 45 - 20125 Milano; tel. 02.67.11.62.12;
fax 02.67.11.62.22; www.artemedica.it

Federazione delle scuole Rudolf Steiner in Italia
segr.: tel. 051.383.119; eMail: segreteria@educazionewaldorf.it
www.educazionewaldorf.it

Fon.e.ma. Onlus, piazza Barberini, 2 - 00187 Roma;
tel. 340.32.78.080; eMail: fon.e.ma.@tiscali.it

GMAI, Gruppo Medico Antroposofico Italiano
via privata Vasto, 4 - 20121 Milano;
tel. 02.65.95.558; www.medicinaantroposofica.it

Società Antroposofica, via privata Vasto, 4 - 20121 Milano;
tel. 02.65.95.558.

Wala Italia S.r.l., via Benedetto Marcello, 2 - 20124 Milano
tel. 02.29.53.40.69; fax 02.29.53.40.66.

Weleda Italia S.r.l., via del Ticino, 6 - 20153 Milano;
tel. 02.48.77.051; fax 02.400.70.379;
eMail: info@weleda.it; www.weleda.it