



Madaat מדעת

Spazio di ricerca aperto a studi comparati di discipline scientifiche e antiche dottrine mistiche
Rivista semestrale in formato elettronico promossa da Kabbaland@Shazarahel – Numero 5 – giugno 2014



emozioni..

Questo spazio virtuale è stato concepito per te, per migliorare la tua vita e quella di coloro che ami.

Per realizzare questo nobile obiettivo, abbiamo bisogno anche del tuo contributo: scrivici le tue riflessioni, i tuoi dubbi, le tue critiche, le tue idee... la tua opinione ci interessa!





Buona parte dell'attuale comunicazione telematica fa ricorso alle emoticons.

Ormai siamo talmente abituati ad accompagnare i nostri messaggi con queste simpatiche faccine, da considerarle quasi parte integrante di un testo scritto. Ma da cosa nasce questo fenomeno? Le emoticons (termine nato dalla fusione di due parole: emotion, "emozione" e icon, "icona") tendono a colmare una grossa lacuna della comunicazione telematica: un semplice messaggio scritto può essere mal interpretato e soggetto a grandi fraintendimenti qualora non sia accompagnato dal tono della voce e dal linguaggio extra-verbale. Da qui è nata l'esigenza di esprimere in modo grafico rapido il tono della frase espressa, di caricare le nostre parole di contenuto emozionale. In effetti tutto quello che viviamo e comunichiamo passa attraverso la sfera delle emozioni.

Il pensiero occidentale, fortemente influenzato dal suo retroterra di matrice cristiana, in passato ha demonizzato le emozioni e penalizzato l'incapacità umana di dominarle.

Gli studi moderni delle neuroscienze hanno fatto passi da gigante negli ultimi anni e ci stanno dimostrando invece come le emozioni giochino un ruolo fondamentale sul nostro benessere psicofisico e sulle nostre relazioni sociali.

È importante conoscerle, capire come funzionano e come orientare il loro potenziale verso il nostro benessere.

Per questa ragione, abbiamo deciso di dedicare due interi numeri della rivista Madaat, (i numeri di giugno e dicembre 2014) a questo vasto ed affascinante argomento.

Tra breve, invieremo ai lettori l'invito ad aderire ad un questionario mirato alla presa di coscienza del ruolo che le emozioni esercitano nella vita di tutti i giorni.

Buona lettura

Vi ricordiamo le nostre ultime novità...

- **Blog e Forum di Madaat**

Abbiamo recentemente realizzato un nuovo sito web www.kabbaland.com che contiene il blog e il forum di **Madaat**. Nel [blog](#) troverete on line tutti gli articoli pubblicati sulla rivista, ai quali potrete inserire i vostri commenti, e una pagina dedicata a ciascuno dei membri della nostra equipe e agli autori degli articoli, ai quali potrete porre direttamente le vostre domande. Il forum inoltre vi consente di aprire liberamente delle nuove discussioni sugli argomenti che vi stanno più a cuore. In questo modo la rivista **Madaat** diventa anche uno spazio interattivo aperto ai lettori.

qui trovate i membri della nostra equipe:

<http://kabbaland.com/madaat.html>

qui il blog di Madaat con tutti gli articoli on line

<http://kabbaland.com/MLH/>

qui il forum di Madaat

<http://kabbaland.com/MLH/forums/forum/forum-italiano/>

- **PROGRAMMA DI AFFILIAZIONE**

Abbiamo dato il via ad un programma di affiliazione al nostro sito, che consente a coloro che vi aderiscono di guadagnare passivamente il 30% su ogni vendita che verrà effettuata sul nostro sito. Per informazioni cliccare sul link qui sotto:

<http://kabbaland.com/MLH/programma-di-affiliazione-a-madaat/>

A questo numero hanno partecipato (in ordine alfabetico):

Dott. Giovanni Allotta, Dott.ssa Rita Belforti, Dott. Sergio Belforti, Dott.ssa Simona Carini, Dott.ssa Loredana Filippi, Dr. Paul Zelig Rodberg

Ogni singolo autore è personalmente responsabile delle proprie asserzioni. La rivista non si assume l'incarico di verificare la veridicità scientifica o la validità medica delle singole affermazioni fatte dai nostri autori, in quanto lo spazio offerto alla riflessione e alla ricerca è completamente libero. Per quanto riguarda i consigli di ordine terapeutico pubblicati nella rivista, consigliamo sempre di sottoporre ogni decisione al parere del proprio medico di fiducia. Sebbene gli articoli pubblicati vengano accuratamente selezionati, in alcun modo la Redazione vuole esercitare un ruolo di censura rispetto alle idee che vi vengono espresse e lascia al singolo lettore la responsabilità di operare un personale discernimento sul materiale esposto.

Per informazioni scrivere rivistamadaat@kabbaland.com o a madaat32@gmail.com



Controlli le tue Emozioni? (I Parte)



Tu chiamale se vuoi... Emozioni

di Rita Belforti

*“Seguir con gli occhi un airone sopra un fiume e poi, ritrovarsi a volare...
Capire tu non puoi... tu chiamale, se vuoi, Emozioni”. L. Battisti*

Cosa sarebbe la vita senza emozioni?

Se ci pensiamo bene noi viviamo per emozionarci ed evochiamo emozioni in ogni cosa che facciamo, ognuno a modo proprio. Viviamo emozioni attraverso il cibo, il buon vino, la musica, l'arte, il primo appuntamento, un volo in bungee jumping, la nascita di un figlio, vederlo crescere, una competizione sportiva, la velocità, la contemplazione, la fede, una vittoria, una sconfitta, un abbraccio, un addio, un film, un progetto realizzato, una delusione amorosa o un fiore che sboccia nel nostro giardino, e potrei continuare all'infinito perché in ogni cosa che fa parte della nostra vita c'è emozione. L'emozione stessa è sinonimo di vita e laddove non c'è emozione non c'è

vita, perché la vita è movimento e non può sussistere nella staticità.

Le emozioni sono pertanto indispensabili alla vita e giocano un ruolo fondamentale nella biologia degli esseri viventi. Nel corso dell'evoluzione le emozioni si sono rivelate essenziali proprio per la loro funzione di mediatore e catalizzatore delle nostre reazioni, in particolare nelle situazioni che richiedevano risposte immediate ai fini della sopravvivenza delle specie.

E' probabile che questo spieghi il perché gli esseri umani di tutto il mondo, come già Darwin osservò, manifestano espressioni facciali comuni per riflettere determinate emozioni, alcune delle quali sono condivise anche tra gli animali.



Un lupo che scopre le zanne, per esempio, utilizza gli stessi muscoli facciali di un essere umano che si sente in collera o minacciato, come se la stessa fisiologia di base delle emozioni si fosse tramandata e sia stata usata all'infinito nel corso di ere di evoluzione della specie.

La gazzella che si sveglia ogni mattina in Africa sapendo di dover correre più forte del leone per non essere uccisa e il leone che svegliandosi, sa di dover correre più della gazzella per non morire di fame, sono motivati entrambi da un'emozione ancestrale, la paura, che è governata da una

porzione del cervello che gestisce le emozioni e in particolare proprio la paura, l'amigdala, la quale valuta in tempi brevissimi gli stimoli che possono essere pericolosi per la sopravvivenza, reagisce istantaneamente e predispone tutto il corpo alla migliore reazione possibile: invia segnali di allarme in altre parti del [cervello](#) stimolando diversi distretti del corpo tra cui il sistema endocrino per rilasciare [ormoni](#) utili alla reazione di lotta o fuga, il [sistema cardiovascolare](#) perché pompi più sangue e i muscoli per potenziare l'attività motoria.

Questo semplice esempio mostra chiaramente a cosa serve un'emozione. L'emozione, in questo caso la paura, è l'input che mette l'individuo in contatto con la realtà, che gli permette di entrare in relazione con una situazione ambientale specifica, nella fattispecie

la necessità di difendersi della gazzella o di nutrirsi del leone e questa *necessità* può spingere l'individuo verso un *cambiamento*, una modificazione psico-fisica orientata al raggiungimento di un risultato utile: correre per sopravvivere!!

Rimaniamo ancora per un momento sul concetto di necessità, o meglio, di *necessità biologica*, e immaginiamo una scena, che ipoteticamente si ripeta ogni giorno, in cui un ricco proprietario terriero stia sorseggiando il suo tè all'ombra del patio della sua villa, mentre il suo mezzadro, nel campo, impugna strettamente una zappa e rigira le

zolle di terra sotto il sole cocente. Se potessimo visualizzare le mani di entrambi potremmo osservare che, molto probabilmente, il ricco avrà mani bianche, lisce e morbide, con la pelle sottile come quella di un bambino, mentre il contadino, a furia di premere e sfregare le dita contro il legno dell'attrezzo, avrà mani callose e ruvide, dalla pelle ispessita e imbrunita dal sole. Come mai?

Semplicemente perché la pelle del contadino ha risposto alla necessità biologica di protezione attraverso un cambiamento fisico, la produzione dei calli, cioè l'ispessimento dello strato corneo dell'epidermide per impedire alla pelle di lacerarsi, ed anche la produzione di melanina per proteggerla dall'azione nociva dei raggi ultravioletti.

Senza voler esprimere qualsiasi giudizio di merito

sulla situazione appena descritta, del tipo cosa sia socialmente giusto o sbagliato, esteticamente bello o brutto e così via, che ci svierebbe solamente dal nostro focus, concentriamoci invece sul senso biologico delle reazioni fisiologiche dell'organismo. La mano del contadino ha prodotto un sintomo, la callosità e lo ha fatto per rispondere ad una necessità biologica, quella di aumentare l'efficienza pur di fronte ad un evento usurante come lo sfregamento sul manico della zappa; la mano del proprietario, invece, non ha avuto questa necessità ed ha potuto esprimere al meglio la sua richiesta di funzione, quella di sollevare la tazzina di thè, anche con una pelle liscia e sottile.

Tutto ciò dimostra come la Natura sia finalizzata alla conservazione degli esseri viventi, o meglio ancora, dovremmo dire che la Natura è governata da leggi e principi biologici tali da mettere in atto sempre la migliore strategia per reagire agli eventi con una modalità che ci permetta di trovare il benessere, cioè di esprimere al massimo il nostro potenziale biologico, il che è molto più che sopravvivere! Ora, fin qui sono emersi due elementi che sono intimamente connessi l'uno con l'altro e che meritano un approfondimento. Il primo è che le emozioni rappresentano una sorta di ponte di collegamento tra la parte più sottile e profonda di noi e la realtà che ci circonda, la seconda, è che questa connessione può innescare un cambiamento, cioè attivare una serie di reazioni specifiche e biologicamente codificate che conducono all'ottenimento di un preciso risultato: permetterci di affrontare con successo le situazioni conflittuali, i pericoli, gli ostacoli, gli impedimenti che percepiamo attraverso gli eventi che ci propone l'ambiente in cui viviamo.

Se la necessità biologica di protezione, anziché essere quella di difendersi da un fattore fisico come lo sfregamento sul legno, fosse invece di proteggersi dall'aggressione verbale di un familiare o un collega

di lavoro durante un litigio, anche in questo caso la risposta a tale necessità potrebbe esprimersi con una reazione fisica, emozionalmente codificata, per esempio attraverso la proliferazione delle cellule intestinali per aumentare e migliorare l'assorbimento del cibo, al fine di digerire quel "boccone amaro".

In questo contesto, invece di un callo, il corpo svilupperebbe un adenocarcinoma duodenale, un esito considerato concettualmente più grave, ma questo non sarebbe molto diverso, in termini di senso biologico, dalla genesi della callosità descritta prima.

Sebbene l'impatto sugli schemi diagnostici convenzionali ed anche sul vissuto individuale di un callo rispetto ad un tumore intestinale è notevolmente differente, non lo è biologicamente. Se consideriamo solo il puro aspetto fisiologico dei due processi, senza alcun tipo di credenza o giudizio mentale, il significato di entrambi è assolutamente identico!

Questo ci fa giungere ad una ulteriore considerazione: la Natura, che è regolata da principi biologici di efficienza e ottimizzazione, che hanno l'obiettivo di assicurare sempre il massimo rendimento con il minimo sforzo, si impegna in processi di costruzione (anabolismo o sintesi di molecole organiche), che pertanto richiedono un dispendio energetico, solo quando è strettamente necessario da un punto di vista della richiesta biologica e così pure non trattiene in sé nessuna struttura organica o formazione cellulare, il cui nutrimento e mantenimento richiederebbe ulteriore impegno energetico, più di quanto sia strettamente necessario. Finita la funzione biologica, il corpo se ne libera fisiologicamente, senza indugio alcuno, attraverso espressioni diverse di riduzione cellulare. Se il contadino dalle mani callose diventasse improvvisamente ricco e smettesse di zappare la

terra, senza nessun dubbio in un paio di mesi la pelle delle sue mani potrebbe assottigliarsi e recuperare buona parte della sua morbidezza. Cosa pensate allora che potrebbe succedere alla persona che cerca disperatamente di digerire bocconi amari attraverso il suo tumore al duodeno, nel momento in cui riuscisse a guardare il mondo in modo diverso e comprendesse che il problema non è il fratello o il collega con il quale ha litigato, ma è la sua reazione emozionale che è dissonante, ovvero il suo modo di porsi in quella situazione non è in linea con la sua esclusiva e personalissima modalità di reagire agli eventi, cioè con il suo *Codice Biologico Emozionale*®, che gli permetterebbe di esprimere il suo massimo potenziale?

Molto spesso siamo talmente focalizzati sul problema, o ci sentiamo totalmente vittime di esso, da non riuscire a vederne la soluzione, che per altro sarebbe lì davanti ai nostri occhi, essendo nient'altro che il problema stesso, ma invertito di polarità, lo stesso contenuto, ma di segno opposto, e così non ci permettiamo di vivere al meglio il nostro potenziale, blocchiamo inconsciamente quei processi che ci porterebbero spontaneamente e rapidamente alla soluzione, quindi al benessere, e rimaniamo incastrati in un loop di sintomi psico-fisici e di recidive.

Sulla base di queste osservazioni sperimentali è nata una nuova scienza, la *Medicina Biologica Emozionale*®, che si propone di comprendere e spiegare l'origine profonda della malattia, il suo reale *primum movens*, attraverso una visione integrale dell'essere umano nel suo ambiente e soprattutto di aiutare le persone a consapevolizzare pienamente il proprio potenziale evolutivo, dal quale deriva la guarigione di sé, attraverso strumenti terapeutici quali *l'Attivazione Biologica Emozionale*® e la *Ginnastica Biologica Emozionale*®.

Che gli apparati biologici che costituiscono l'essere umano siano costantemente connessi e comunicanti

come in un unico sistema integrato e non separato in più parti, è un'acquisizione scientifica che ha almeno una ventina d'anni e che è stata sdoganata dalla PNEI, la Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia, un modello scientifico di conoscenza del funzionamento del corpo umano nella sua totalità. Il sistema uomo

è una comunità cellulare fatta di 50.000 miliardi di cellule che si comporta come un vero e proprio network biologico, cioè una rete di comunicazione altamente definita ed integrata in cui il cervello, il sistema nervoso e gli apparati deputati al controllo funzionale, quali il sistema endocrino e quello immunitario, si scambiano continuamente informazioni.

Oltre a ciò, se consideriamo le rivoluzionarie acquisizioni fatte dalla fisica quantistica, comprendiamo che questo sistema uomo, già così complesso, è immerso in un più vasto e sottile meccanismo intelligente, un campo energetico informativo universale, che include anche la nostra mente, il quale reagisce sulla base di impulsi elettromagnetici e scambia continuamente informazioni con esso.

Perché avvenga questo scambio di informazioni, di bit di energia immateriale, tra la rete "esterna" e la rete biologica del nostro corpo fisico, sono necessari degli strumenti di comunicazione che fungano da veicolo biologico per le informazioni stesse.

Le ricerche degli ultimi decenni hanno dimostrato che esiste una vasta gamma di sostanze chimiche prodotte dall'organismo umano, che sono di base dei peptidi, cioè delle piccole proteine, con i loro recettori, che costituiscono la base biologica delle emozioni. I primi ad essere stati scoperti sono infatti i *neuropeptidi*, che si trovano dovunque nel cervello, dall'ipotalamo alla corteccia cerebrale, fino al sistema limbico, che è scientificamente riconosciuto proprio come il cervello emozionale. I peptidi, tuttavia, non si trovano

solo a livello cerebrale, ma in tutti i distretti corporei perché lo scambio di informazioni avviene con la totalità delle cellule del corpo e non solo con il cervello, in una completa e simultanea condivisione. Tutte queste molecole sono state chiamate, fin dal 1984, **sostanze informative** per sottolineare la loro funzione comune di molecole messaggeri, cioè di sostanze incaricate di distribuire le informazioni in tutto l'organismo. Ogni peptide emette un segnale-firma specifico, che si lega ad un recettore specifico e che viene modulato in base al tipo di messaggio che può essere trasferito a quella cellula in quel preciso momento, in pratica, in base alla sua *capacità ricettiva*.

Le informazioni veicolate da questi sistemi messaggeri basati sui peptidi sono in grado di innescare reazioni chimiche, attivare e disattivare funzioni cellulari o addirittura espressioni geniche, come dimostrato dai più recenti studi scientifici, e potremmo immaginarle come tante spie luminose puntiformi che si accendono e si spengono a intermittenza, emergendo da un pannello di controllo che gestisce tutto il nostro corpo. **Il contenuto informativo dei peptidi non sono altro che le emozioni.**

Per capirne il senso possiamo paragonare noi stessi alle pagine di un libro in cui l'inchiostro che fissa le parole sul foglio stampato rappresenta i peptidi, in

quanto veicolo fisico del messaggio, mentre il contenuto delle parole stesse, ovvero l'informazione che ne esprime il significato, sono di fatto le emozioni.

Le emozioni sono quindi i segnali cellulari coinvolti nel processo di traduzione delle informazioni della mente in una realtà fisica materiale. Esse sono il linguaggio immateriale che influenza profondamente il modo in cui l'essere umano reagisce e percepisce il mondo e, attraverso il veicolo della sintassi amminoacidica, possono avere anche una manifestazione organica nei peptidi, vere e proprie molecole di emozioni. Le emozioni nascono nel punto di congiunzione fra la mente e la materia, passando dall'una all'altra in entrambi i sensi e influenzandole entrambe. Sono proprio le emozioni che collegano inseparabilmente mente e corpo e permettono a quell'intelligenza intrinseca dell'unità corpo/mente, data dalla somma delle intelligenze di tutte le cellule e dei loro microcosmi interconnessi, che a volte viene chiamato il nostro *guaritore interno*, di portarci naturalmente verso l'equilibrio e il benessere.

Un capitolo importante della fisiologia delle emozioni è legato al tema delle memorie cellulari.

Siamo culturalmente portati a pensare che i ricordi, le memorie appunto, siano immagazzinati e custoditi soltanto in una



qualche area del nostro cervello e sarebbe decisamente inconsueto pensare che possano essere contenuti in altri tessuti al di fuori delle strutture cerebrali.

In realtà le memorie risiedono in tutte le cellule del nostro corpo e più precisamente nelle membrane cellulari, che per analogia funzionale potremmo paragonare al cervello della cellula stessa. Le memorie sono così distribuite lungo tutti i percorsi che conducono agli organi interni, fino alla superficie stessa della nostra pelle e quivi vengono continuamente scritte e sovrascritte con nuove informazioni, man mano che queste ultime vengono acquisite.

Il fatto che un ricordo sia codificato dal cervello e quindi diventi un pensiero emergente a livello di coscienza, piuttosto che resti immagazzinato nei recettori delle membrane cellulari, è dovuto al fatto che i processi di memorizzazione sono inconsapevoli e vengono regolati e stimolati proprio dalle emozioni.

Per questo motivo le emozioni sono una vera e propria chiave di lettura di ciò che da inconscio diventa conscio, da immateriale diventa materiale. Ogni volta che viviamo uno stato emotivo attiviamo e memorizziamo degli specifici circuiti neuronali contemporaneamente in un'area del cervello e nell'organo a cui essa è correlata, secondo uno schema anatomico ben preciso. Questi circuiti stimolano un *comportamento* e producono tutti i cambiamenti corporei che il comportamento stesso richiede, da quelli macroscopici fino alle più minute reazioni chimiche, all'interno degli organi e dei tessuti, che sono previste da quella specifica attivazione neuronale.

