

SALUTOGENESI

Le fonti della salute fisica, psichica e spirituale/2

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.

Le fonti della salute fisica, psichica e spirituale

Quali sono gli elementi più importanti della ricerca di Antonovsky sulla salutogenesi, e delle ricerche di Maslow 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, mettili 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 senso 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 Iraq. 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 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.

*Io guardo nel creato
in cui risplende il sole,
in cui brillan le stelle,
in cui giaccion le pietre,
vivendo crescon piante,
l'animale sentendo vive,
l'uomo con la sua anima
dimora offre allo spirito.*

*Io guardo nell'anima
che vive entro di me.
Lo spirito di Dio tesse
nella luce del sole e nella luce dell'anima,
là fuor nel vasto spazio,
nell'anima, in profondo.*

*A te, Divino Spirito,
pregando vo' a parlare:
forza e benedizione
per studio e per lavoro
s'accrescano entro me.*

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 Solženicyn 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'invulnerabilità, 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.

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.