

Riflessioni strada facendo -7-

Ci si può chiedere cosa sia il cosiddetto normale, cosa comporti seguire norme e cosa sia anormale e potrebbe essere allungata la lista con abnorme, enorme... . Si può conseguentemente caratterizzare la normale attività o anche il normale stato di benessere. Il benessere, che è anche collegato con le diverse situazioni di vita, è qualcosa di fisico, di psico-emotivo, di mentale? Riguarda me, con me stesso o nel rapporto che ho con il mondo? In ogni caso presuppone, insieme ad un certo contesto, un contatto e quest'ultimo ha a che fare con il rapporto che ho con gli altri e con gli esseri della natura ed è mediato dal corpo, che permette di entrare in relazione con il mondo. Allora sorge un'altra domanda: come entro in contatto e riconosco l'altro da me al di là del rapporto fisico che avviene per esempio nel saluto con la stretta di mano, come cioè realizzare l'incontro con l'altro io? Ci si guarda negli occhi (non è forse un contatto?) con maggiore presenza d'anima scegliendo quando darsi la mano, non solo per abitudine.

La condizione di *normale* benessere, che sperimentiamo come qualità della vita, corrisponde allo stato di salute individuale nella comunità e non è standardizzabile, essendo proprio di ogni singolo, ossia non è misurabile se non appiattendone le possibilità e le caratteristiche. Nella realtà si può *stare bene* anche in situazioni di disagio, quando queste siano motivate da qualcosa per cui ne valga la pena. Il valore che attribuiamo alle cose, compresi gli eventi dolorosi da affrontare o difficili da realizzare, non è numerico e neanche misurabile, è qualitativo e ha a che fare con virtù e capacità di cui siamo dotati o che possiamo sviluppare. Il benessere in quanto condizione di salute è anche collegato al tema dell'*igiene*, oggi inteso come ramo della medicina che si occupa della salute umana rispetto all'ambiente e che non ha lo scopo di proporre misure curative ma preventive. L'igiene ha a che fare con la salute prima che con la malattia e ci rimanda direttamente al concetto di *salutogenesi*, cioè al voler considerare quale sia la fonte della salute accanto all'origine della malattia. Salute e malattia sono un binomio dell'essere umano, una polarità mobile entro cui viviamo nel corso della nostra biografia tra nascita e morte, due eventi che costituiscono un passaggio di soglia. Tornando al tema della salute e dell'igiene, per completare il quadro si potrebbe porre l'ipotesi che esistendo la malattia debba esserci anche un archetipo della salute, cioè uno modello dell'essere umano sano. Esso va inteso come uno stato originario e meta futura nel percorso della biografia e che si caratterizza per ognuno di noi diversamente. Nelle vicende della vita ci troviamo posti in una dinamica, che vede l'essere individuale e la società umana come due aspetti a tutta prima in contraddizione tra loro. Nel mio comportamento quotidiano, in casa come uscendo nel mondo, nel rapporto con me stesso, nella cerchia dei miei familiari e nella più ampia cerchia sociale, il *mio* benessere e il *mio* stato di salute sono unici, ma dipendono dal fatto che sono inserito nel contesto in cui vivo, anche nel senso di umanità intera, oggi intesa come globalità. Considerare un aspetto senza tenere conto dell'altro, è la tentazione a cui siamo esposti.

Visto in un ambito più ampio l'igiene non può fermarsi alla considerazione delle misure fisiche volte ad evitare le malattie, con particolare considerazione a quelle infettive provocate dai microorganismi o collegate all'influenza nociva dell'ambiente. In un concetto di salute e malattia ampliato, l'uomo è un'entità complessa dotata di qualità proprie oltre a quelle del corpo fisico, che è solo una delle sue componenti. Ci possono e ci devono essere quindi differenti livelli che non si escludono: si può parlare di misure igieniche a livello fisico-vitale e animico-spirituale. Brevemente si può dire che la salute sul piano fisico ha a che fare con lo stato di benessere

