

# SALUTOGENESI

## Le fonti della salute fisica, psichica e spirituale/3

*da una conferenza dell'autrice svoltasi in occasione del convegno dei soci del "Verein für Anthroposophisches Heilwesen", nel settembre 2001, a Unterlenggenhardt. Il testo riprodotto è tratto dalle Edizioni Weleda.*

### **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 pre-digerito, 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'integrazione, 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 dell'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 veracità, 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 incosciente 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, egocentriche 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.

---

## NOTE

\* 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.

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

## 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.