La paura per esempio produrrà una variazione delle pulsazioni cardiache, l'aumento della sudorazione, l'accelerazione del ritmo respiratorio e l'aumento della tensione muscolare che, come abbiamo già visto, predispongono il corpo a rispondere alla

necessità biologica di lottare o fuggire.

Analogamente, un'emozione che rimanga intrappolata nei nostri tessuti e organi perché non utilizzata in modo appropriato, potrebbe determinare altre risposte biologiche che, come abbiamo visto, possono esprimersi con una iperproliferazione cellulare come un tumore, ma anche con una polmonite o una ipertensione arteriosa e così via, tutte manifestazioni che fanno parte di precisi programmi biologici sensati della Natura e che utilizzano, per la loro sussistenza, l'energia prodotta in eccesso, quindi energia bloccata e distruttiva, che alimenta e mantiene un sistema ridondante, almeno finché questo blocco non sarà rimosso attraverso il ripristino dell'equilibrio emozionale.

Possiamo affermare con certezza che le emozioni sono la chiave di volta nella genesi della cosiddetta malattia, tanto quanto lo sono nel percorso di consapevolizzazione che ci può portare verso il benessere psico-fisico.

Pensare alla malattia come a un errore da correggere è una grave inesattezza.

La Natura non va corretta, ma va utilizzata. Questo significa imparare a non ostacolare i processi biologici che procedono già spontaneamente verso un percorso di benessere.

Se diventiamo consapevoli della capacità potenziale di intervenire sul nostro stesso organismo, possiamo assumere un ruolo più attivo nella nostra guarigione. Saremo più responsabili nel creare la nostra salute, come protagonisti dinamici e non come una macchina priva di identità, che aspetta di essere riparata dal meccanico perché non ha coscienza di sé. Questo è l'atteggiamento che molti di noi assumono quando vanno dal medico e consegnano nelle sue mani la propria vita e la propria malattia chiedendogli di guarirla, deresponsabilizzandosi e delegando in toto al professionista della salute il compito di decidere

quali forme di intervento siano più efficaci per combattere la guerra e aprire il fuoco contro la malattia.

Quale cecità! Riprendiamoci le nostre vite e proviamo a comprendere il vero senso delle cose. Scopriremo di avere già tutti gli strumenti che ci servono per una vita migliore:

- un professore in medicina di fama mondiale con l'intera agenda degli appuntamenti prenotata a nostro nome 24 ore su 24, che si chiama Guaritore Interno,
- la più grande farmacia a produzione propria mai esistita dove vengono sintetizzati i principi attivi più sofisticati e privi di effetti collaterali, con varie sedi dislocate nei nostri organi e tessuti,
- un navigatore satellitare di ultima generazione con le mappe sempre aggiornate che evidenzia sempre qual è il percorso più utile e più breve da percorrere, attraverso le nostre emozioni.

La Natura ha già predisposto tutto con ordine e precisione. Il nostro limite potrebbe essere solo quello di non credere in noi stessi e nel nostro potenziale di guarigione, oppure di non riuscire a vedere da soli qual è l'impedimento che ci blocca in

una determinata situazione sfavorevole e non ci permette di prendere il volo. In questo caso quello che manca potrebbe essere semplicemente l'aiuto di qualcuno che si comporti come uno specchio, cioè rifletta, davanti a noi, la nostra vera immagine, il nostro intero potenziale e ci mostri dov'è quel sassolino che grappa momentaneamente i nostri ingranaggi, permettendoci così di agire per rimuoverlo.

Siamo di fronte a un cambiamento epocale che non può lasciarci indifferenti. Le nuove frontiere della scienza e della medicina ci indicano che i tempi sono maturi perché ognuno esca dal torpore che lo ha mantenuto fin qui in uno stato di dipendenza dal sistema costituito e di incertezza dei risultati e delle aspettative, per riprendere possesso della propria vita e della propria salute, con la volontà di mettersi in gioco e di utilizzare tutti i meravigliosi strumenti di cui la Natura ci ha dotati e che molti di noi hanno fino ad oggi ignorato o considerato degli inutili optional.

a cura dell'*Accademia di Medicina Biologica Emozionale*
Dr.ssa Rita Belforti – Comitato scientifico MBE



Rita Belforti nasce a Milano nel 1964, si laurea in Scienze Naturali e dopo aver dato alla luce il suo primogenito, si specializza in Endocrinologia Sperimentale. L'esperienza professionale nel campo farmaceutico e la contestuale esperienza personale di una malattia rara, non guaribile dalla medicina ufficiale, la portano ad accrescere l'interesse per le nuove Scienze e ad intraprendere percorsi formativi che spaziano dalla Medicina Ortomolecolare alle tecniche di visualizzazione, floriterapia, auricolomedicina, bioenergetica, kinesiologia, per arrivare alla fisica quantistica ed infine alla Medicina Biologica Emozionale®, sulla quale si sta ancora formando attraverso l'Associazione "La Fonte Loreto" per acquisire la piena consapevolezza di sé e del potenziale di guarigione naturale dell'uomo.



Emozioni

di **Simona Carini**

Emozioni

(prima parte)

di Simona Carini

ABSTRACT

In questo breve saggio l'autrice affronta il tema delle emozioni, viste alla luce del pensiero cognitivista che di esse ha proposto una visione innovativa che è significativamente positiva e costruttiva, in accordo con tutto quanto viene sostenuto da questa scuola di pensiero fondata sul paradigma post-moderno. Quest'ultimo è caratterizzato dal non concepire più l'utilità di inseguire un concetto di realtà unica, universale ed oggettiva, preferendo invece concentrarsi sulle narrazioni e rappresentazioni che sono il prodotto tipico delle attività cognitive di ogni individuo. Sono rappresentazioni fatte di piccole verità, elaborate e costruite all'interno di una tradizione, ed assoggettate agli effetti della continua rielaborazione delle mappe cognitive su cui sono fondate.

Nel primo capitolo del saggio le emozioni vengono prese in esame dall'autrice come, da un lato, eventi effettivamente disorganizzativi degli schemi con cui ciascuno di noi si relaziona alla realtà, ma, dall'altro, anche come straordinarie opportunità di attivazione dell'elaborazione, sotto l'azione della significativa liberazione di energia che è l'emozione fisiologicamente comporta, di schemi comportamentali rivisti o rinnovati, capaci di far superare all'individuo lo scacco momentaneo e renderlo così capace di un nuovo e più utile adattamento al suo ambiente, tale da consentirgli il perseguimento dei suoi bisogni.

Per l'autrice, quindi, le emozioni ci guidano nell'affrontare situazioni e compiti che l'intelletto da solo non riuscirebbe a gestire attraverso meri processi razionali. Sarà pertanto utile individuarle e riconoscerle, partendo dall'apprendere le nozioni fondamentali relative alla loro complessa fisiologia per poi esaminare i processi di feedback reciproci intercorrenti tra la sfera fisiologica e quella psicologica dell'individuo. Questi sono gli argomenti che vengono svolti all'inizio nel capitolo secondo, che prosegue tratteggiando una breve

storia delle teorie sulle emozioni elaborate nei secoli dai vari sistemi filosofici, psicologici e sociologici che hanno ritenuto, sotto diversi tagli e scopi, di doversene occupare. L'autrice pone in luce come sia configurabile nella storia del pensiero occidentale una sorta di pregiudizio negativo espresso a carico delle emozioni, viste come espressioni di passività – e per questo contrapposte all'attività, espressa dal pensiero e dall'azione – e giudicate negativamente come perdite di quel pieno controllo di sé che dovrebbe caratterizzare l'uomo in quanto unico animale razionale. Tra le numerose revisioni più o meno marcate di questo taglio interpretativo, che sono state apportate da svariate scuole di pensiero nel corso del novecento, spicca sicuramente la visione cognitivista, che riscatta le emozioni e riconosce ad esse una fondamentale funzione nei processi cognitivi degli esseri umani.

Ed è da questa specifica visione teorica che l'autrice trae la gran parte delle riflessioni, delle tecniche e degli strumenti che vengono da lei variamente utilizzati e descritti nel corso dei tre episodi descritti nel capitolo terzo. Si tratta di contesti reali da lei personalmente vissuti, incentrati sul tema e sul ruolo svolto dalle emozioni nei processi cognitivi più significativi ed utili che hanno avuto luogo in quei contesti.

I. IL PARADIGMA POSTMODERNO E IL COGNITIVISMO

Quando pronuncio la parola Futuro,

la prima sillaba va già nel passato.

Quando pronuncio la parola Silenzio,

lo distruggo.

Quando pronuncio la parola Niente,

creo qualche cosa che non entra in alcun nulla.¹

Da bambina guardavo spesso un cartone animato di Hanna e Barbera. Il nome originale della serie era "The Hair Bear Bunch", tradotto in italiano con lo stravagante titolo "Napo Orso Capo". La serie trattava delle avventure mirabolanti di una banda di tre orsi *hippie* californiani piuttosto alternativi, di nome *Cico*, *Babà*, e *Napo*, l'orso capelluto dal cervello fino, capo indiscusso della banda. I tre orsi avevano scelto volontariamente di andare a vivere in uno zoo nel quale avevano a disposizione una lussuosa caverna, tecnologicamente avanzatissima, che però scompariva - pigiando gli opportuni pulsanti - ad ogni ispezione dei guardiani. I tre, con una profusione di spassosi stratagemmi, riuscivano a rimediare cibo extra lusso ed a gironzolare in città alla ricerca di avventure, facendosi beffe degli ottusi guardiani. Ogni volta che i tre si trovavano nell'impellente necessità di scappare a gambe levate Napo gridava: "Babà, la Motocicletta!" e l'enigmatico Babà stringeva allora le zampe impugnando un invisibile manubrio, spingeva con la zampa

¹ *Le tre parole più strane* – SZYMBORSKA W., La gioia di scrivere, Adelphi, Milano, 2009

posteriore un invisibile pedale e faceva salire, detto e fatto, gli altri due compagni su di una velocissima motocicletta invisibile. Il commento “tormentone” di Napo, pronunciato al momento di sfrecciare via lasciando gli inseguitori con un palmo di naso, recitava: “Non so come faccia, ma è bene che lo faccia!”. Nessuno dei personaggi si poneva domande in proposito, anche se nessuno poteva vedere quella inafferrabile motocicletta: i tre la cavalcavano con fiducia e la moto, per quanto invisibile, risultava semplicemente reale ed efficace. Alcuni esponenti del partito repubblicano presenti nel Congresso vennero profondamente irritati dal successo che la serie incontrava presso gli adolescenti americani e qualcuno arrivò a formulare la bizzarra affermazione che gli sceneggiatori di Hanna & Barbera avessero nascosto dietro la trovata della moto invisibile una sorta di goliardico apprezzamento delle possibilità che si offrirebbero alla mente attraverso il consumo di sostanze allucinogene. Per questo motivo, che oggi ci fa francamente sorridere, il cartone venne interrotto nella sua prima stagione, dopo soli 16 episodi, con la scusa che dava ai giovani un’immagine positiva dell’uso degli stupefacenti, comunicando un implicito incoraggiamento a farvi ricorso per risolvere i problemi della vita.



2

Eppure qualche giorno fa, spulciando alcuni video degli anni '80 mi è capitato di rivedere uno degli episodi di questo cartone, ormai divenuti un piccolo classico di culto, e per la prima volta mi sono fermata a rifletterci sopra, quando il mio occhio – oggi adulto ed “educato” ha colto quella che oggi mi è apparsa una stranezza. Mi sono resa conto infatti che per me - allora una bambina - la moto funzionava perché ovviamente c'era e gli orsi ci stavano seduti sopra perché sotto c'era una motocicletta che il buon Babà pilotava abilmente a tutto gas. La motocicletta era invisibile, ma per me “invisibile” era un attributo equivalente a dire “verde” o

² Copyright Hanna & Barbera *Hair Bear* - 1972

“cromata”. Invece oggi in me adulta nasceva naturale la domanda: Ma come diavolo era possibile? Era la stessa domanda che si poneva anche Napo, anche se poi, quel grande, scrollava le spalle e riusciva a non farne un dramma se la sua logica razionale risultava beffata dall’evidenza esperienziale...

Ho scelto di iniziare questa breve trattazione con questo ricordo che ha saputo fare da ponte fra due diverse età della mia vita perché può aiutarci ad affrontare meglio che cosa significa in concreto per gli esseri umani il **paradigma postmoderno**, vale a dire quel particolare approccio teorico che costituisce il punto cardine del modello di riferimento della mia scuola. Come è noto il paradigma postmoderno sostiene che la realtà non esiste in quanto tale, ma è un prodotto fatto di piccole verità che vengono elaborate e costruite all'interno di una tradizione. La percezione non è più vista come un semplice "riflesso" passivo della realtà esterna, ma come un modello probabilistico che si auto-corregge in funzione del suo approssimarsi alla realtà. I bisogni, le motivazioni, gli schemi cognitivi e le aspettative dell'organismo sono strettamente vincolate a tale percezione. La memoria a sua volta viene vista come un processo di elaborazione attiva e di trasformazione cognitiva dell'informazione - prodotta dalla percezione e poi elaborata secondo schemi cognitivi - operata dell'individuo e poi spesso mediata dal contesto socioculturale. La memoria quindi non è più qualcosa che è immaginato come un semplice contenitore. Nel paradigma postmoderno il pensiero umano è sempre più concepito dalla ricerca come un processo creativo e sociale con una strutturazione di tipo narrativo, dove l'argomentazione, la persuasione e la retorica sono i punti centrali del discorso. La personalità, vista come una rete interspichica e intrapsichica perennemente "costruita e decostruita" dal singolo, attraverso una "negoziante" continua che ha incessantemente luogo fra gli individui che condividono regole sociali e microculturali comuni in un determinato ambiente. La “verità” è quindi relativa alla cultura e al momento, e ogni individuo costruisce la sua realtà attraverso l’elaborazione di proprie mappe e di proprie rappresentazioni. Il "senso della realtà" è una percezione di significato che è la risultante dalla relazione continuativa che si struttura, si mantiene e si rinnova attraverso interazioni significative e riferimenti valoriali. *"La condizione umana nel postmoderno è dunque un trascorrere da un'identificazione all'altra, da un sistema di riferimento all'altro, senza mai farsi ingabbiare in un mondo dato"*⁶ In altre parole, semplificando al massimo, siamo noi a creare la nostra realtà ed a viverla come se fosse LA realtà, condividendola quindi con gli altri e spesso pretendendo con alterno successo che gli altri salgano sulla nostra formidabile moto invisibile.

Nella sua opera *La nuova scienza della mente*, del 1985, **Howard Gardner** ha individuato le seguenti connotazioni fondamentali del paradigma cognitivistico:

1- Non si può prescindere, nello studio delle attività cognitive, dal piano della rappresentazione, che è il piano intrapsichico nel quale avvengono operazioni di unione, trasformazione e selezione del materiale rappresentato.

2- Se la spiegazione del modo di funzionamento dei computer, macchine costruite dall'uomo, non può prescindere dall'analisi di programmi che sono auto-correttivi, la mente dell'uomo non può essere ridotta al

³DELL'AQUILA P., Verso un'ecologia del consumo, Franco Angeli, Milano, 1997

sistema dell'interazione meccanica stimolo-risposta, ma deve avere un livello di complessità che n almeno uguale a quello di un computer.

3- L'analisi cognitivista mette fra parentesi i fattori emotivi e storico-culturali, ma fa ciò non perché questi non siano rilevanti, ma perché il loro coinvolgimento complicherebbe eccessivamente il quadro esplicativo, rendendo inutilmente troppo difficile la spiegazione essenziale dei processi cognitivi.

4- L'analisi cognitivista non procede in modo autoreferenziale ma si avvale di contributi interdisciplinari che provengono da altre branche del sapere quali la filosofia, le altre branche della psicologia, la linguistica, gli studi sull'intelligenza artificiale, l'antropologia, la sociologia e gli studi medici neurologici sul funzionamento dell'apparato cerebrale, per elencare solo i maggiori contributori.

Il principale oggetto di studi del cognitivismo è quindi **la mente** come sistema complesso di regole, indipendente dai fattori biologici (le ricerche cognitive non si occupano quindi del funzionamento del cervello dal punto di vista organico) o dai fattori sociali e culturali. Secondo il cognitivismo la mente può altresì essere studiata senza tenere in considerazione gli affetti e le emozioni collegati alle percezioni, ai ricordi e ai pensieri. Non di meno una delle caratteristiche distintive del cognitivismo, come abbiamo appena visto al punto 4. è la sua decisa connotazione interdisciplinare. La psicologia cognitiva è pertanto definibile come una branca della psicologia che ha come obiettivo lo studio dei processi mediante i quali le informazioni vengono acquisite dal sistema cognitivo, per essere poi trasformate, elaborate, archiviate ed infine recuperate. La percezione, l'apprendimento, la risoluzione dei problemi, la memoria, l'attenzione, il linguaggio e le emozioni sono tutti tipici processi mentali che sono oggetto primario di studio da parte della psicologia cognitiva. Il focus dell'attività di ricerca è posto da questa sul funzionamento della mente, vista come elemento intermedio tra il comportamento e l'attività cerebrale, qui intesa nella sua natura prettamente neurofisiologica. Il funzionamento della mente è usualmente assimilato (in senso metaforico) a quello di un computer che elabora informazioni (input) provenienti dall'esterno, restituendo a sua volta informazioni (output) sotto forma di rappresentazione della conoscenza, organizzata in reti semantiche e cognitive. Secondo il cognitivismo⁴, l'essere umano elabora i contenuti che vanno ad accumularsi nella sua personale conoscenza del mondo attraverso il ricorso a **tre processi** fondamentali: le **sensazioni**, le **emozioni** e le **cognizioni**. Attraverso questi tre canali noi percepiamo la nostra realtà tanto interna quanto esterna a noi, perlopiù attraverso processi che hanno luogo in maniera inconsapevole. Il mondo esterno ha sempre e soltanto il senso che noi gli attribuiamo: non è possibile conoscere il mondo esterno e interagire con esso se non all'interno dei nostri processi di creazione del senso. Alla nostra mente, infatti, arriva prevalentemente

⁴Si assume come data di esordio del Cognitivismo il 1967, quando viene pubblicata l'opera Psicologia cognitivista di U. Neisser. Tra i maggiori teorici riconducibili al filone cognitivista, anche se le rispettive posizioni presentano notevoli differenze tra loro, si possono ricordare: Donald E. Broadbent (Perception and Communication, 1958, dove si ipotizza che l'informazione percettiva viene selezionata attraverso i meccanismi dell'attenzione e successivamente inviata ad altre strutture per essere memorizzata o per venir sottoposta ad ulteriori elaborazioni), Ulric Neisser, il quale con la sua opera Psicologia cognitivista (1967) riassume i risultati e le conclusioni dei primi 10 anni di ricerche, Howard Gardner (La nuova scienza della mente, 1985), Marvin Minsky (La società della mente, 1986).

un flusso di esperienza multiforme, caotica e solo preliminarmente organizzata e codificata, al quale noi procediamo a dare ordine, forme e senso man mano che hanno luogo in noi i processi cognitivi. Quando facciamo un'esperienza, la massa di informazioni ricevute dai sensi e dalla memoria si miscelano in modi e forme che sono al di là della nostra consapevolezza. Le informazioni vengono analizzate e filtrate dalla mente che le riorganizza per presentarci la sua "realtà". Nel simpatico caso contenuto nel nostro esempio iniziale, questa realtà potrebbe anche consistere in una moto invisibile che è in grado di prendere a bordo i tre orsi e trasportarli rapidamente attraverso le dimensioni del nostro spazio-tempo. A questo punto, mano a mano che le informazioni che sono state raccolte attraverso i sensi vengono elaborate attraverso processi cognitivi, la mente si preoccupa che esse vengano inserite in un contesto che consenta di dar loro un significato appropriato ed utile al soddisfacimento dei complessi e numerosi bisogni essenziali dell'individuo. La consapevolezza "di ciò che è" è per l'appunto la condizione che consente all'individuo adulto di fare gli appropriati accomodamenti, cioè gli consente di provvedere a modificare e ad emendare, o addirittura a rivoluzionare, le proprie mappe mentali quando interviene un esito cognitivo innovativo, che è a sua volta il risultato elaborato di un'esperienza nuova. Ogni volta che facciamo una nuova esperienza possiamo infatti riuscire ad assimilarla ed a ricondurla a mappe mentali conosciute, oppure in caso che questa esperienza si configuri come nuova ed in una certa misura disorientante e disorganizzante, di provvedere a fare gli accomodamenti necessari ad assimilarla rimodellando il nostro sistema globale del "senso della realtà". Piaget, per esempio, usava i concetti di assimilazione e di accomodamento per descrivere come le strutture mentali si sono formate per effetto dell'interazione con il mondo. Secondo Piaget lo sviluppo cognitivo è di tipo cumulativo, ovvero la conoscenza aumenta in base e nella misura di quanto sia stato già appreso dal soggetto. Gli schemi mentali che possediamo in un determinato momento della nostra esistenza sono il frutto dell'accumulazione cognitiva avvenuta durante tutta la nostra vita fino a quel preciso momento, e come tali sono quindi fortemente determinati dagli eventi significativi della nostra storia personale. I nostri schemi mentali, possiamo dire, costruiscono la nostra visione personale della realtà.