rispetto alle risorse economiche, alla possibilità di soddisfare le proprie necessità relativamente alle esigenze del corpo, per prima l'alimentazione. Andando oltre, nell'ambito della vita sarebbe teorico mirare ad una omogeneità di uno *stato* di benessere che non venga alterato, sì anche turbato, quotidianamente dalle attività che svolgiamo; quindi necessitiamo di norme igieniche, intese come abitudini quotidiane, che possano favorire il recupero, con un ritmo sano tra il riposo e le attività di moto, tra esterno ed interno, con uno scandire del tempo che sia adeguato per esse, e che tengano conto del luogo geografico e del territorio in cui viviamo. Inoltre, occorre che entriamo in relazione e facciamo nostre le qualità esterne, che ci vengono incontro sia dall'alimentazione sia dalle percezioni sensoriali. Qui si aggiunge il livello della vita del sentimento, ed è importante che collochiamo gli accadimenti del mondo, anche quelli tutta prima incomprensibili, nell'*ambiente* delle emozioni e dei sentimenti con il giusto respiro. Prima che qualsiasi cosa diventi abitudine, con il *senno* dell'adulto, dovremmo poterla comprendere (prenderla con noi) per farla nostra. L'ambito animico, che vive sull'onda respiro, viene allora governato dal movimento (anche quello interiore) intenzionale¹ tipico dell'uomo e della forza che possiamo sviluppare per andare nel mondo con il *nostro passo*. La somma delle quattro condizioni relativamente all'igiene e alla salute non dà il risultato di un'addizione di procedure. Più concretamente, il sistema immunitario ha bisogno di svilupparsi grazie a resistenze, non su appianamenti e scantonamenti. Questo è valido anche per quanto concerne la salute del bambino e la cura che dobbiamo a chi è giunto alla vecchiaia, magari malato, e le misure da prendere interessano i quattro livelli. L'igiene e le sue *norme*, non possono fermarsi a misure fisiche, ad esempio necessarie per la disinfezione o alla profilassi nei confronti delle malattie infettive. Incontrare *l'altro da me* presuppone che io sia integro per quanto mi è possibile, e che porti interesse, nella consapevolezza che l'Uomo, proprio con la "u" maiuscola, è una meta del singolo e della comunità, fino all'umanità intera.

Fin qui abbiamo sviluppato una premessa all'igiene di vita. Accanto alle norme da seguire che ci vengono proposte dall'esterno, compresi quei provvedimenti che rispondono a necessità di periodi o eventi eccezionali; accanto ad un'igiene² che tenga conto della qualità della vita, l'uomo può darsi dei piccoli compiti quotidiani. Possono essere semplici esercizi inseriti nello svolgersi della vita di tutti i giorni³: osservo qualcosa quotidianamente, ad esempio una pianta che cambia nel corso della stagione; la innaffio alla stessa ora giornalmente, o compio regolarmente un'altra azione quotidiana "gratuita"; mi concentro sul percorso della giornata o percorro in modo retrospettivo (dal fondo all'inizio) un breve racconto che ho letto. Posso effettuare esercizi di postura igienici, cioè fisiologici; esercito un'arte a cui posso dedicare una o due ore a cadenza settimanale. L'importante, o se si vuole lo scopo, è trovare una strada tra norma imposta e desiderio di evasione, dandosi anche delle regole sensate.

A partire da questi accenni si aprono possibilità diverse per approfondimenti tematici. Per orientarci nella dimensione attuale della pandemia virale da Coronavirus (Covid19), si potrebbe considerare la storia delle misure igieniche adottate nel tempo fino ad oggi e fino alle esigenze sociali odierne. Un interessante inquadramento storico ad un tema affine, quello del portare aiuto, è la prefazione al breve ciclo di conferenze di Rudolf Steiner "Il mistero della ferita", tenuto all'irrompere della Prima guerra mondiale.

-
- 1 Un cane può essere abituato ad andare al guinzaglio o anche costretto a portare una museruola. Ma avete mai assistito un gatto a cui viene impedito di giungere al capo con le zampe, e le unghie, per una dermatite? L'unico modo può essere quello meccanico di un collare che impedisca il contatto. Un essere umano può fermare un movimento non adatto per educazione o per necessità o in libertà. D'altro canto, può svolgere un'azione altruistica che vada contro il suo interesse personale o non necessaria alla sopravvivenza della *sua* specie, cioè di se stesso.
 - 2 Igea è una figura della mitologia greca, figlia di Asclepio divinità legata alla medicina, era venerata come dea della salute e il suo simbolo era il serpente. Veniva associata alla prevenzione dalle malattie e al mantenimento dello stato di salute.
 - 3 Si vedano ad esempio i cosiddetti *sei esercizi* e altre indicazioni originali, come proposti da Rudolf Steiner.

A partire all'incirca dallo stesso periodo in cui un evento catastrofico interessa per la prima volta un'ampia parte del mondo, in arte con Kandinsky e altri pittori, troviamo l'espressione del superamento della soglia attraverso la scomposizione dell'immagine figurativa nell'astrattismo.



