

# SALUTOGENESI

## Le fonti della salute fisica, psichica e spirituale/4

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

### Sette condizioni per una 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 riequilibrare 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 nuocciano 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 una *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 risultato 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 esplicitarsi 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 abbandonarsi, 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 settima: 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*.

---

## 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.