Spesso le persone tendono però a fare la cosa apparentemente più semplice, vale a dire che tendono a restare imprigionate nella propria lettura della realtà o, per esprimerci in termini più cognitivi, in quelle mappe che essi leggono come se fossero "il territorio", secondo l'acuta osservazione che venne fatta a questo proposito da Alfred Korzybski nel corso degli anni '30 del secolo scorso. Chi fa questa scelta spesso risulta di non essere, per svariati motivi, in grado di comprendere che esse sono solo strumenti per poterci orientare e quindi per poterci muovere sul territorio stesso, quello *reale*. E' un approccio in effetti assurdo sul piano della realtà, paragonabile a quello di qualcuno che, seduto al tavolo di un ristorante, si mangiasse il menù invece delle portate elencate e descritte nella lista. Ma se non siamo in grado di modificare le nostre mappe, e ci limitiamo solo ad assimilare i nuovi dati nelle strutture preesistenti senza cioè ri-contestualizzare e ri-significare le nostre mappe nel loro complesso e provvedendo anche alla revisione della rete interrelazionale dei loro elementi costitutivi, rischiamo inevitabilmente di crearci una percezione alterata, bizzarra e non più usufruibile della realtà. L'atteggiamento che abbiamo appena descritto mi fa venire in mente a tal proposito un dialogo umoristico tra due bambini:

- Io peso trentotto chili, e tu?
- Io due metri!
- Ma non si può pesare due metri!!!
- Un metro?

In pratica il mondo che noi interpretiamo è sempre una dimensione innanzi tutto inevitabilmente soggettiva, anche se notiamo che esiste anche una sufficiente oggettività in esso che ci consente di comunicare con gli altri attraverso il ricorso a conoscenze convenzionalmente “condivise”. L'affermazione del primo bambino alla risposta del secondo, e cioè che non si può pesare due metri è semplice, chiara, lineare. Infatti ogni adulto che conosca le basi del sistema e le unità di misura attraverso le quali si quantifica il peso non avrebbe difficoltà a comprenderne il significato. Per il secondo bambino però, che non ha la minima nozione di cosa sia il peso e come si misuri, l'affermazione vista nel contesto della sua incompleta e approssimativa “mappa del peso”, significa solo che forse ha esagerato un po' con il numero e quindi chiede all'altro se un metro solo potrebbe forse essere la misura giusta.

Prendiamo in considerazione quello che noi elaboriamo a proposito della “realtà” che viviamo quotidianamente. Quando guardiamo qualcosa, per esempio quando riceviamo una serie di stimoli percettivi, noi captiamo neurologicamente gli stimoli dalla retina e poi li riorganizziamo nella mente in modo da ottenere un significato intelleggibile. Forme, colori, movimenti sono semplici input, che la nostra mente filtra per darci un'interpretazione dell'ambiente. Senza questo passaggio cognitivo ci sarebbe assolutamente impossibile costruire la nostra realtà.

Oliver Sacks ci ha raccontato la sua esperienza di relazione terapeutica con un illustre insegnante di musica che presentava un disturbo affascinante e sconcertante: si trattava di un individuo che secondo la descrizione fornitaci da Sacks stesso: “ha completamente perduto (anche se solo nella sfera visiva) l'emozionale, il concreto, il personale, il «reale»...ed è stato ridotto, per così dire, all'astratto e al categoriale, con conseguenze particolarmente assurde”⁵. Quel musicista, perfettamente in grado di riconoscere le forme astratte ed i tratti formali delle cose, non riusciva però più a ricondurli all'oggetto cui essi appartenevano. Sacks ci fornisce a questo punto un esempio del disagio di cui soffriva il suo paziente. “Andando a casa sua, mi ero fermato da un fiorista per comprare una vistosa rosa rossa da mettermi all'occhiello. Ora me la sfilai e gliela porsi. Egli la prese non come uno cui si offra un fiore, ma come un botanico o un morfologo cui venga porto un esemplare.

«Quindici centimetri circa di lunghezza» commentò. «Una forma rossa con voluta dotata di un'appendice lineare verde».

«Sì» dissi incoraggiante. «Che cosa pensa che sia? ».

⁵ SACKS O., L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello, Adelphi, Milano, 1988

«Difficile dirlo». Sembrava perplesso. «Non ha la simmetria semplice dei solidi platonici, pur potendo forse avere una simmetria superiore tutta sua... Potrebbe essere un'infiorescenza o un fiore, credo».

«Potrebbe essere?» sondai.

«Sì, potrebbe» confermò.

«L'annusi» suggerii, e di nuovo egli parve un po' sconcertato, come se gli avessi chiesto di annusare una simmetria superiore. Ma accondiscese gentilmente e portò la rosa al naso. Improvvisamente, si animò.

«Che meraviglia!» esclamò. «Una rosa precoce. Che profumo divino!»⁶

Il musicista paziente di Sacks costruiva il suo mondo operando cognitivamente pressappoco come farebbe un computer, cioè mettendo in relazione caratteristiche chiave fino a costruire così una sorta di identikit, ma restava poi bloccato in una sorta di astrazione inanimata perché non gli riusciva più di attingere alla propria esperienza e quindi attraverso di essa ricostruire la realtà e dare in tal modo un senso a quanto stava osservando e descrivendo. Era come se nulla di quello che guardasse gli fosse realmente familiare, cioè – cognitivamente - come se non possedesse mappe mentali in grado di attivarsi con la stimolazione visiva. La cosa che mi ha colpita leggendo il racconto di Sacks è stato lo stupore che il musicista prova quando annusa la rosa, compiendo un gesto risolutivo dal potere quasi magico di riconoscimento, al tempo stesso cognitivo, affettivo ed emotivo, che gli consente di identificarlo immediatamente per il fiore profumato e meraviglioso che gli sa ancora dare un momento di autentica delizia.



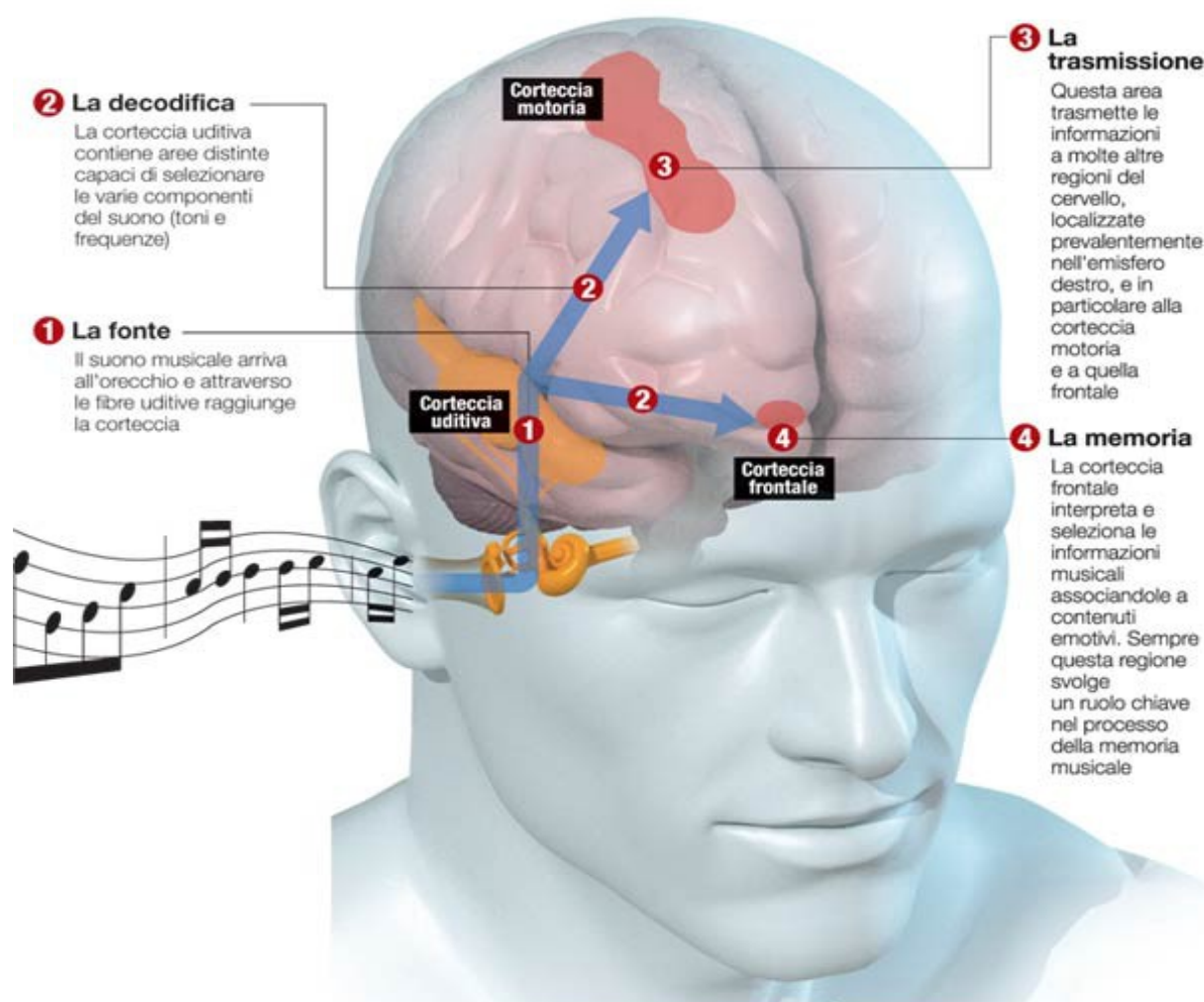
The four basic personality types

⁶ SACK O., op. cit.

Elaborazione di un suono musicale⁷

La conoscenza di una qualsiasi parte della realtà, dipende essenzialmente da una conseguente condizione, la relazione del nostro cervello con essa, questa condizione è limitata da aspetti dovuti alla realtà stessa e al nostro cervello. I nostri occhi sono come una telecamera che durante la ripresa registra sempre molte immagini senza porre obiezioni e giudizi su ciò che vede. Il cervello compie una specie di selezione e taglio delle informazioni per cui tendiamo a vedere solo ciò che crediamo possibile e processiamo schemi che già risiedono in larga parte dentro di noi. Quando il cervello elabora i pensieri non riconosce la differenza fra quello che vede nell'ambiente e quello che ricorda, come ad esempio le emozioni, perché in entrambi i casi entrano in gioco le stesse reti neurali.

Uno dei suoi compiti è quello di archiviare e ricostruire i concetti secondo la legge della memoria associativa. Ciò significa che ogni idea, pensiero e sentimento immagazzinato nelle reti neurali ha una possibile



⁷ DI MAURO C., Una porta caotica tra gli emisferi cerebrali, in *Neuroscienze, Ricerche Psicologiche*, 8 maggio 2010

relazione con qualsiasi altro. Noi ci raccontiamo delle storie su ciò che riteniamo essere il mondo e qualsiasi informazione processiamo, qualsiasi indicazione che assorbiamo di esso è sempre interpretata in base all'esperienza che abbiamo avuto e alle emozioni che abbiamo provato. Il nostro concetto di realtà è fondamentalmente emozionale.

“Le emozioni hanno un ruolo importante ai fini della razionalità. Nel complesso rapporto fra sentimenti e pensiero, la facoltà emozionale guida le nostre decisioni momento per momento, in stretta collaborazione con la mente razionale, consentendo il pensiero logico o rendendolo impossibile.”⁸

1. FISIOLOGIA DELLE EMOZIONI

“Tutte le emozioni sono, essenzialmente, impulsi ad agire; in altre parole, piani d'azione dei quali ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita. La radice stessa della parola emozione è il verbo latino MOVEO, “muovere”, con l'aggiunta del prefisso “e-, ex-” (“movimento da”), per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire. Il fatto che le emozioni spingano all'azione è ovvio, soprattutto se si osservano gli animali o i bambini; è solo osservando i cosiddetti adulti “civili” che troviamo tanto spesso quella manifestazione che nel regno animale si può considerare una stupefacente anomalia, ossia la separazione delle emozioni - che in origine sono impulsi ad agire - dall'ovvia reazione corrispondente.”⁹

Gli studi sul cervello umano, dal livello molecolare a quello sociale, ci hanno fornito interessanti indicazioni sulle modalità con cui gli stimoli ambientali possono influire, nelle varie fasi di vita, non solo sull'apprendimento e sulla costruzione di significati, ma anche sulla struttura e sul funzionamento delle diverse aree cerebrali. Ne deriva la visione di un individuo in continuo divenire, almeno in potenza, con infinite possibilità di cambiamento. Il processo di sviluppo è in relazione al tipo di esperienze vissute, che possono favorire o meno la costruzione di mappe sempre migliori di se stessi e dell'ambiente e che vedono l'individuo come attivo costruttore del mondo e di sé nonché solutore di problemi.¹⁰ “Mente e cervello non sono due realtà distinte, una più basilare dell'altra, e neanche due entità che si influenzano reciprocamente tali per cui, da un lato, le rappresentazioni mentali modificano la biochimica e struttura cerebrale mentre, dall'altro, la biochimica cerebrale determina le rappresentazioni mentali. Mente e cervello sono una realtà unica e la differenza sta nel linguaggio, nel codice con cui tale realtà unitaria viene descritta. Il linguaggio psicologico parla di rappresentazioni mentali, così come il linguaggio biologico si riferisce a strutture, a

⁸GOLEMAN D., *Intelligenza Emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996, pag.27

⁹ EKMAN P. e DAVIDSON R., a cura di, "Fundamental Questions About Emotions", New York, Oxford University Press, 1994, p. 95

¹⁰ KELLY, G.A., *The psychology of personal construct.*, New York, Norton, 1995.

recettori ed a neurotrasmettitori: sono i descrittori ad essere diversi ma non la cosa descritta. La paura può essere descritta come una reazione adrenergica che modifica in modo misurabile una serie di parametri biologici, ma altrettanto correttamente può essere definita anche come la previsione del concretizzarsi di un pericolo; la tristezza è a un tempo la percezione della perdita di qualcosa di importante ma anche l'abbassamento nell'organismo dei livelli di serotonina. L'emozione di paura passerà tanto bloccando gli effetti dell'adrenalina quanto modificando la percezione di pericolo: i due fatti avvengono contemporaneamente, ed in ultima analisi sono anzi la stessa cosa. Se modifico la percezione di pericolo, l'adrenalina diminuisce e, viceversa, se abbasso l'adrenalina si attenua la percezione di pericolo. Se innalzo i livelli di serotonina, la tristezza si attenua e scompare, se invece attenuo l'idea di perdita di qualcosa di importante la serotonina si alza.”¹¹



Interpretazione della suddivisione degli emisferi cerebrali in una pubblicità della Mercedes Benz¹²

I neuroscienziati che studiano il cosiddetto “cervello umano sociale” sostengono che il cervello emotivo

¹¹ LORENZINI S. e CORATTI B., *La Dimensione delirante. Psicoterapia cognitiva della follia*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2008, p.20

¹² Advertising Agency: Shalmor Avnon Amichay/Y&R Interactive Tel Aviv, Israel, February 2011

lateralizzato a destra è profondamente connesso con il corpo e con il sistema nervoso autonomo. Esso elabora non solo l'emozione ma, più precisamente, l'emozione inconscia e che in esso risiede un sistema definito "di memoria procedurale implicita". Secondo Shore¹³ l'emisfero destro non solo è coinvolto nell'elaborazione delle emozioni con funzioni di facilitazione nella formazione dei legami di attaccamento e di regolazione degli stati affettivi, ma controlla anche le funzioni vitali necessarie per la sopravvivenza, come le strategie di *coping* deputate a gestire lo stress. L'emisfero destro svolge il ruolo essenziale di sede dell'elaborazione della "musica" che sta dietro alle parole attraverso le quali esprimiamo le nostre vite. Quando per esempio ascoltiamo un discorso, ci affidiamo a tutta una vasta serie di segnali, anche molto sottili, sui quali basare la nostra inferenza riguardo all'intento comunicativo degli altri. Per interpretare il significato di un discorso, il *modo* in cui qualcosa viene detto è tanto importante quanto ciò che viene detto effettivamente.

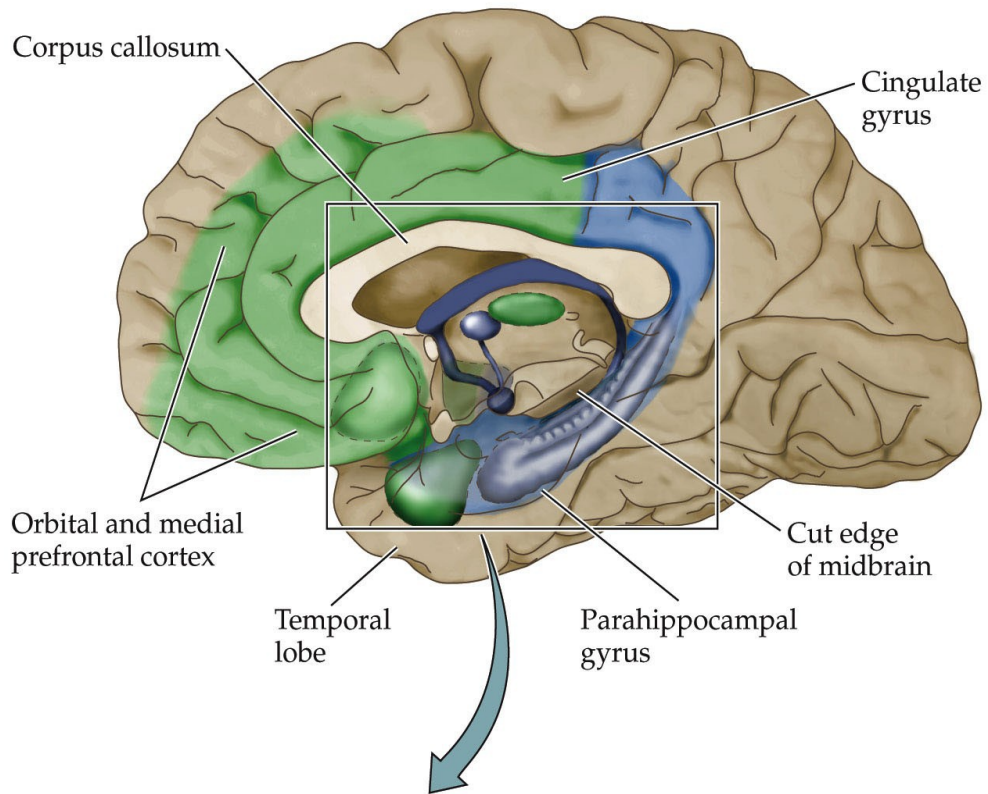
Gazzaniga¹⁴ individua nell'emisfero sinistro il principale responsabile del ragionamento "sillogistico", cioè quello in cui la mente ricerca cause e spiegazione di eventi e raggiunge conclusioni sulla base di un limitato numero di informazioni. Per tale ragione l'emisfero sinistro è stato definito il "grande interprete", responsabile dei processi cognitivi che cercano di spiegare e prevedere gli eventi. L'interprete elabora le informazioni in ingresso e le mette insieme in una storia che ha senso, anche se, in qualche caso, completamente sbagliata. Costruisce così teorie per assimilare le informazioni percepite in un insieme comprensibile. L'emisfero destro non invece ha alcuna tendenza ad interpretare gli eventi, perché si occupa piuttosto di massimizzare le informazioni e mantenerne una traccia accurata, lasciando così l'emisfero sinistro libero di elaborare e costruire le sue inferenze. La parte sinistra del cervello è di conseguenza il centro del processo logico, lineare, linguistico ed è quindi in grado di "dare senso" agli eventi e di sintonizzarsi con la mente altrui solo quando utilizza il linguaggio emozionale e del corpo mediati dall'emisfero destro. *La sua dominanza è sempre comunque relativa, mai assoluta*: nessun emisfero funziona infatti al cento per cento solo nel suo campo di specializzazione, ma solo relativamente di più rispetto a quanto non faccia l'altro. Ciò significa che il sinistro possiede alcune abilità emozionali ed il destro alcune abilità linguistiche, anche se entrambi in misura minore rispetto alla loro "specializzazione" primaria.