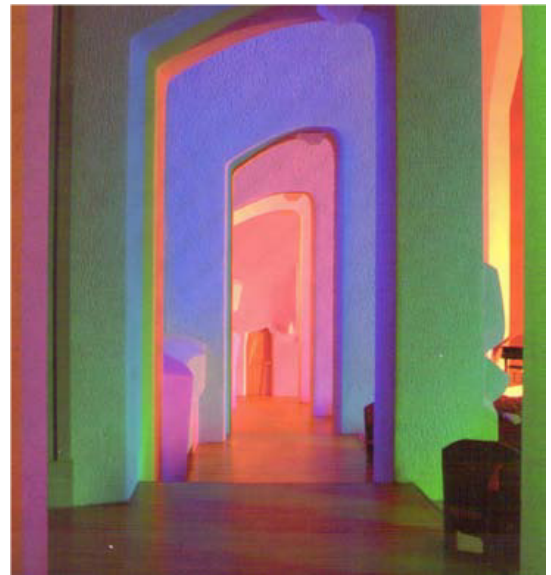
W. Kandinsky *Composizione*, 1916

Kandinsky continuò ad operare secondo questo orientamento fino a dipingere un *Cielo azzurro* popolato da esseri scaturiti da una fantasia mossa dalle ricerche in biologia eseguite al microscopio, che aprivano con l'ausilio del supporto tecnico, la via alla conoscenza "diretta" di bacilli e microbi, in quello che può chiamarsi biomorfismo. Negli stessi anni della "Grande guerra" sorge il Primo Goetheanum. In esso si trovava l'archetipo di varie manifestazioni artistiche, che volevano offrire uno spazio idoneo per la salute dell'anima e lo sviluppo spirituale dell'uomo. In pittura viene inaugurata, a partire dal colore una nuova strada verso la composizione dell'immagine, anche figurativa.



W. Kandinsky *Cielo azzurro*, 1940

Un tema *salutogenetico* che si potrebbe sviluppare è quello dei colori e delle ombre colorate che tanto occupò anche Goethe e che, come filo rosso, ritroviamo nel Primo (e nel secondo) Goetheanum a Dornach. Oggi sono riconosciute come fenomeno oggettivo non solo fisiologico e il tema potrebbe essere argomento di ricerca ma anche di applicazione pratica igienica, a partire dai colori degli ambienti in cui viviamo e operiamo fino alla realizzazione di adatti spazi terapeutici. Infatti, accanto alla cura della alimentazione, l'attenzione alla qualità delle percezioni sensoriali è fattore di salute o malattia.



Rudolf Steiner/Christian Hitsch, Secondo Goetheanum.
Ombre colorate

Proseguendo di un passo nel mondo delle attività sensoriali, il senso per percepire il calore è posto, secondo la fisiologia dei sensi antroposofica⁴, tra quello della vista e quello dell'udito, primo dei sensi superiori. Qui, il cammino può essere lungo ma la strada inaugurata da Rudolf Steiner costituisce un orientamento allo sviluppo di questi sensi, del pensiero, della parola, dell'io dell'altro uomo. Là dove, in città, la vita può essere una sfida ma può diventare un'avventura, il risveglio a noi stessi e il risveglio all'altro sono "esigenze dei tempi moderni".



La Gerusalemme Celeste, Civate (LC) - Basilica di San Pietro al Monte

4 In diverse occasioni Rudolf Steiner ha trattato il tema dei sensi e delle attività sensoriali. Si veda per esempio: *L'enigma dell'uomo* O.o. 170 e *Antroposofia un frammento* O.o. 45 - Editrice antroposofica, Milano

All'altro

*Mi ero perso in alta montagna
Le rocce intorno mostravano tutta la loro bellezza
Eppure non le potevo oltrepassare
Né salire più in alto verso le vette luminose.
Ed è allora che, nella mia grande miseria ho incontrato
Te-l'Altro,
Insieme con Te ho ritrovato il nuovo coraggio,
Con Te ancora una volta, mi sono sentito capace
Di affrontare la strada,
E, come vedi, il destino ci ha favoriti.
Noi troviamo un sentiero che chiaro e solitario
Conduceva là, in alto, dove si innalzava un tempio:
La salita era ripida, noi la rischiammo insieme,
E oggi ancora ci aiutiamo mano nella mano.
Forse, mentre le nostre vite volgono al termine,
Siamo ancora lontano dalla meta. Ma adesso il cammino è chiaro.
Il nostro incontro ha operato un grande cambiamento:
Da smarriti che eravamo siamo diventati coppia sapiente.*

Christian Morgenstern

Con questo scritto concludo le riflessioni *strada facendo*. Alcuni dei temi solo accennati in questo scritto potranno essere approfonditi in altri momenti della *vita che è adesso*. La normalità non poteva che rimanere solo trattata in abbozzo: così come la vita non è garantita da un'assicurazione non può essere in fondo neanche solo *normale*.

20 maggio 2020

Laura Borghi

lauraborghi56@gmail.com