La struttura classicamente associata alle emozioni è il Sistema Limbico. Più recentemente - come vedremo nel successivo paragrafo dedicato alla rassegna delle teorie sulle emozioni - gli studi hanno evidenziato il ruolo fondamentale di strutture quale l'amigdala, nonché il ruolo svolto dalla corteccia, ed in particolare del lobo dell'Insula¹⁵.

¹³ SCHORE A.N. , "Attachment, the developing brain and psychotherapy". Articolo presentato al Seventh John Bowlby Memorial Lecture, London, March 2000.

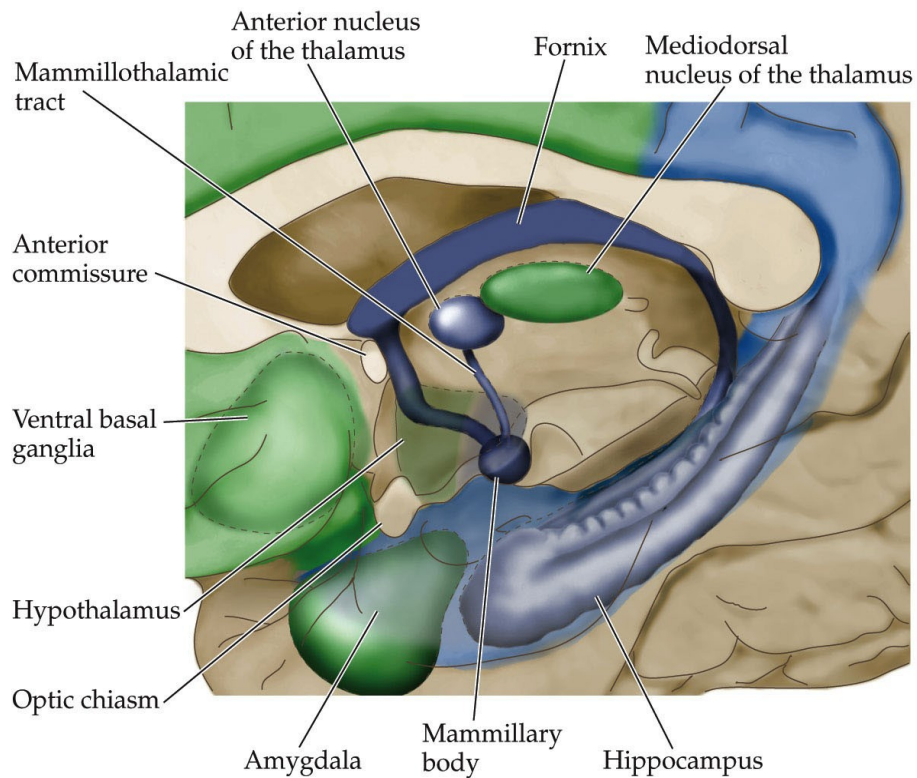
¹⁴ GAZZANIGA M.S., Human – Quel che ci rende unici, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2009.

¹⁵ PURVES D., Neuroscience (Fourth Edition), Sinauer Associates, 2007



NEUROSCIENCE, Fourth Edition, Figure 29.4 (Part 1)

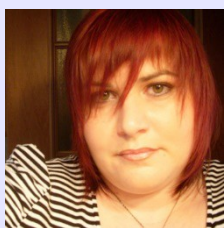
© 2008 Sinauer Associates, Inc.



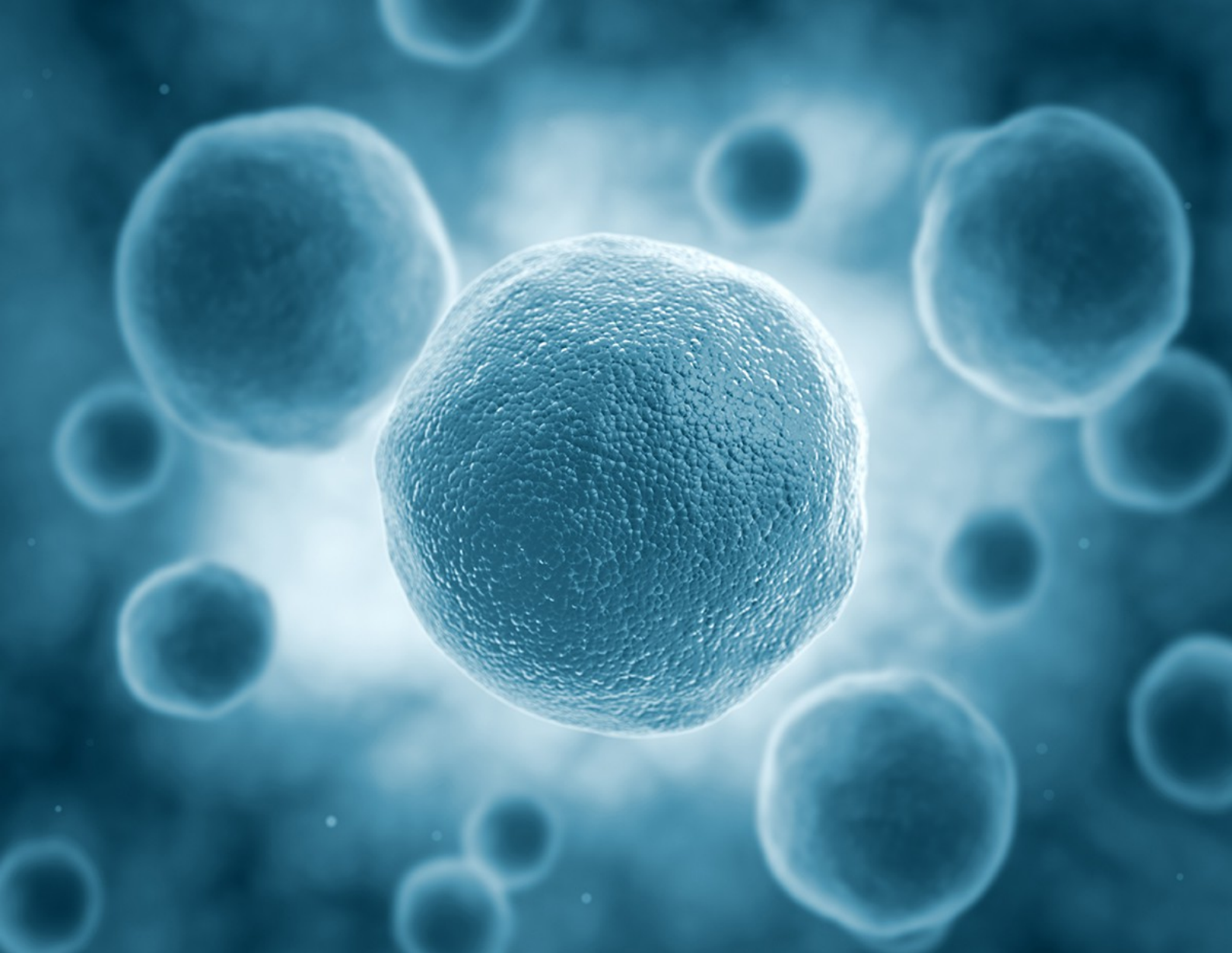
NEUROSCIENCE, Fourth Edition, Figure 29.4 (Part 2)

© 2008 Sinauer Associates, Inc.

Ipotalamo e sistema limbico coordinano la risposta fisiologica. A livello corticale, le informazioni vengono trasmesse alle aree associative cerebrali attraverso connessioni con il talamo e l'amigdala. L'amigdala rappresenta il centro della rete emozionali, poiché a numerose connessioni sia con la corteccia che con le strutture di controllo del sistema nervoso periferico. Il che ne fa una specie di interfaccia relazionale tra processi cognitivi superiori e sistema motivazionale di attivazione emotiva a livello fisiologico. Le aree emozionali sono strettamente collegate a tutte le zone della neocorteccia attraverso una miriade di circuiti di connessione, e questo determina che i centri emozionali possono influenzare il funzionamento di tutte le altre aree del cervello e quindi condizionare anche l'attività dei centri del pensiero.



Simona Carini è nata e cresciuta a Gualdo Tadino, Perugia. Nel capoluogo umbro ha conseguito la Laurea in Lingue (inglese) nel 1996. Dopo esperienze lavorative in ambiente universitario in USA (San Diego) è ritornata in Italia dove ha lavorato nel management dell'Assessorato alla Sanità della regione Umbria. Dopo il matrimonio, Simona si trasferisce in Piemonte dove risiede tuttora. In questi ultimi anni si è diplomata presso l'IFCOS di Bellinzona (Svizzera) al termine di un corso triennale tenuto dalla professoressa Christine Meyer, conseguendo la qualifica di Counsellor Cognitivo-Sistemico. Oggi alterna le sue consulenze all'attività di insegnante nella scuola primaria, che ritiene essere una palestra straordinaria per l'elaborazione di nuovi approcci alle problematiche sempre nuove e sempre più impegnative che emergono tanto nei bambini quanto nelle loro famiglie, in una situazione quale quella Italiana, in piena crisi economica e di valori. Simona si interessa anche di Kabbalah e da qualche tempo sta facendo un percorso spirituale di avvicinamento all'ebraismo ortodosso.



Il ruolo delle emozioni nella salute umana

di Sergio Belforti

Oggi c'è la Medicina Biologica Emozionale (MBE). Dopo la medicina teurgica, Esculapio, Ippocrate, Galeno, la medicina di strada, la medicina riduzionistica, le medicine alternative,

finalmente sembra giunto il momento di aver collegato il sintomo con la sua origine, il benessere con le sue radici, la psiche con il cervello e con l'organo.

È il dottor Hamer che ha innescato la rivoluzione in medicina. Prima di lui, l'emozione era un qualcosa riservato agli innamorati che incrociano lo sguardo, alla mamma che saluta il figlio in partenza per un lungo viaggio o al maturando davanti alla commissione d'esame. Hamer ha introdotto la DHS (Dirk Hamer Syndrome, dal nome di suo figlio ucciso a fucilate da un principe impunito), cioè uno shock emozionale che dà il via a un processo biologico ormai ben definito che ha preso il nome di SBS, programma Speciale, Biologico e Sensato, con cui il corpo cerca di rispondere biologicamente, quindi a livello di organi e tessuti, a un evento emozionale che non riconosce.

Cosa succede dunque?

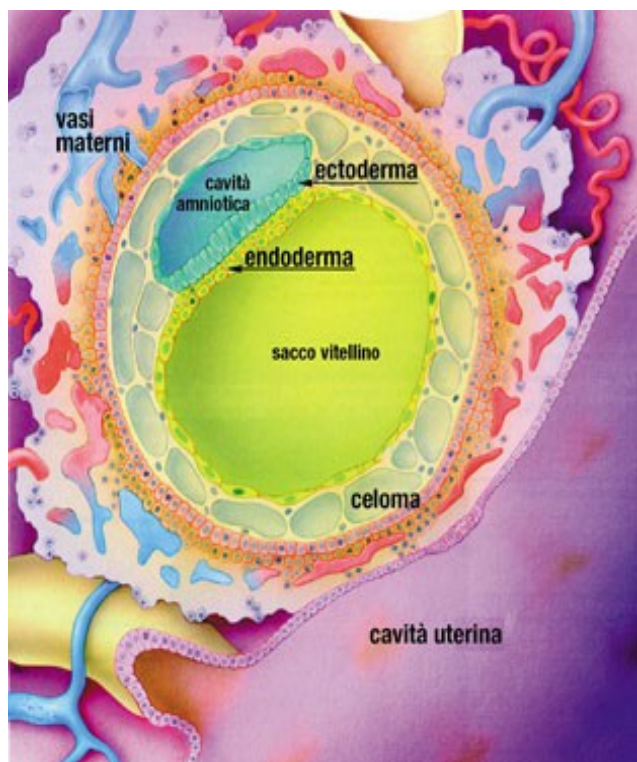
Poniamo il caso, ma solo a livello didattico esemplificativo, che un bambino abituato ad essere coccolato tutti i giorni dalla mamma appoggiato sul suo fianco, provi un forte sentimento di separazione perché viene staccato da lei, ad esempio, per andare al Nido o alla Scuola Materna. Il tessuto che, biologicamente, è quello deputato alla relazione con l'ambiente, cioè l'ECTODERMA, risponde e magari presenterà, nei giorni successivi, una dermatite proprio nelle sue parti del corpo che erano più a contatto con la mamma.

La medicina convenzionale non è in grado, né lo sarà mai in base agli strumenti che ha attualmente, di spiegare perché una dermatite, che non sia da contatto, sia localizzata in certe parti del corpo piuttosto che in altre.

Occorre coinvolgere le emozioni.

Ogni emozione coinvolge un tessuto embriologico differente.

Andiamo dai tessuti del MESODERMA RECENTE, quelli di sostegno, muscoli ed ossa, che hanno a che fare con il *collo dell'autostima*, a quelli del MESODERMA ANTICO, i tessuti di protezione, il derma, specie quello a livello della ghiandola mammaria, o le grandi sierose, pleura, peritoneo, pericardio, che rispondono alle emozioni collegate all'*attacco*.



La persona si sente attaccata, puntata, aggredita e risponde, ad esempio, con un melanoma o con un mesotelioma. Infine vi sono i tessuti legati all'ENDODERMA, il foglietto embrionale più interno, che rispondono ai conflitti emozionali che riguardano qualcosa di molto intimo e che biologicamente viene definito col termine di *boccone*. Il boccone può

assumere diverse valenze emozionali e ognuna di queste è associata a un diverso organo endodermico.

Se si tratta di un qualcosa che proprio non riesco ad ingoiare, allora saranno interessati l'esofago e lo stomaco. Se sa più di qualcosa che ho vissuto come una "porcata", allora siamo nel colon. Il fegato entra in gioco quando mi assale la paura di morire di fame, magari perché ho perso il lavoro, mentre il pancreas testimonia di un mio sogno che si è infranto. Questa è la ragione della morte di Steve Jobs, dopo che per anni il tumore al pancreas ha sostenuto il suo genio creativo. Quando i suoi soci lo hanno abbandonato, il suo sogno si è infranto e lui è morto. Fino a qui abbiamo visto una cosa interessantissima, rivoluzionaria e cioè che le emozioni sono in grado di trasformare i tessuti, e lo fanno in senso diminutivo, cosa che in medicina viene chiamata ulcera o necrosi o in senso accrescitivo o proliferativo, cosa in medicina viene chiamato tumore o cancro.

Noi sappiamo che la centrale di controllo della proliferazione cellulare è il DNA e conosciamo il Dogma Centrale della biologia, enunciato da Watson e Crick nel 1956, secondo cui sono i geni del DNA che determinano la vita e mai il contrario. Qui invece siamo in presenza di una vera rivoluzione, per cui sono le emozioni della vita che influiscono sui geni del DNA affinché, questi, ordinino ai tessuti di ulcerarsi o di proliferare. Un vero cambio di paradigma che è sostenuto e portato avanti da una nuova scienza, l'Epigenetica, la quale sostiene che è

ciò in cui crediamo o che sentiamo, o addirittura quello che mangiamo che riesce a trasformare il DNA, al fine di determinare ciò che siamo.

La scienza medica che si occupa di come le emozioni trasformino gli organi e i tessuti del corpo si chiama MBE; la scienza che studia, invece, come questo venga fatto tramite l'alimentazione prende il nome di Nutrigenomica.

Per la verità si tratta di scienze appena nate e bisognose di essere nutrite e accudite da parte di ricercatori che siano in grado di dedicare tempo, talenti e ricerca alla loro piena crescita ed evoluzione ma questo è esattamente quello che sta succedendo oggi, tempi di grandi difficoltà ma anche di estremo progresso scientifico e spirituale.

Per stare al tema dell'articolo, allora, abbiamo visto che le emozioni umane hanno una influenza diretta e simultanea sul DNA vivente e questo avviene attraverso il campo di energia che permea l'universo, il cosiddetto Campo del Punto Zero. Questo fatto potrebbe spiegare quanto avviene nei tessuti e negli organi umani in seguito a una DHS e successivo programma SBS nell'ambito della Nuova Medicina Germanica (NMG) del dottor Hamer.

L'emozione manda segnali alla membrana cellulare, che costituisce il vero cervello della cellula, da dove vengono trasferiti al nucleo cellulare che contiene DNA, il quale attiva i suoi geni per trasformare i tessuti in senso diminutivo o accrescitivo.

Ma oggi, come dicevamo all'inizio, c'è la MBE. Di che si tratta?

Semplicemente dell'evoluzione e del completamento della NMG.

Le situazioni di cui abbiamo parlato all'inizio di questo articolo configurano una relazione diretta tra l'emozione (ad esempio, la separazione) e la reazione (ad esempio, la dermatite). Se prendiamo consapevolezza di questo processo, la natura, che è benigna, a differenza di quello che sosteneva Giacomo Leopardi, ci condurrà a guarigione. Ma se invece, poi, quel bambino, crescendo, non avrà imparato a utilizzare in modo corretto quell'esperienza di separazione per comportarsi da adulto, continuerà a richiamarla in ogni occasione della sua vita, per esempio quando la moglie si allontanerà da casa per fare la spesa o il suo capo sul lavoro lo sposterà di ufficio, e via così, come se viaggiasse su binari paralleli.

Allora la risposta organica diventerà ridondante, esattamente come lo è diventato il percorso emozionale che l'ha prodotta e questo configura ciò che la medicina convenzionale chiama malattia cronica o degenerativa.

Il lavoro dell'MBE sta proprio nell'invertire questo processo di cronicizzazione per cercare di uscirne.

Ma, a questo punto, oltre a tener conto della relazione diretta emozione-reazione tissutale, bisogna anche tener conto che organi ed apparati sono interconnessi e sincronizzati in maniera perfetta e molto profonda, per cui può succedere che una emozione che trasforma un



tessuto endodermico può anche andare a trasformare un tessuto di diversa derivazione embriologica correlato emozionalmente. E allora il terapeuta MBE sarà in grado di ascoltare la persona individuando il suo percorso emozionale e collegare i sintomi, i tessuti, gli organi e le emozioni che sono apparentemente scollegati, permettendo alla soluzione di venire fuori.

Pertanto, mentre la NMG prescrive una modalità di reazione emozionale di tipo organico, la MBE descrive un sistema funzionale di correlazione tra gli organi, in quanto questi sono strettamente interconnessi. Vediamo brevemente come funziona. Lo stimolo emozionale in arrivo passa attraverso un filtro costituito da un prisma a cinque facce, ognuna delle quali rappresenta un elemento del cosiddetto codice biologico emozionale (CBE), una scoperta fondamentale della MBE, che seleziona i canali di percezione della persona a seconda di come questa si è sviluppata durante il periodo di formazione, nella sua infanzia. Il CBE ha sistematizzato le recenti acquisizioni biochimiche e neuro-fisiologiche in virtù delle quali si è capito che il sistema nervoso centrale non è in grado di recepire tutto ciò che proviene dall'esterno, ma soltanto quello che gli è "permesso" dai suoi schemi interni costruiti sulle esperienze precedenti. Per esempio, quando le navi spagnole arrivarono per la prima volta al cospetto dei nativi americani del tempo, essi non le

riconobbero, anzi, più propriamente, non le “videro” nemmeno perché negli schemi percettivi della loro realtà quello spettacolo era “impossibile”. C'è un nucleo di tessuto nervoso costituito di neuro peptidi recettoriali nel mesencefalo che controlla l'apertura della pupilla e incide sulla scelta delle immagini che sono ammesse a raggiungere la retina, diventando così visibili. Allo stesso modo, i diversi elementi del CBE modulano la ricezione degli stimoli ambientali facendo partire per ognuno una diversa interpretazione dell'evento e ricostituendolo poi nella sua interezza mediante l'interazione di quelle percezioni nell'ambito del sistema nervoso centrale. Ecco perché uno stesso evento emozionale può essere percepito in maniera diversa da diverse persone con diverso CBE. Ed ecco perché uno

stesso stimolo emozionale può condurre a manifestazioni “patologiche” diverse in persone diverse.

Il fatto poi che questo evento emozionale così percepito possa essere “stampato” su diversi organi, cosiddetti “di reazione”, a seconda sia della loro derivazione embriologica che della loro interconnessione anatomo-fisiologica ed emozionale, testimonia della grandezza della MBE, della sua evoluzione rispetto alla NMG e delle enormi possibilità terapeutiche aperte dall'ABE, l'Attivazione Biologica Emozionale che, partendo da sintomi, CBE, organi di percezione e organi di reazione, permette di risalire al primum movens del malessere della persona, qualunque esso sia (le cosiddette malattie fisiche o psichiche), e ricondurre il soggetto al pieno benessere.



MBE®
Medicina Biologica Emozionale



Dott. Sergio Belforti

Il Dott. Sergio Belforti è medico-chirurgo, specialista in Pediatria e in Scienza dell'Alimentazione.

Ha una esperienza clinica trentennale nella medicina generale, come medico di famiglia, e nella terapia dell'obesità.

A seguito di eventi forti nella sua vita ha scoperto come la guarigione sia soprattutto una questione di consapevolezza di essere parte di una Natura che è finalizzata al nostro bene, perché parte attiva di un piano divino, e ha perciò integrato l'approccio terapeutico puramente meccanicistico con altre discipline come la fisica quantistica, la filosofia, la religione e le medicine olistiche.

Abram, Pinocchio e YouTube: alla ricerca dell'identità perduta e il mio incontro con Igor Sibaldi

di Loredana Filippi

Abramo, Pinocchio, YouTube?? Credo che inizierò proprio da quest'ultimo...

Ha ragione Shazarahel, quando dice che Internet è parte integrante della rivoluzione che stiamo vivendo ai nostri giorni! Personalmente amo troppo i paradossi per non coglierne uno così evidente e attuale: l'entrare nella rete infatti, se da un lato rischia di catturarti al punto di renderti difficile discernere e distinguere la duplice realtà dell'*al-di-*

qua e dell'*al-di-là* del tuo monitor – un po' come il gattino di Paperissima quando si affanna per acchiappare i pesciolini che sguizzano imperturbabili nel televisore – dall'altro invece, lungi dall'irretirti nella paralisi della visuale quotidiana (anch'essa troppe volte "imperturbabile") ti apre orizzonti nuovi e, per chi sa *cercare*, nuovi cammini...

Ma permettetemi una strizzatina d'occhi alle tante



donne che, come me, dividono e *condividono* pazientemente il loro tempo e i loro affanni tra lavoro, studio e vita domestica: sì, perché per noi donne, anche se viviamo nel tempo della “mancanza di tempo”, delle corse disumane e della continua proiezione verso un mondo esterno a noi, che sembra risucchiare (e lo fa, eccome se lo fa!) anche l’anima, la *vita domestica*, proprio quella che ti assorbe nelle più umili mansioni è, ancora, importante! Se siamo sane...

Certo, è un termine che, come *televisore*, sa un po’ di antiquato. Ma non lo è e non lo sarà mai, per una donna, trascorrere non poco del suo tempo davanti al lavandino della propria cucina, luogo “sacro” quest’ultima, dove la donna ha ancora, per il momento, la possibilità di “cucinare”: ovvero lavare, cuocere, *trasformare* i cibi per sé e la sua famiglia. E, facendo questo, *cambiare forma*, essa stessa: passando attraverso l’acqua e il fuoco le sue stesse emozioni. Non sono forse emozioni quelle che “cuciniamo” ogni giorno quando attiviamo il fuoco-fucina, di quello che è il locale-cuore di ogni casa? Vero processo iniziatico!

E qui si inserisce il secondo paradosso, che per me ha un nome ed è la SMART TV (che in casa mia è collocata in cucina, appunto) cui, effettivamente, una certa “intelligenza” non va negata. Questo regalo, ricevuto a Natale, mi ha permesso di scoprire la possibilità di seguire, proprio mentre sono intenta alle “nobili mansioni”, i tanti video che la rete (questo misterioso e paradossale utero-parassita) ci dona sul canale di Youtube. E così il mio *cuci-nare* si è aperto alla possibilità di *cuci-re* esperienze diverse, solo apparentemente estranee le une alle altre. Perché non c’è solo la Parodi... che si presta a questi momenti di intimità con me stessa...

Conoscevo Sibaldiⁱ, per fama, e neppure ero immune al fascino con cui l’intelligenza sa operare nelle sue tante forme ma mai, confesso, avevo ancora avuto occasione di lasciarmi coinvolgere dalle sue

argomentazioni fino a quando una delle persone che frequentavano allora i miei incontri non mi allungò un suo libro e un’altra, tempo prima, una “chiavetta” con registrate alcune conferenze su Pinocchio: “guarda, assomiglia molto a quel che dici anche tu!” (allora tenevo un corso sugli Archetipi nelle fiabe).

Ecco dunque ricomporsi in un unico mosaico Youtube, la Cabala, Abramo e Pinocchio... che incontravano come per magia l’Annick (de Souzenelleⁱⁱ), biblista da me amata, la Medicina dei Significati, la mia vita insomma! La SMART (che peraltro non volevo, proprio lì, in cucina) mi stava permettendo, grazie a Youtube e alla sua fruibilità immediata, di arricchire i miei cibi con “spezie” nuove e stimolanti. Incredibilmente stimolanti. E poiché – come le ciliegie – un video di Sibaldi tira l’altro, ho cominciato a collezionare dentro di me le brevi audizioni, felice di riconoscere che semi antichi, quotidianamente sedati nella loro impazienza poiché pensavo dovessero attendere un tempo che forse non sarebbe mai giunto, eran pronti finalmente a far capolino e, soprattutto, a ricollegare terre lontane che nella coscienza formano invece un unico continente, sepolto solo dal timore di riconoscere ciò che, agli occhi dei più, resta e resterà forse per sempre ignoto.



YouTube a parte, per quanto riguarda il celebre burattino la storia è un po’ diversa... Conoscevo il

Pinocchio esoterico e le numerose allegorie spirituali che la storia nasconde, storia solo apparentemente destinata ai bambini; o forse, piuttosto, ai bambini di qualsivoglia età, purché disposti ad ascoltare col cuore non ancora corrotto.

Uscito per la prima volta nel 1881, pubblicato a puntate periodiche sul Giornale per i bambini di Ferdinando Martini, diretta emanazione del noto periodico romano *Il Fanfulla della domenica*, va ricordata la curiosità secondo cui Collodi avrebbe siglato l'ultima puntata con la nota "Continuazione e fine del racconto"... Anche se non ebbe vita facile all'inizio della sua esistenza (la prima edizione completa è del 1883) come accadde invece al contemporaneo *Cuore* di De Amicis (1886), risulta ad oggi uno dei libri più pubblicati al mondo.

Molti, certamente, già sanno che Pinocchio è una grande allegoria iniziatica di cui non si possono non notare le corrispondenze con ben più famosi eventi della nostra storia: come i tre giorni che il profeta Giona passa nel ventre della balena o gli altri tre giorni di "occultamento", momentaneo, di un altro profeta mooolto più nominato... Immersione nel buio, scomparsa, nascondimento, morte, trasformazione, rinascita: sono le tappe di ogni processo iniziatico con tanto di *nigredo*, *viriditas*, *albedo* e *rubedo*... che ritroviamo puntualmente in ogni racconto il cui scopo sia quello di rivelare le tappe di un cammino, un cammino che ci fa avanzare riportandoci, paradossalmente, proprio all'inizio della nostra storia.

"C'era una volta... un re, diranno i miei piccoli lettori". Ma non è così, dice Collodi nell'incipit dell'opera: "c'era una volta un pezzo di legno" e ci sembra di precipitare immediatamente dalle "stelle" alle radici, ai "piedi" del nostro mondo (o "albero" vedremo in seguito) proprio qui, vicino vicino a noi. Certo, non era un "pezzo di legno" come tutti gli altri, e sappiamo il perché.

Ma, PERCHÈ ?? Perché appunto, questo legno tanto

speciale passa da una mano all'altra, da tal Ciliegia a tal Geppetto, il quale solo osa affondar martello e scalpello per cavarne fuori un progettino sicuramente unico nel suo genere? E d'onde sbuca costui, che dietro al "diminutivo ipocoristico aferetico" con cui la Wiki delucida il suo nome e quello della sua creatura (enfasi con cui il poveretto certo non si sarebbe mai aspettato di esser mandato ai posteri in una collaborativa-multilingue-gratuita enciclopedia *on line*) non può non ricordare altro Giuseppe? Anch'egli falegname e "padre putativo" di un certo ragazzino...

Sono tanti i misteri nella storia di Pinocchio: sia la pinocchiologia come scienza avanzata (neologismo sibaldiano) che i pinocchiologi più consacrati ad essa non li hanno ancora spiegati, come ad esempio il mistero del naso che affonda, naturalmente, nella psicologia del profondo (ma per questo occorre un altro articolo).

Fin qui, niente di nuovo, più o meno... Tuttavia il racconto che ne fa Sibaldi, tra una strizzatina d'occhi e una frecciata immancabile al sistema, va oltre: molto oltre e lo fa subito, quando dice che dietro Collodi, sinonimo di Carlo Lorenzini scrittore, si nasconde un vero cabalista e questi, come tutti i cabalisti – dice Igor – ama nascondersi. Ben poco sappiamo di lui anche perché sembra che il fratello, dopo la sua morte, ne abbia bruciato tutte le carte; segno che riproponeva l'allontanamento che la famiglia già aveva messo in atto, forse – ipotesi ardita ma non infondata – ai fini di nascondere la sua probabile omosessualità.

Il PERCHÈ? – in pinocchiologia ma anche oltre – è il filo che lega molti dei discorsi di Sibaldi facendone, anche se lui lo ignora, un ottimo rappresentate di quella che io chiamo Medicina dei Significati.

Cito un suo raccontino esemplare: "Perchéee, papà, nel presepe ci sono il bue e l'asinello? – perché devono scaldare il bambino – ma perchéee proprio il bue e l'asinello? – perché quelli c'erano! – e perchéee

quelli c'erano? Perché... chiedilo alla mamma! La quale poi dice chiedilo al prete, il quale ora non ho tempo ne parliamo un'altra volta."

Insomma (e temo che Igor ci azzechi) finché ci sono i fatidici perché, significa che i bambini non sono stati ancora snaturati o sono sopravvissuti alla "strage degli innocenti" e svolgono ancora la loro azione di risveglio di tanti adulti ipnotizzati o addormentati.

Loro vedono. Riescono ancora a vedere. Gli adulti invece devono fare *combing*^m e dire "cagnoliino! portooone!" forzando un po' lo stupore finché aprono gli occhi e dicono "Io!". Ma questa è una citazione iniziatica per veri sibaldiani...

Tuttavia i perché non sono solo quelli dei bambini: sono quelli che tutti, il più delle volte silenziosamente, ci poniamo davanti ai problemi della vita; o per lo meno tutti dovremmo porceli e non tanto il classico (e sterile) "perché proprio a me?", quanto piuttosto "perché questo problema? Perché questa malattia? Cosa sto imparando?" Siamo proprio sicuri di esser solo e semplicemente vittime degli eventi, di quell'*accidit* che è il "cadere" o "ac-cadere", dove capita capita, (*acci!*-dentalmente, appunto) di un "caso" più cieco ancora della fortuna stessa?

Tuttavia, precisa Igor, noi siamo vittime del principio di causa-effetto, "*elemento intoccabile della nostra realtà*" che ci condiziona a trecentosessanta gradi la cultura o, meglio, il nostro modo di pensare. Kant stesso ce lo ricorda quando dice che la mente umana può ragionare solo in questo modo: "*ma non è mica vero!! È possibile pensare anche in un altro modo, anzi, è semplice: per esempio pensare che questo microfono è qui perché ha uno scopo, è stato messo qui con uno scopo e questa persona, ipotetica, ha preso questa malattia perché il suo atteggiamento verso il futuro era vuoto, e quindi la causa della sua malattia non è nel suo passato ma nel suo atteggiamento verso il futuro, proprio l'opposto!*" Sostituire l'idea di causa con l'idea di

scopo: perfetta lezione di Medicina dei Significati.

GRAZIE Igor!!

Passare dai perché "causali" a quelli "finali" o teleologici: a cosa mi serve questo dolore? Cosa sto imparando? cosa mi porta a realizzare? In parole povere: domande, non risposte! È il monito fondamentale.

Porsi la domanda giusta è l'azione centrale della trasformazione. La domanda-chiave, come il mito insegna (si pensi alla Sfinge e alle sollecitazioni, implicite, che essa proponeva attraverso i suoi quesiti) spalanca le porte segrete della nostra anima e provoca la germinazione della consapevolezza, al di là dell'immediatamente osservabile.

La Medicina dei Significati non si propone di dare "risposte", ma piuttosto di formulare delle domande: domande che orientino una ricerca; domande che ci ricordino che non sempre abbiamo bisogno di "terapie alternative" quanto, piuttosto, di "alternative alle terapie"...

Domande che non "interpretino nulla" ma che mettano in moto qualcosa; che sappiano attivare un *processo interiore* in grado di guidare l'osservazione. Domande che "aprano al sentire", poiché è nostra convinzione che la testa serva, soprattutto per vedere in quale direzione muoversi. Domande che sappiano aiutarci a non farci imprigionare dal nostro problema ma a scoprire altri modi di guardare ad esso.

E, infine, domande che sappiano inaugurare un *altro* modo di pensare, in cui il termine "medicina" non si rapporta a "malattia", ma alla possibilità di trovare "in me stesso!" le mie possibilità di salute; per cui l'equazione diviene *medicina = in-me-stare, in medio stare* e, perché no?? *In-me-Dio-stare*...

Non è finita: domande che ci rammentino che c'è un tesoro da scoprire: e che tutti gli aspetti di tipo contenutistico, razionale, filosofico, non sono che la "facciata esterna" di un mondo (ma anche di un

“modo”) in cui cercare; e che il pensiero analitico indaga sotto la superficie, ma *rimane* nel superficiale...

Domande che ci ricordino che la verità sta sotto il nostro naso, ma che le leggi che la governano ci sfuggono; sicché il buon “naso”, si allunga, si *allunga!* proprio per farcela vedere – simbolico indice puntato – o per mostrarci le diverse *storie-alibi* che ci raccontiamo per NON vederla... Domande che ci insegnino a guardare alla vita come ad un’opera d’arte, riconoscendo in essa il “mistero della forma”, imparando ad “ascoltarlo”, contemplandolo, e non riducendolo a pezzi.

Domande che, pur spingendoci alla Ricerca, sappiano lasciare che sia la vita a rivelarci i suoi segreti. Infine: ma chi l’ha detto che dobbiamo “dare un Significato” a tutte le cose??? Dobbiamo CERCARLO, non “darlo”... La “Volontà di Senso” risiede nella vita. Se la scoperta del Significato riesce, la malattia si supera più facilmente.

Ma torniamo al nostro burattino... a proposito: burattino o marionetta? Sono cose diverse, ricorda Igor: e se nella copertina con cui è uscito il primo Pinocchio si parla di burattino mentre nel disegno c’è una marionetta con tanto di fili che la qualificano, non è un caso; anzi, è il cabalista che “mette un segnale”... Possibile che un fiorentino, che abita vicino alla casa di un certo Dante, a pochi metri dall’Accademia della Crusca, possa confondere un termine con l’altro? *hmm...* improbabile. Collodi voleva che ci si chiedesse: PERCHÈ?? Perché *devi guardare bene*, sarebbe l’ipotetica risposta. Lo fa apposta, perché “vuole che entrino solo quelli che stanno partendo”, quelli che si sono già incamminati nel viaggio, che è il viaggio iniziatico.

Il valore simbolico della marionetta è chiaro: vive di vita altrui, mossa da fili che vengono dall’*altro* e dall’*alto*... Burattino invece è il “velato”, colui che nasconde dentro di sé la mano che lo muove, la

quale “viene dal basso”, e che deve poter svelare (a se stesso) questa mano-anima...

Pinocchio si accorge di muoversi senza fili, danza e canta “*io non ho fili eppur sto in pe’ e so ballare e so cantar... io fili avevo ed or non più, eppur non cado giù*”; così nel film che ne ha fatto Disney, che ha riconosciuto subito la quint’essenza della storia. Da marionetta a burattino, dunque: è il primo passaggio. Per “farsi carne”, poi. Il movimento, all’inizio, è “dall’alto al basso”...

Legno, stoffa, carne, anzi: sangue... Da Keter (più precisamente da Da’at^{iv}) a Malkut, direbbe forse la Kabbalah?!? Dal “cielo alla terra”, traducendo non cabalisticamente. Da legno a carne... e l’iniziazione si compie. Le affinità ci sono, non fosse che per quell’unico atomo di magnesio che differenzia l’emoglobina del sangue dalla clorofilla dei vegetali! Ma Igor/Collodi va più in là, eccome! Torniamo per un attimo a Mastro Ciliegia che compare nella storia per soli pochi fotogrammi, giusto il tempo di passare a Geppetto il singolare pezzo di legno: ma quanti padri ha questo bambino?

Bella domanda, l’ho già sentita da qualche altra parte... A questo punto Igor fa un passaggio decisamente ardito e chiede: quale famoso legno/albero della storia umana ci ricorda questo tronco singolare (dotato di “Parola”)?

Dalla croce del Cristo all’albero della vita il passo non è per niente facile, ma ci viene in aiuto la parola ebraica *etz*, o *ez*, che vuol dire legno, albero, e in particolare ciò che si ramifica, va oltre; una crescita che va oltre... Chi si incammina lungo questa strada, deve poter “andare oltre”, deve poter non fermarsi, poiché di certo incontrerà chi vuole impedirglielo e distoglierlo dal suo intento.

Chi svolge questo compito è anch’esso parte del gioco: sono le cosiddette forze antievolutive, quelle che ostacolano l’evoluzione e cercano invece di

mantenere l'inerzia... oppure, *spingono-frenando*, osteggiando. Nelle fiabe sono personaggi che sono parte integrante della storia; nella realtà, non sono fuori ma sono *dentro!* Dentro la psiche di ognuno che legge; a volte sembrano negativi, come il Mangiafuoco in questo caso, mentre non lo sono: sono i cosiddetti "guardiani della soglia" e il loro compito è proprio quello di frenarti, ostacolandoti il cammino, per spingerti in realtà ad incedere. Il gatto e la volpe della nostra fiaba sono anch'essi di tale specie; come la strega cattiva che passa alla sua adepta quella sorta di fungo allucinatorio travestito da *mela* (altra importante allusione alla storia sacra nonché avviso lampeggiante di "attenzione-allerta" al lettore: chi altri aveva "offerto mele", dietro la finta mossa di proibirle??), o il cacciatore che la porta nel bosco, i sette nani che la aspettano dall'altra parte, ovviamente d'accordo con lui; così come il lupo cattivo travesto da nonna buona: l'archetipo è sempre quello, iniziatico appunto che, tradotto in termini più spicci, sarebbe *svegliati, qui c'è qualcosa per te!* Forze che, non affatto estranee, albergano regolarmente dentro di noi... E allora, l'unica cosa da fare è riconoscerle, decidere e superarle. Un po' come la Sfinge nel mito, lo strano essere che "pone il quesito", segno che ti trovi ad una svolta nella tua storia e sei pronto a "passare oltre"...

Mangiafuoco non è cattivo, dice Igor, oltretutto dà a Pinocchio delle monete come ricompensa: quale diavolo libererebbe il suo prigioniero facendogli pure un regalo? L'oro degli zecchini è anche questo un simbolo, poiché in tutte le iniziazioni antiche, compresa quella egizia, la trasmutazione dei metalli pesanti in oro lucente è ciò che rappresenta il compimento di una tappa del viaggio, simbolo di una conquista che è, sempre, tutta interiore come interiore è pure il metallo pesante da trasmutare. Ma chi non compie tutto il cammino, chi interrompe il processo iniziatico, rischia di finire come le tante marionette che, sul palco del teatrino, riconoscono

Pinocchio e gli fanno festa: anche se hanno imparato a cantare e ballare, anche se si muovono senza fili, restano burattini! Destinati solo ad una "recita" più che alla vita vera. Non sono più marionette, ma restano burattini, poiché non hanno svelato – a se stessi – la *mano/anima* che li muove.

Come fanno, questi "pezzi di legno", a conoscere Pinocchio che è appena stato creato? E poi da dove sbucca Mangiafuoco se non è sul palco a manovrare i fili? Allora: o il Lorenzini, che era un bevitore, era a quel punto tanto sbronzo da non reggere più il filo del racconto, oppure, essendo "cose per ragazzi" sono così, punto e basta...

Ovviamente noi non ci crediamo: tutto lascia supporre che "esista un tempo prima" insieme ad un "tempo oltre" e che il Lorenzini fosse tanto consapevole da *mettere* addirittura *in guardia*, il lettore avveduto, anche dei pericoli che il processo nasconde.

Il *tempo oltre* si profila all'orizzonte solo quando Pinocchio incontrerà il papà "oltremare". Cosa significa? Significa che deve staccarsi dalla riva, lasciare la sponda sicura, ed *entrare nell'acqua* anche lui, come Geppetto del resto, che aveva affrontato l'oceano per ritrovare il figlio.

Affrontare l'oceano, attraversare le acque... quale prova iniziatica più evidente?? Ma ciò che conta, soprattutto, è la necessità, a questo punto del cammino, di "lasciare la casa del padre", abbandonare il porto sicuro; affrontare il deserto e incamminarsi verso la terra promessa. Come Abramo.



“*Lek leka: esci dalla tua terra e vai!*” ovvero “*va’* verso te stesso! *Va’ PER* te stesso! Attraversa te stesso. Lascia la tua famiglia, lascia la tua gente, lascia la tua casa”. È il più possente imperativo in seconda persona che la storia sacra ricordi: “*non si possono leggere questi versi – scrive Sibaldi^v – a più di tremila anni da quando vennero composti, senza percepire, netta, l’irruzione di quel tu nella tua vita*”.

“Ma *’arez* è molto più di terra!”: è se mai “la dimensione terrena” nel suo complesso; sono tutte le direzioni, oppure le direzioni che si possono percorrere, sia nello spazio sia nell’evoluzione personale; sono le *possibilità* che ti sei dato sino ad ora, le sole che puoi imparare a conoscere finché resti fermo là, dove sei nato.

Anche la tua “famiglia”, la tua parentela è “molto di più”: *MwoLeDeT* è il limite del tuo orizzonte, quello nel quale sei nato; e sei nato per allargarlo, dilatarlo, non per morire in esso.

BeYT, la casa, o la “casa del padre”: è ciò che riassume le due precedenti “limitazioni”. È l’orizzonte dei tuoi possibili o, meglio, l’orizzonte del possibile che tu legittimi a te stesso e per te stesso. Potrebbe essere intesa come un’amplificazione di *’arez*, solo parzialmente tautologica: la tua terra è la tua casa nel tuo universo e la tua casa è la tua terra nella terra...



Polo femminile dell’essere la lettera BET, la seconda dell’alfabeto ebraico come di tutti gli alfa-*bet-i*, è il “tu che sa farsi casa”, che sa farsi *casa per l’Io*, o *casa*

di *aleph*, – la polarità maschile “creativa” oltre che prima lettera, in tutte le lingue – accogliendolo e abbracciandolo nello spazio protetto dell’interiorità. È il *Ricettivo* dell’I Ching, o *Berkana* nel sistema delle celtiche rune; nella forma originaria del geroglifico egizio, disegna un rettangolo aperto sul davanti, proiezione del piano della casa, simbolo di disposizione alla recettività, necessaria e propedeutica alla capacità di generare.

Accogliendo in sé, BET sa generare. È il femminile che genera, e sembrerebbe una banalità se non si leggesse femminile come *spirituale*... Non a caso BET è simbolo della CREAZIONE stessa. Se scritta con un piccolo puntino dentro di sé, si fa utero, anche graficamente, e indica e rappresenta il *germe, seme* che può contenere; per questo è la *prima lettera della prima parola del primo capitolo della Genesi. Bere’scit bara’*: all’inizio Dio creò... (meglio *crea*), all’inizio Dio *PONE un seme*, all’inizio Dio *pone un figlio*... Bet è iniziale del verbo *BARA creare* e di *Bar, il figlio*... Incredibile, vera magia della parola.

Non è la prima, ma la seconda lettera ad iniziare il libro, il grande libro. Non è la parte maschile, che sarebbe l’*Aleph*, prima lettera, ma la polarità femminile (leggi SPIRITUALE) quella di cui Dio decide di servirsi per iniziare la creazione: “*effettivamente, di te mi servirò per cominciare la creazione del mondo – rispose il Signore – e, TU, sarai la base dell’opera*”^{vi}

TU, sarai la base dell’opera! Il TU, non l’Io, vien posto all’Inizio!

Tu *sarai* fertile, dice il signore ad Abram (la tua *ŚaRaY* diverrà fertile^{vii}) quando avrai appreso a volger lo sguardo dal visibile all’invisibile, dall’esterno all’interno delle cose, quando acquisirai la capacità di aver conoscenza – e coscienza – della loro controparte nascosta; la quale è femminile ed è lei che partorisce l’altra, non il contrario...

Ma BET è anche il simbolo della dualità, essendo legata nella ghematria al numero due. Per Sibaldi,

essa indica la “posizione dell’individuo all’interno della società a cui appartiene”.

Ricapitolando, Dio dice ad Abram: non *lascia*, ma *abbandona* (senza esitare, imperativo perentorio) la *casa del padre*: vattene da qui!

Tradotto per il noi di oggi: vai OLTRE il tuo orizzonte, quello che hai ricevuto dalla tua famiglia, cultura, società, e quello (soprattutto) che ti sei dato tu; *l’orizzonte dei tuoi possibili*. Aperti, legittima nuove terre per la tua mente, scopri la possibilità di attivare nuove aree cerebrali o, meglio, di riattivare quelle assopite, per ricostruire il “ponte” fra la dualità del tuo essere. Sposa te stesso e torna ad esser il dio che sei.

Ma per farlo, devi USCIRE DAL RECINTO, devi – secondo una inconsueta interpretazione biblica, che va al di là dell’archetipo del fratricidio^{viii} – “uccidere Abele” dentro di te (che è quello che custodisce i recinti e mantiene le *pecore* all’interno di essi...): fai “opera cainita” verso la tua parte frenante, indugiante, limitante, timorosa perché non ancora consapevole di sé. Lascia *il tuo* Egitto, il faraone, e *non aver paura!* Non temere il deserto: mettili in cammino, verso te stesso. Attraversa le acque! Che sono, come sappiamo da altra famosa metafora biblica, ROSSE (come il *sangue*, il cui colore è simbolo, nel cammino iniziatico, dell’individuazione). Solo così “non sarà un servo, il tuo erede, ma uno NATO DA TE!”

“Questo è quello che ci chiede ciò che chiamiamo Dio: da sudditi minorenni, bisognosi di regole, diventare adulti delle cui possibilità Dio è curioso, e del cui successo è sicuro!”^{ix}

Potenza metaforica della storia sacra, proprio quella che Collodi si propone di NARRARE, sottoforma di storia per “bambini”. Abramo, Caino, Abele, Pinocchio, diverse declinazioni di un unico protagonista: l’Io, cioè NOI, ognuno di noi. Roba da capogiro... ma non spaventiamoci, è il naturale *effetto Kabalah!*

Tornando al burattino (non più marionetta, in quanto ha cominciato a sentire la mano / anima che lo muove e, quindi, ha cominciato a *desiderare* di rivelarla) anch’egli se ne va dalla casa di Geppetto. Ma quando scappa? Pinocchio scappa quando si accorge di *AVERE FAME* e che nella “casa” di suo padre non c’è nulla da mangiare. Vede una pentola sul fuoco, si avvicina, e si accorge che è *dipinta*: solo dipinta!! Non reale. Trova un uovo e lo rompe: ne esce un pulcino. Traducendo la metafora: sei pronto, Pinocchio *nasci!* Poi, *vattene da qui!* Qui non troverai nulla che possa soddisfare la tua *fame*, qui tutto ti dice *Vattene!* Quel che c’è qui non ti può bastare, perché TU SEI più GRANDE.

Persino il grillo va soppresso: *Chètati, grillaccio del malaugurio!*... e preso dal banco un buon martello di “legno” (ma era necessaria questa precisazione?), lo scagliò contro il Grillo-parlante.

Qui la storia si sdoppia, con evidenza, nella sua *dupliche morale*: la prima è quella nell’ordine della banalità, che regge benissimo l’intera storia ma è solo una trappola per chi non fa lo SFORZO (che occorre sempre fare, in questo tipo di cammino) per vedere oltre (per esser *otz...*); è la morale che tutti conosciamo e che a molti di noi risulta spesso un po’ stuccosa, dall’ottocentesco sapore moralistico e vittoriano, simile a quella del libro Cuore – antagonista di Pinocchio – che, tra l’altro, e al contrario di Pinocchio, fu presente per lungo tempo nella scuola italiana (nella quale Pinocchio non è MAI riuscito ad entrare; ovviamente...).

Cos’è che Collodi fa uccidere da Pinocchio? Cosa Collodi invita ad uccidere dentro di noi? La sottile vocina del grillo-coscienza per poi “moraleggiare” nell’ordine della banalità trita e ritrita (che pur regge, ma è solo un *primo livello* di lettura e di coscienza) oppure *l’Abele-dentro-di-noi*, quella “parte della coscienza” che costruisce i recinti della prudenza, del buonsenso comune, dell’adeguatezza? Se resti “quiii”, sarai riiicco, proteeetto, sicuuuro, ma

non sarai MAI te stesso, MAI quello che potresti essere (se solo imparassi a *DE-SI-DE-RA-RE*). Altra parentesi: nel QUI, dice Sibaldi, puoi solo *scegliere* quel che altri han già scelto per te, assolutamente mai *desiderare*... Un inno alla disobbedienza, o al coraggio di iniziare il cammino verso se stessi: fondamentale messaggio *igoriano*; ché "teorico della disobbedienza"^x egli è...

Non quanti fanno la prima (che non son pochi) ma quanti non-fanno *la seconda* scelta! E, non ammazzando il maledetto grillaccio, rimangono "marionette" o tutt'al più burattini, sempre nelle mani di altri, poiché non hanno completato il processo, il cammino...

La storia è sempre UNA: è il farsi "cercatori di senso" alla ricerca della nostra identità perduta, l'arca, e l'arcano che essa protegge e che ora chiama per esser svelato: "*Pinocchio vuole rivelare il suo aspetto vero. È una storia magnifica perché è la storia di ognuno di noi... Tutti siamo marionette di legno, ma non legno questo qua – dice Igor, presumibilmente toccando la scrivania – di quel legno lì (dell'Albero della Vita, anzi: della Conoscenza!! n.d.r.), per ora siamo mossi dalla volontà di altri e invece abbiamo voglia di smettere di esser burattini nell'aspetto e far venir fuori la mano che c'è dentro.*"

Possiamo creare un'antropologia che ritrovi la propria anima, la nostra anima, in una dinamica di riconquista del significato nascosto delle cose... Perché il visibile torni a "ricevere il senso", per esserne illuminato, dall'invisibile che lo contiene e torni ad esser nutrito da esso; per non finire distrutti dal "non senso" della nostra modernità; perché si abbia a resuscitare *l'umana nobiltà* "beffata ma non spenta, poiché costituita da tessuto divino" (A. de Souzaelle)

Ma qui c'è il deserto!! Possiamo entrarci e percepirne

il buio, che però non dura sempre! come quando, viaggiando in macchina, entri in una galleria e, per un attimo, non vedi più nulla! C'è, ma solo all'inizio... poi arriva la MANNA!

All'inizio è il buio, all'inizio DEVE essere il buio! dicevano gli antichi filosofi. Ma poi arriva qualcosa *dal cielo*. Che ci nutre... ma guarda! e PERCHÈ ci nutre? Ci nutre perché, se ci INTERROGHIAMO su "cosa significa la manna?" (grande Igor!! ed io aggiungo: ecco perché *il Significato può farsi Medicina...*) scopriamo non solo che la manna tradizionalmente conosciuta è quella specie di latte condensato tanto mieloso da esser fino un po' nauseante, ma soprattutto che l'espressione ebraica *man ku* o *man 'ha* significa proprio "cosa significa questo?" *CHE COS'È?* Se è così – dicevamo – allora abbiamo la possibilità di "tornare all'inizio della storia" e, finalmente, *iniziare* il viaggio...

E poi, ricordiamo, c'è sempre YouTube – talora novella manna – pronto ad aiutarci ...se sappiamo adeguatamente INTERROGARLO ;)

Che il famoso canale sia una specie di *Da'at*^{xi}, l'invisibile e misteriosa *sefirah* (che è l'*undicesima* dell'albero e che neanche a farlo apposta ve la spiego alla nota n. 11), parte del maestoso alberello e nel contempo oltre lo stesso? che mi permette di scoprire me stessa, che sta fuori mentre guarda e, nello stesso tempo, si scopre protagonista del racconto?

L'importante, forse, è non carbonizzare nulla sui fornelli – e fare attenzione se, per caso, fra gli scricchiolii del focolare non c'è qualche ciocco che inizia a parlare...

Recuperiamolo, per carità! prima che bruci...



la sua controparte femminile, che è sempre legata all'invisibile e alla spiritualità. Per Abram, Šaray rappresenta infatti la sua superiore facoltà intuitiva, l'accesso ad una sapienza, per lui/lei ancora "ignota" alla mente razionale. Essa esprime il modo in cui Abram vive la sua facoltà di guardare all'invisibile e al mondo spirituale: il suo modo è ancora troppo "maschile", e cioè improntato (prima che si abbia a compiere l'intero processo) al "capire" e al "dominare" con la ragione le sue dinamiche. Ancora non riesce a fare quel salto che gli permetterà una comprensione diversa, immediata proprio perché non logica e razionale, e tipicamente "femminile". Sino a quel momento infatti, l'Abram/ŠaRaY sarà STERILE: e diverrà FERTILE, solo nel momento in cui lascerà andare il suo intento di "possedere" la realtà tramite la comprensione esteriore, o esterna, che deriva dagli altri e dalle cose invece che dal sé. Solo nel momento in cui avverrà la "conversione" del loro sguardo, dall'esterno verso l'interno, e l'invisibile, non chiedendo più di esser "tradotto" in alcunché di comprensibile alla ragione (YŠ), resterà ineffabile ma si aprirà nei suoi misteri. Entrambi allora, finalmente "sposati", muteranno il loro nome (Abram in Abramo e Sarai in Šarah) e Sara potrà dirsi veramente 'iŠaH, la "sposa" che avrà conquistato la capacità (') di aver conoscenza (Š) dell'invisibile (H) Igor Sibaldi, libro citato, p. 59.

- Igor Sibaldi, scrittore e saggista italiano, studioso di teologia e di psicologia del profondo, ha lavorato a un'interpretazione inedita delle Sacre Scritture.
- Annick de Souzenelle, scrittrice francese di ispirazione junghiana, biblista studiosa della tradizione giudaico-cristiana di ispirazione cabalista.
- Combing*: si tratta della capacità di stupirsi quando si vede qualcosa, qualsiasi cosa. Come fa un bambino, ad esempio: "guarda, papà, un pollo!" Il Combing ti costringe a sospendere il giudizio e a guardare le cose per quelle che sono e non per le categorie in cui le abbiamo messe. Se ad esempio – spiega Sibaldi – un bambino dice: "guarda, papà, un cane!" e il padre risponde: "si è un alano", questi non fa che dare al bambino la categoria togliendogli la sorpresa. Ma il bambino, che è un essere evoluto, sa che il suo compito è quello di... svegliare l'adulto!
- Vedi nota 10.
- Igor Sibaldi, *Libro dell'abbondanza*, Edizioni Frassinelli, 2013
- Annick de Souzenelle, *La lettera, strada di vita, il simbolismo delle lettere ebraiche*, Servitium Editore, Milano 2011, p. 42.
- Nella Genesi, ŠaRaY è la sposa (IŠaH) di Abram: come ogni personaggio affiancato ad un altro col quale ha sviluppato un'unione particolare (matrimonio, fratellanza o altro, si veda la nota 8), essa rappresenta
- Si tratta di una lettura inedita che Sibaldi fa del testo sacro. Comunque, nella Bibbia come in ogni altra narrazione mitica o psicologica a carattere simbolico (e come pure nei sogni), quando ci si trova di fronte a storie di fratelli, di compagni, coniugi o altro, andrebbe sempre letto "l'intero" prima che la divisione o differenza fra i due, in quanto ogni coppia o diade rappresenta simbolicamente una dualità presente all'interno di noi. Come ad esempio nel caso di Giacobbe ed Esaù, oppure, in termini di maschile e femminile, Abramo e sua moglie Sara, Adamo ed Eva e via dicendo. Sibaldi vede, dietro questi episodi, una traccia di quella che definisce l'ipotesi neurologica di molti miti antichi, basata sulla distinzione delle diverse competenze emisferiali. A questo proposito è fondamentale il libro da lui stesso più volte citato di Julian Jaynes, il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza (1976).
- Igor Sibaldi, ibidem, pag. 72
- Lasciamo parlare Igor, "teorico della disobbedienza": *"In certi periodi è molto meglio pensare con la propria testa, cioè imparare a scoprire la realtà senza chiedere l'approvazione di nessuno. Una volta si chiamava «eresia» che significa «libertà di scelta». Per comodità, la chiameremo disobbedienza. Tanti la usano CONTRO gli altri, e la sprecano. Quando invece la si usa PER conoscersi se stessi, diventa il migliore strumento di autoanalisi e di cambiamento".* La mente funziona in base a leggi precise. Ma, a noi, queste leggi sono state insegnate da un mondo che oggi è sempre più piccolo e decrepito. Tanti credono

ancora ai suoi «puoi» e «non puoi!» ma è solo obbedienza, e non conoscenza. Obbedienza che vuole frenare i talenti e la vita per chi ha intuito e vorrebbe iniziare un cammino.

11. Da'at: nell'Albero della Vita, la undicesima sefirah, o "sefirah invisibile". Le 10 Sephirah o sephirot rappresentano, nell'Albero Sefirotico, le "emanazioni" divine, o Nomi di Dio, che ritmano il sentiero tra il cielo e la terra; i pioli della scala che nel sogno di Giacobbe è percorsa dagli angeli che salgono e/o scendono attraverso di essa.
È la Sefirah della Conoscenza, generalmente posta fra quella della Sapienza e quella dell'Intelligenza

(Hokmah e Binah); in realtà va immaginata a quell'altezza, sì, ma FUORI del gioco, in un'altra dimensione (anteriore sia nel tempo che nello spazio), ragion per cui è, di fatto, invisibile. Rappresenta lo Specchio che RICEVE la Conoscenza Divina e la Riflette nel mondo. Con altra metafora, raffigura il perno del ventaglio, o del sistema, dove si colloca, oltre lo stesso "Dio", oltre l'Universo ineffabile, l'Osservatore stesso che, osservando, si fa motore/dio e crea il mondo, l'universo intero. È Śhiva il dio indù che, danzando, crea. Non è forse quanto la scienza quantistica ha recentemente scoperto? È l'osservatore che influenza (e crea) il processo. E attende, nascosto, dietro il silenzio.

⁴**MEDICINA DEI SIGNIFICATI, Dal Significato della malattia, al Senso della vita. Progetto per una Educazione all'Invisibile. Tecniche corporee, psicocorporee ed energetiche, di matrice orientale e occidentale, ad approccio immaginale e "nonterapeutico". www.medicinadeisignificati.it**



Dott.ssa Loredana Filippi, Counselor Motivazionale ad approccio immaginale e psicoenergetico; Operatrice Olistica con formazione in Medicina Tradizionale Cinese; esperta di linguaggio del corpo e tecniche di ascolto; consulente e trainer in *Medicina dei Significati*, del cui Progetto è promotrice dal 2002. Milano.

www.medicinadeisignificati.it



L'amore

come strumento per realizzare appieno la bontà umana

di Gian Franco Dettori

L'articolo comprende quattro parti:

la prima riguarda una posizione personale sulla natura dell'uomo,

la seconda parla dell'amore in generale e dei vari tipi di amore che ho riconosciuto,

la terza parte dai contenuti delle due parti precedenti per trarre delle conclusioni personali,

e infine la quarta parte inserisce questo discorso nell'ambito del pensiero meritologico

1 – La natura buona dell'uomo e gli ostacoli alla sua espressione

*Anche se non tutti sono d'accordo con la considerazione dell'uomo da cui partirò,
ammettere che la sua natura interiore è buona
permette di interpretare coerentemente vari fenomeni che ho osservato,
tanto nelle persone buone quanto in quelle non buone*

Il punto di partenza dell'articolo è che l'uomo nasce buono, ma tra la bontà interna e il comportamento esterno c'è uno spazio in cui è presente un disordine che inizialmente non permette il libero flusso dei contenuti. A questo c'è da aggiungere che il neonato parte da una fragilità che fa sì che le influenze esterne cui è sottoposto, tanto positive quanto negative, condizionino il suo pensiero e il suo comportamento, a volte favorendo e altre volte impedendo l'espressione comportamentale della sua bontà. Quando queste influenze sono negative le possiamo identificare come demoni, intesi in senso figurato come degli esseri che penetrano nella sua mente condizionando pensieri, parole e azioni, e generando così dei comportamenti disordinati, che comprendono anche i comportamenti cattivi. Così l'origine della cattiveria non sarebbe interna all'uomo ma primariamente esterna a esso, frutto dell'azione di uno o più demoni che approfittano della fragilità e della vulnerabilità delle persone insidiandosi in esse, sottomettendole e lottando per trasmettersi da una persona all'altra.

Natura dell'uomo – il punto di partenza della posizione sostenuta qui è la natura buona dell'uomo, il cui libero flusso genera dei comportamenti parimenti buoni, i soli comportamenti che gli garantiscono un'armonia con la sua natura che sta alla base della sua felicità.

Demoni e comportamento – tra l'immutabilità della bontà interna dell'uomo e il comportamento esterno c'è un iniziale disordine, indice della sua fragilità, cui si aggiungono delle influenze esterne che ne approfittano e che si insediano nella sua mente impedendogli di esprimere la sua reale natura – sulla scia di una terminologia buddista, chiamo questi condizionamenti demoni, intesi come ostacoli che ci impediscono di manifestare la nostra vera natura.

La tendenza naturale verso il bene richiede una certa forza che non è innata e che può

essere raggiunta con l'esperienza personale, conosciuta ma soprattutto vissuta, e con l'aiuto di altre persone, che hanno il potere di trasmettere questa forza in vari modi, per esempio con l'educazione, con dei consigli verbali o con l'esempio personale, tutti strumenti finalizzati a rafforzare la persona, a permetterle di riconoscere il nucleo di bontà che le appartiene liberandola dai demoni di cui è vittima, cioè dalla influenze esterne che contaminano il terreno della sua mente.

Questo fa sì che le interazioni tra le persone possano essere più o meno genuine o più o meno aberranti, e mentre quando sono genuine implicano la trasmissione di quella forza che considero necessaria per far crescere e per potenziare la mente che in tal modo può permettere la libera espressione della natura umana, quando sono aberranti implicano la trasmissione dei demoni che impediscono questa espressione, dei demoni e che da parte loro non fanno altro che lottare per sopravvivere.

Tendenza naturale, forza ed esperienza – la tendenza dell'uomo verso il bene non ne garantisce l'espressione comportamentale esterna ma richiede una forza che può essere ottenuta attraverso l'esperienza, intesa sia come esperienza conosciuta e accumulata come bagaglio conoscitivo, di qui il valore della lettura e dello studio come strumenti di perfezionamento personale, sia come esperienza vissuta e assimilata come cultura nel senso più ampio del termine, di qui l'importanza di conoscere un alto numero di persone, ognuna delle quali può giovare o nuocere rispetto alla propria crescita.

Interazioni genuine e interazioni aberranti – essendo lo scopo di ciascuno quello di raggiungere un benessere che sia prima di tutto spirituale e poi anche materiale, le interazioni con le altre persone sono genuine e favorevoli quando aumentano la nostra forza e ci permettono di riconoscere e valorizzare il nucleo di bontà che abbiamo, mentre sono aberranti e sfavorevoli quando trasmettono uno o più demoni che approfittando della nostra fragilità ci impediscono di riconoscere la bontà che è in noi e di comportarci coerentemente con essa, ottenendo apparentemente delle gratificazioni ma giovando in realtà agli stessi demoni da cui ci siamo fatti condizionare.

*La posizione da cui sono partito spiega, tra l'altro,
vari fenomeni psicologici interni all'uomo,
tra cui la felicità, vera o apparente, la forza d'animo, vera o apparente,
l'altruismo e l'egoismo, sani o malati,
ma soprattutto fa capire come mai alcune persone siano più buone e altre meno.
Qui entra in gioco l'amore, che è l'argomento della seconda parte dell'articolo*

2 – L'amore in generale e i vari tipi

Nella seconda parte toccherò un argomento abbastanza delicato, l'amore, di cui sarà data una definizione generale seguita da una distinzione e dalle descrizioni delle varie modalità di intendere questo nobile sentimento

Un discorso sull'amore deve partire da cosa si intende con questo termine. Per me si può parlare di amore, a vari livelli, quando tra due o più persone, anche di specie diverse, si realizza una unione che le fa sentire più forti e più complete di come sarebbero se restassero separate.

Da ciò ne deriva che affinché l'amore così inteso sia vero è necessario, ai vari livelli che saranno descritti più avanti, che tra le parti ci sia una corrispondenza, una reciprocità, cioè che il sentimento non sia unidirezionale ma bidirezionale. In caso contrario, quando da una delle parti c'è il forte desiderio di essere unita all'altra che però non accetta questa unione, o meglio, non l'accetta allo stesso livello della prima, più che di amore si dovrebbe parlare di attaccamento unidirezionale, di desiderio non corrisposto, di necessità rimasta insoddisfatta, perché in assenza di una unione la parola amore, secondo questa definizione, è impropria.

Amore – inteso come sentimento non solo tra gli esseri umani ma anche tra esseri di altre specie, è un fenomeno che si realizza nel momento in cui è presente una unione che li completa e li fa sentire più forti, realizzando una entità che vale più della somma delle singole parti.

Unione – condizione affinché tra due o più persone si realizzi un amore nella sua interezza, per cui se una delle due persone di una certa relazione non accetta questa unione sarebbe improprio parlare di amore – se le persone coinvolte nella relazione sono più di due il rifiuto da parte di una delle varie persone di questa unione la esclude dalla stessa unione, anzi rispetto all'unione che ci dovesse essere tra le altre persone ne potrebbe fare un elemento di disturbo.

Amore completo – quando è tra due persone, è tale un amore che è corrisposto in maniera pressoché equivalente – quando le persone sono più di due un tale amore presuppone una accettazione da parte di tutte, che colgono la maggiore completezza e la maggiore forza che scaturisce dalla loro unione.

Amore incompleto – tra due persone l'amore è incompleto se una delle due riconosce molto meno dell'altra i vantaggi che scaturiscono dalla loro unione – tra più di due persone l'amore è incompleto quando una o più delle persone coinvolte, pur facendo apparentemente parte dell'unione che si è creata, in realtà non sa cogliere come le altre la completezza e la forza che implica questa unione, che per via di questa incompletezza

è di fatto più debole – ne deriva che per rafforzare l'unione e quindi l'amore di questo gruppo di persone può essere necessario l'allontanamento di chi non se ne sente parte integrante.

Un discorso completo su questo argomento richiede anche una distinzione tra i vari tipi di amore, cioè di unione tra due o più persone, che vede l'esistenza di 9 tipi di amore, di cui quattro verticali, uno intermedio e altri quattro orizzontali: (1) amore materno o protettivo, (2) amore paterno o rafforzativo, (3) amore filiale materno, (4) amore filiale paterno, (5) amore fraterno, (6) amore amichevole, (7) amore superficiale, (8) amore doveroso, (9) amore di coppia esclusivo. In realtà oltre a questi ce ne sarebbero altri che però non sono stati inclusi in questo elenco perché non rispondono alla definizione che ho dato prima.

Amore verticale – nei primi quattro tipi di amore (materno o protettivo, paterno o rafforzativo, filiale materno e filiale paterno) i rapporti tra le due parti sono basati sulla differenza, con una parte che dà molto di più di quanto riceve e l'altra che riceve molto di più di quanto dà, sia per quanto riguarda la protezione e il senso di sicurezza che ne consegue, sia per la severità e il rafforzamento conseguente.

Amore orizzontale – negli ultimi quattro tipi di amore (amichevole, superficiale, doveroso e di coppia esclusivo) i rapporti tra i due sono basati sull'uguaglianza, con entrambe le parti che danno e ricevono in misura non assolutamente equivalente ma pressoché simile.

Amore intermedio – il quinto tipo di amore, l'amore fraterno, è una via di mezzo tra un amore verticale e un amore orizzontale perché tra le due parti ci possono essere dei rapporti affettivi che lo fanno confinare sia con un tipo di amore verticale, nella variante protettiva o rafforzativa, sia con un tipo di amore orizzontale, una versione più intensa dell'amore amichevole.

Varietà – le descrizioni che seguono non devono essere prese come dei modelli mutuamente esclusivi, ma ciascun rapporto di vicinanza emotiva può comprendere una, due o anche più varianti contemporaneamente, potendosi queste alternare e sovrapporre a seconda delle circostanze.

- (1) **L'amore materno** è un amore protettivo proprio di chi, consapevole della fragilità dell'altro, che non necessariamente è il proprio figlio, sente un impulso a evitare che certe esperienze, fisiche o emotive, lo turbino in maniera traumatica, per cui la persona si sente investita a tutelare l'integrità fisica e psicologica della persona amata. L'assenza di una controparte da proteggere impedisce la comparsa di questo tipo di amore, che comunque può essere una esigenza sentita da alcune persone per sentirsi realizzate.

- (2) L'**amore paterno**, complementare a quello materno ai fini di una maturazione completa, è un amore rafforzativo, severo, proprio di chi sa che l'altro è debole e vulnerabile di fronte alle difficoltà e alle sofferenze, ma sa anche che la sola protezione materna non è sufficiente, non è capace di farlo crescere e potrebbe aumentare la fragilità dell'altro, che sentendosi sempre protetto non sarebbe motivato ad attivarsi per diventare autosufficiente. Il compito dell'amore paterno è proprio quello di dare alla persona le risorse per non avere bisogno della protezione garantita inizialmente dall'amore materno, un amore che è funzionale e favorevole per la crescita solo fino a un certo punto, oltre il quale si può rivelare fonte di debolezza e nei casi peggiori di malattia. Per questo motivo, accanto all'aggettivo rafforzativo, questo amore è definito anche severo, il che potrebbe far pensare che tra la persona che ricopre il ruolo di padre e l'altro ci possa essere una separazione, ma se si considera che la maturazione di una coscienza consapevole è frutto di una alternanza funzionale tra l'amore protettivo e l'amore rafforzativo e che qualsiasi eccesso può essere fonte di disagi o anche di disturbi, si capisce come tra le due parti di questo amore ci sia una unione finalizzata a migliorare chi ricopre la parte del figlio. Anche in questo caso in mancanza di una figura filiale da rafforzare l'amore paterno può non comparire, ma alcune persone hanno una attitudine che le spinge a cercare una controparte per rafforzarla, ma soprattutto per gratificare le proprie esigenze di sentirsi parte attiva di una relazione di questo tipo. Il che a volte può essere gradito ma altre volte no.
- (3) L'**amore filiale materno** è il primo che compare nella vita di una persona, ed è quello che fa sentire il figlio, o più in generale un neonato o una neonata, bisognosi di stare fisicamente attaccati o emotivamente vicini a qualcuno che li protegga e che dia loro quella sicurezza di cui alla nascita non sono ancora provvisti. La controparte di questo tipo di amore solitamente è una figura materna, intesa non necessariamente come madre biologica e non necessariamente di sesso femminile, cui deve poter essere riconosciuto il potere di proteggere la persona da eventuali minacce, non solo fisiche ma anche psicologiche. È la percezione della propria incompletezza a spingere una persona a cercare protezione e conforto da un'altra, il che si verifica normalmente fino a una certa età, variabile da caso a caso, ma a volte questa esigenza persiste anche in età adulta, rendendo la persona più

vulnerabile a certi tipi di disturbi. Di tutti i tipi, l'amore filiale materno è quello più importante per la crescita di chiunque, ma l'esigenza di essere protetti prima o poi deve scemare e per questo è necessario che la persona impari a badare a se stessa grazie al rafforzamento proveniente dalla figura paterna.

- (4) L'**amore filiale paterno** compare più tardi rispetto all'amore filiale materno e presuppone, da parte della persona che lo prova, la percezione di una figura esterna forte, che più spesso è il padre ma che talvolta può essere anche la madre o addirittura un'altra figura che funga da riferimento esterno, una figura che sia capace di trasmetterle, attraverso l'esempio personale e attraverso l'amore paterno così come è stato descritto prima, quella forza che l'amore materno non è capace di dare, una forza che funga da riferimento interno per superare agevolmente le difficoltà senza andare incontro a sofferenze esagerate. Mentre l'amore filiale materno è istintivo e compare immediatamente dalla nascita accompagnando la crescita della persona nei primi anni di vita e diminuendo con il tempo la sua intensità, l'amore filiale paterno richiede la presa di coscienza del ruolo che una o più altre persone hanno avuto o stanno avendo per la crescita, il che difficilmente avviene in concomitanza con la realizzazione di questa unione, in quanto questa consapevolezza spesso compare più tardi. Una variante del binomio amore paterno/amore filiale paterno può comparire, con dei legami emotivi di intensità variabile, tra un maestro che dà le conoscenze teoriche o le abilità pratiche a un allievo, e lo stesso allievo, che riconosce nel proprio maestro una persona capace di aumentare le sue risorse e di rafforzare la sua preparazione in un determinato ambito.
- (5) L'**amore fraterno** solitamente è riservato a poche persone, a volte a una soltanto, e può essere considerato una via di mezzo tra l'amore verticale, di tipo protettivo o di tipo rafforzativo, e l'amore orizzontale del tipo successivo, quello amichevole. Per questo l'amore fraterno esiste in due varianti che si possono sovrapporre, la variante verticale, in cui una parte dà più di quanto riceve e l'altra parte riceve più di quanto dà, e la variante orizzontale, in cui entrambe le parti danno e ricevono.

Solitamente l'amore fraterno è reciproco e presuppone obbligatoriamente non solo un profondo affetto, ma anche una stima convinta, per la quale non possono

esistere né fraintendimenti, né ipocrisie e né quei piccoli gesti anche infantili che invece tra semplici amici potrebbero capitare.

- (6) Il livello successivo è l'**amore amichevole**, cioè rivolto agli amici, con vari gradi, un amore che parte dalle amicizie più intime, confinando da un lato con l'amore fraterno, e arriva alle conoscenze superficiali, confinando dall'altro lato con l'amore superficiale. In questo caso ci si sente legati più o meno saldamente all'altro, a volte dal solo affetto, altre volte anche da una stima per la quale si riconoscono nell'altro delle preziose risorse di cui potersi avvalere al bisogno vedendolo inoltre come un possibile fruitore delle proprie risorse.
- (7) L'**amore superficiale** è quello che si prova nei confronti di tutti quelli con cui si condividono una o più caratteristiche e ai quali, per questo motivo, ci si sente legati più o meno profondamente. Questo è l'amore che si prova, per esempio, nei confronti dei propri connazionali sparsi per il mondo, per chi appartiene a una stessa categoria della persona in questione, per le persone con cui ci si è conosciuti o con cui si condividono amicizie e al livello più alto per tutti quelli che fanno parte della specie umana in qualità di uomini, confinando con il tipo di amore successivo.
- (8) L'**amore doveroso** è quello che ognuno è tenuto ad avere nei confronti di qualsiasi altra persona, è il rispetto non per la singola persona ma per la specie umana nel suo complesso, ma è anche un rispetto che va dato ad animali di altre specie fino a comprendere tutta la natura. Ognuno infatti non può considerare né se stesso, né un gruppo più o meno vasto a cui appartiene, né la specie umana e né il regno animale come isolati rispetto alle altre persone, agli altri gruppi, alle altre specie viventi e agli altri regni della natura in quanto qualsiasi separazione non opportunamente giustificata può nuocere più o meno gravemente sia a ciò che è stato isolato, sia al più vasto sistema cui appartenerebbe, sia all'obiettivo principe che dovrebbe avere ogni persona, il genere umano e la natura tutta, che è l'unità.
- (9) L'ultimo tipo di amore è l'**amore di coppia esclusivo**, riservato a una sola persona, unica destinataria di certe attenzioni in virtù delle quali si realizza una unione forte che, in questa accezione, che secondo me è più rara di quanto di possa credere (non basta stare insieme, sposarsi o condividere lo stesso letto per amarsi in questa maniera), è talmente intima da far sentire le due persone come una sola entità. Pur con le legittime divergenze e con i propri modi di essere e di pensare unici e

irripetibili, i due membri della coppia così fatta solitamente vanno d'accordo, si sentono forti quando sono fisicamente vicini e mantengono questa sensazione anche quando si allontanano perché sanno che la lontananza non scalfisce la potenza che li tiene uniti, una unione che dovrebbe mantenersi salda anche oltre i confini delle loro vite. L'amore di coppia esclusivo non corrisponde completamente all'amore tra due persone che sono effettivamente e sinceramente innamorate, non solo perché a volte questo tipo di amore non è esclusivo (un tradimento, occulto o meno che sia, lo preclude), ma anche perché raramente si realizza quell'intimità che fino a quando è condivisa li mantiene forti e consapevoli di essere uno il sostegno dell'altra e viceversa, come una sola persona che integra in sé due tendenze complementari, due persone che pur non avendo le stesse posizioni, opinioni e intenzioni si sanno confrontare pacificamente e costruttivamente. E per la salute della coppia talvolta possono essere utili anche delle interruzioni temporanee della loro unione.

Anche per i tipi di amore che sono stati riconosciuti e descritti le implicazioni sono varie, e tutti hanno in comune la capacità di rafforzare la persona, che da debole e isolata può sentirsi forte grazie alla percezione dell'unione amorevole con una o più altre persone, come spiegherò nella prossima parte dell'articolo

3 – L'amore come fonte di forza e di realizzazione

Adesso si tratta di unire i concetti delle due parti precedenti per una conclusione personale

Dalla prima parte dell'articolo risulta che l'uomo è veramente realizzato solo quando i suoi pensieri, le sue parole e le sue azioni esprimono pienamente quella bontà naturale di cui è portatore, e l'unico modo per poterlo fare passa per una completa emancipazione dai demoni che cercano di manipolarlo e di sbarrargli la strada che porta alla vera serenità e al vero benessere. Da ciò ne deriva che le persone apparentemente cattive in realtà si comportano così perché sono vittime di una o più influenze demoniache che ne rivelano la fragilità, cioè l'incapacità di far valere la loro natura che è stata soppressa e sacrificata. Di

conseguenza la soluzione alla cattiveria umana può provenire solo dalla liberazione delle persone da questi demoni che loro malgrado ne manipolano la volontà spingendole dove vogliono loro e potendosi in tal modo diffondere tanto più quanto maggiore è l'autorevolezza della persona in cui si sono insediati.

Si tratta quindi di trovare il modo per favorire un rafforzamento delle persone che permetta loro di stare bene e di diffondere benessere, e a questo riguardo l'amore in generale è lo strumento che più di ogni altro può giovare, sia al singolo che alla società. Secondo questo punto di vista, chi dovesse dire di non aver bisogno di alcuna forma di amore per stare bene lo starebbe facendo per presunzione, sotto l'influsso di un demone che lo fa sentire autosufficiente e quindi svincolato dal bisogno di essere e di sentirsi vicino ad altre persone.

Realizzazione di una persona – una persona è veramente realizzata solo quando esprime liberamente la sua natura buona, e questo richiede la liberazione dai demoni che si sono insediati in lei.

Cattiveria – è il risultato della sottomissione della volontà delle persone a uno o più demoni che si sono insediati nella loro mente impedendo loro di comportarsi bene.

Diffusione della cattiveria – essendo dovuta alla presenza di demoni, la cattiveria passa da una persona ad altre nel momento in cui i suoi comportamenti cattivi vengono percepiti come vantaggiosi, realizzando così la propagazione dei demoni che ne sono responsabili.

Superamento della cattiveria – siccome la cattiveria è dovuta alla presenza di demoni nelle persone, il suo superamento è possibile dalla liberazione delle persone da questi demoni, un risultato che richiede un loro rafforzamento.

Amore, rafforzamento e superamento dei demoni – essendo la persona isolata per sua natura debole, il suo rafforzamento deve per forza di cose passare per l'unione con una o più altre persone, realizzando i vari tipi di amore di cui ho parlato prima – il rafforzamento che ne consegue permette il superamento dei demoni e automaticamente dei comportamenti cattivi di cui sono responsabili.

Presunzione di autosufficienza – chi dovesse dire o anche solo pensare di essere forte da solo, a prescindere dai legami di amore necessari per superare la propria debolezza, secondo questo punto di vista lo starebbe facendo sotto l'influenza di un demone che lo illude di essere autosufficiente.

Ora, una mancanza o una carenza di uno o più dei tipi di amore che ho descritto può far sì che la persona, in balia dell'influenza fuorviante dei demoni, vada alla ricerca di altri piaceri, magari piaceri materiali superflui che rischiano di contaminare le sue naturali esigenze o di fargliele perdere di vista fino a farle credere di poterne fare a meno, mentre i

piaceri che prima hanno funto da surrogati prendono il sopravvento viziando la persona e impoverendone i valori. Dall'altra parte disporre dei tipi di amore che sono stati descritti prima, ognuno al momento opportuno e con le persone giuste, permette alle persone di stare bene e di non cercare altrove fonti di piacere e di gratificazione, aggiungendo eventualmente a questa solida base di partenza alcuni altri tipi di piaceri che variano a seconda delle preferenze individuali, piaceri materiali o di svago che comunque non prendono il posto dei piaceri che scaturiscono dalle unioni con cui ciascuno realizza veramente se stesso.

Carenza di amore e ricerca di altri piaceri – mentre le persone che hanno ricevuto abbastanza amore continuano a contare su questa base per mantenere il loro benessere e la loro realizzazione, le persone che non ne hanno usufruito vanno facilmente alla ricerca di altri piaceri che possano compensare le loro carenze di amore, cercando però una realizzazione che non raggiungeranno mai, o per lo meno non alla stessa maniera – così i piaceri sostitutivi diventano delle stampelle monche che non potranno mai svolgere degnamente il compito per il quale sono state utilizzate, con il rischio che le persone continuino a contare su di esse credendo che possano essere il modo migliore per stare bene.

Da quello che è stato scritto emerge come l'amore sia un vero e proprio lubrificante nei confronti dei circuiti che collegano la natura umana buona con le aree cognitive da cui scaturiscono i pensieri, le parole e le azioni. Sappiamo però che non tutte le persone sono altrettanto fortunate e che non avendo tutte ricevuto abbastanza amore non tutte sono buone, ma se ognuno prendesse atto di questa necessità forse nel mondo ci sarebbe maggiore unione e meno separazione, quindi più amore e meno cattiveria e odio

4 – L'amore secondo la meritologia

Il discorso che è stato fatto può essere inserito in ambito meritologico perché, a seconda delle circostanze e delle scelte che ciascuno fa, ogni tipo di amore può essere variamente interpretato, a volte come un dovere rispetto ad altre persone, altre volte come un risultato da meritare, e altre volte ancora come una esigenza che per vari motivi non può essere soddisfatta

I primi due tipi di amore, l'amore materno e l'amore paterno, oltre che delle esigenze che

tuttavia non tutti i genitori biologici o spirituali sentono alla stessa maniera, sono dei doveri nei confronti dei propri figli, siano essi dei figli biologici ma anche dei figli solo spirituali, comprendendovi anche gli allievi che in alcune circostanze pretendono giustamente dai propri maestri di ricevere ciò che serve loro per crescere. Rispetto a loro la protezione, il rafforzamento e l'insegnamento teorico o pratico sono pertanto dei meriti che non sempre gli sono riconosciuti.

I due tipi di amori complementari ai primi due, l'amore filiale materno e l'amore filiale paterno, sono invece il riflesso di quanto le figure materna e paterna hanno saputo svolgere degnamente il loro ruolo protettivo o rafforzativo, per cui non sono i figli o gli allievi a dover sentire il dovere di rivolgerlo ai propri genitori o ai propri maestri ma sono questi ultimi a dover creare le condizioni affinché i loro figli o i loro allievi gli rivolgano spontaneamente questi due tipi di amore.

Una condizione affinché l'amore fraterno si possa realizzare nella sua pienezza è la reciprocità tra le due parti, per cui se una delle due parti inizialmente non corrisposta volesse meritare che l'altra le rivolgesse una tale considerazione dovrebbe dimostrare o di aver bisogno dell'altro in una relazione verticale, o di poter dare all'altro ciò di cui ha bisogno per poi ricevere qualcosa in cambio in una relazione orizzontale. Peccato che affinché si realizzino relazioni di questo tipo è necessaria una intesa che non può essere né proposta né tanto meno imposta ma solo percepita in maniera intuitiva, per cui come nessuno può cercare un'amicizia fraterna nessuno si deve sentire tenuto a concederla ad altri, sono le rispettive compatibilità a stabilire chi sono le persone con cui poter stringere legami di questi tipo. Qui pertanto si tratta di meriti legati alle affinità tra le persone, quindi più che cercate attivamente queste relazioni così profonde andrebbero aspettate e riconosciute per poi essere doverosamente coltivate.

L'amore amichevole è in parte simile all'amore fraterno, ma non essendoci lo stesso grado di intimità, di fronte a una persona che al momento del bisogno è stata utile, qualora dovesse aver bisogno di un aiuto, la propria disponibilità è un dovere personale, quindi un merito che va riconosciuto all'altro per come si è comportato in precedenza.

L'amore superficiale e l'amore doveroso sono dei sentimenti che appartengono alle persone più sensibili, direi quelle che più si sentono integrate in sistemi più vasti, che gioiscono e soffrono quando uno o più membri di tali sistemi stanno bene o sono danneggiati in qualsiasi maniera. Per questo è giusto che i destinatari di questi tipi di

amore meritino di essere considerati come parte integrante dei sistemi a cui appartengono, ma l'indifferenza e l'egoismo umani sono tali per cui pochi si sentono veramente tenuti e considerare tutte le persone o le specie viventi o tutta la natura meritevole di amore e di rispetto.

Infine c'è l'amore di coppia esclusivo, che di fatto è il tipo più raro, ma è anche il massimo risultato cui le persone possono ambire perché è proprio qui che risiede il massimo livello di realizzazione che una persona possa raggiungere, un tipo di amore talmente complesso che da solo ha riempito tonnellate di libri da parte degli scrittori più vari che ognuno a modo suo ha cercato di esprimere la vera essenza di questo tipo di unione che può essere raggiunto solo dalle persone spiritualmente più elevate, anzi dalle coppie che più sentono la loro unione come unica. Come tale, questo tipo di amore non può essere scisso dal livello di consapevolezza che i due membri della coppia hanno raggiunto singolarmente, pertanto il merito corrispondente scaturisce da un percorso di crescita piuttosto lungo senza il quale i due possono considerarsi uniti, innamorati, legati indissolubilmente ma non fusi in una sola entità che racchiuda in sé il meglio di entrambe le persone, ognuna delle quali vede nell'altra tutto ciò che le occorre per potersi dire veramente realizzata e completa.

Preme ribadire e sottolineare che i modelli presentati non vanno considerati rigidamente, in modo particolare l'ultimo tipo di amore, quello di coppia esclusivo, rispetto al quale non è possibile separare le coppie perfette dalle coppie imperfette ma tutte possono essere collocate più o meno vicine all'ideale che ho descritto, nell'ambito, si spera, di un lungo percorso che ha come obiettivo finale la realizzazione di una unione e di una intesa che diano un significato ad anni o a decenni di vita trascorsa tra alti e bassi, in cui i due hanno alternato momenti favorevoli ad altri meno, e in cui ci si è confrontati e anche scontrati ma sempre in un continuo miglioramento alla fine del quale, nella migliore delle ipotesi, hanno raggiunto il loro obiettivo, ovvero una realizzazione personale che non ha eguali in natura, il massimo risultato che una persona possa ottenere per sé, per l'anima gemella e, in ultima analisi, per l'intero genere umano in quanto ogni persona che si realizza in questa maniera arreca benefici che si ripercuotono a tutti i livelli.

I tipi di amore che non sono stati inclusi nell'elenco sono l'amore per se stessi e l'amore per entità con cui non è possibile interagire direttamente e dalle quali non si può avere la

garanzia di una corrispondenza, tra cui l'amore per Dio, l'amore per persone sconosciute, vive o meno, e l'amore per oggetti inanimati, il che non impedisce di dire di provare amore, ma non è il tipo di amore di cui ho voluto parlare qui, in alcuni casi è più corretto parlare di amori incompleti.



Il **dottor Gian Franco Dettori** vive a Sennori (SS) e lavora a Sorso (SS), dove pratica la sua attività di medico, psicoterapeuta e nutrizionista.

Nel 2006 si è laureato in Medicina e Chirurgia a Sassari, con una tesi in Neuroscienze Cognitive; dopo la laurea ha fatto vari Master di II livello in Ottimizzazione Neuro Psico Fisica e CRM terapia (2007, 2008, 2009, 2010, 2011) e uno in Ottimizzazione Neuro Respiratoria-Neuro Psico Chinesi terapia (2008) a Firenze, secondo le Metodiche Rinaldi Fontani; dal 2007 al 2010 ha frequentato la scuola di specializzazione in Psicoterapia Breve Strategica di Arezzo, secondo il modello evoluto del professor Giorgio Nardone, con una tesi sui livelli della comunicazione; nel 2012 ha frequentato il Master di II livello in Neuropsicologia Clinica e Neuropsicopatologia a Roma coordinato dal professor Carlo Blundo, presentando una tesi sul rapporto tra relazioni, cervello, corpo, mente e comportamento. Nel mese di marzo 2013 si è trasferito a Ostia, dove è stato per circa un anno, per frequentare lo studio di un ortopedico in cui ha imparato la riabilitazione posturale e il massaggio connettivale. Tra la fine del 2013 e i primi mesi del 2014 ha frequentato un corso di formazione in Nutrizione Clinica, alla fine del quale ha presentato una tesi inerente i rapporti tra nutrizione, infiammazione e stress, intesi sia come pilastri della salute fisica che come cause di malattie o disturbi.

www.dottordettori.it

THERESIENSTADT CECOSLOVACCHIA

29 aprile 2014

di Giovanni Allotta

Sul Tema delle EMOZIONI:

**IL FANTASMA DELLA MORTE TRA PASSATO, L'IGNOTO E RIELABORAZIONE
DELLE EMOZIONI SECONDO UNA MIA PERSONALE ESPERIENZA DEL GHETTO
DI THERESIENSTADT**

I- Mi soffermo solo "di corsa" per un tentativo di definire le emozioni da un punto di vista psicoanalitico, in generale.

L' **emozione** è uno stato sia della mente che del

corpo di carattere determinatamente soggettivo che procura piacere o spiacevolezza ma mai uno stato personale di neutralità di fronte ad una situazione coinvolgente. Perciò



un'emozione è sempre accompagnata da una reazione psico-somatica, ossia da posture espressive e da mutamenti fisiologici. Per la teoria psicoanalitica si ritiene che le emozioni siano affetti¹⁶. Si tratta di quantità di energia legati alle idee la cui presenza è disturbante nei confronti del solito equilibrio psichico e che interferiscono sull'adattamento. Nella psicologia delle psiconevrosi si tende a vedere l'azione affettiva in contrasto con "l'ideale teorico" dell'azione razionale. Residuo di condizioni mentali primitive e come una deviazione dalla norma. Tuttavia, invece, ben sappiamo che l'affettività ha un'organizzazione a facilitare molte funzioni dell'Io...¹⁷

Personalmente affermo che una cosa è parlare delle emozioni tentando d'inserirle nel dettaglio generalizzato della clinica, dove di emozioni se ne parla in un delimitato modo. Ben altro, quanto più difficile, è sia vederle negli altri ed esprimerle per darne un'interpretazione quanto, nella stessa misura, è il "condividersi o convivere" con le proprie emozioni.

Ma cosa è poi vivere una emozione? Cosa vivo?

In altre parole: qual'è la mia emozione e l'atteggiamento che poi mi porta a considerazioni su quel vissuto emozionale così tanto personale?

Stiamo così affrontando precisamente quelle dinamiche dirette che si constatano, direi, nel mondo onirico (o dei sogni): vivo il soggettivo che mi creo e che alla fine, tra l'altro,

¹⁶ Vedi Claude Le Guen, a cura di A. Luchetti, *Dizionario Freudiano*, Ed. Borla, 2013; pp. 33-45

¹⁷ Cfr. Charles Rycroft, *Dizionario critico di psicoanalisi*, Ed. Astrolabio, 1970; pp. 46-47.

difficilmente lo intendo senza una rielaborazione adeguata dell'emozione che comunque avviene solo a una determinata "distanza" dall'evento che essa ha esercitato su di me. E questo tempo di "distanziamento" dall'emozione è pure variabile da persona a persona.

Vivere emozioni o un'emozione è vivere ciò che si vive nel sogno: l'assolutamente soggettivo.

Quanto poi davvero è comunicabile un'emozione attraverso la verbalizzazione?

Altro tema complesso.

Anche un po' parafrasando il registro del reale, insito nella psicoanalisi lacaniana, come la non rappresentabilità del mondo esterno; lì nel vedere "un reale ultimo", la vista di un'immagine terrificante, dove tutte le parole (l'immaginario) si arresta. L'impossibilità di comunicare quel veduto, quell'esperienza.¹⁸

Non più di un mese fa ho potuto rendermi conto in un incontro con due persone sopravvissute miracolosamente ai campi di sterminio nazisti; soprattutto una di queste due non riusciva in nessun modo a comunicare la sua esperienza altro che con le lacrime e "la non parola"!

Su esperienze simili dovrei dilungarmi a lungo. Ma per il momento non è possibile anche perché si tratta di un discorso che andrebbe rielaborato nei dovuti particolari in un'altra occasione.

Come detto, l'interprete vero dell'emozione

¹⁸ Cfr. *Dizionario di Psicanalisi* [Dizionario dei termini lacaniani] Ed. Gremese Editore, 2005, pp. 282-284.

provata, se ci riesce, è solo colui che lo commenta dopo averla vissuta. La verità non è la classificazione scientifica di un grido o di un imbarazzo. Un'emozione non è mai esattamente la sua descrizione poiché non esisterà proprio una simile enunciazione per l'emozione, soprattutto se si tratta d'una altamente traumatica.

Il altri casi, meno traumatici, vi si può verificare una sovrapposizione complessa d'immagini, anche confuse se non un vissuto con atteggiamenti contraddittori, conflittuali.

Noi abbiamo solo che l'intento di stabilire sui fatti emozionali una unità percepibile che ci appaghi, o in qualche modo ci risarcisca del vissuto negativo (o che ci si ripresenti tale in un'esperienza emozionale positiva). Tentiamo come in un "imbroglio strategico" di far finta che in noi esistano coerenze di comportamenti matematici, precisazioni emozionali e somatiche lì dove dentro noi sappiamo benissimo che non ci sono nei fatti.

"L'emozione si scatena da una parte del nostro spirito, o dalla nostra spiritualità, che non si lascia inscatolare come vorremmo".¹⁹

Mi sembra che (ed è così) la psicoanalisi non s'insegna nelle aule dell'Università, non la si impara sui libri ma la si vive attraverso l'esperienza analitica della propria analisi con un'analista didatta. La psicodinamica che in genere s'insegna ad un pubblico colto nelle Università può senz'altro riguardare anche la

¹⁹ E' una mia affermazione personale che m'è venuta spontaneamente in mente.

psicoanalisi come scienza di una teoria ma non è questa l'autentica esperienza richiesta ne' entra a farci comprendere un'autentica atmosfera emozionale.

Aver fame e andare al ristorante non ci soddisfa se rimaniamo al tavolo prendendo ed esaminando un menù. Per poter mangiare, dopo il menù, debbo prendere direttamente il cibo, gustarlo e saziarmi, diversamente rischio, tra l'altro di morire di fame.

Abbiamo così a che fare direttamente con il "nostro primordiale". E non lo intenderemo nell'esatta misura se non direttamente vivendolo per quello che è. Dopo, appena, potremo fare, per il gusto e il cibo una dissertazione scientifica sulla gastroenterologia o sulla gastronomia.

Finisco questa generale presentazione sulle emozioni tentando, ancora una volta, di riuscire a darne un'idea piuttosto che una definizione: <<Come diceva la mia professoressa di latino, prima di tirar fuori il vocabolario è necessario capire che cosa abbiamo davanti, altrimenti il rischio è di imporre a noi stessi una traduzione che in quel momento non ci appartiene, quindi è scorretta. I sogni hanno davvero una miriade di possibili letture, tutte plausibili, ma dobbiamo trovare quelle che ci aiutano a riflettere su noi stessi, altrimenti diventa un gioco come l'oroscopo. Cominciamo con il prestare orecchio alle emozioni che accompagnano le immagini. Chi se ne intende di cinema sa bene che, cambiando la colonna sonora, la stessa scena può trasformarsi da carica di suspense a comica o viceversa. Bene, le emozioni sono la colonna sonora del sogno".²⁰

²⁰ L. Nicoli, psicoanalista S.P.I., *Il sogno. Quel film*

II- Infine concluderò il tutto, su questo argomento, riportando espressione per espressione **ciò che ho vissuto emotivamente visitando proprio giorni fa il getto di Theresiestadt** vicino Praga, Cecoslovacchia.

1) Carissimo Davide,²¹ proprio grazie a te, agli aiutanti organizzatori e a tutti i componenti del viaggio a Terezin, che ho avuto l'occasione di trascorrere proprio il 29 aprile- il mio 67 compleanno-, quello che definisco il mio più importante compleanno, proprio nel luogo che più mi stava a cuore d'esserci, proprio in quel giorno. Ore di un'intera giornata così unica, preziosa, per le tantissime cose che la vita mi ha offerto! E voi mi siete stati tutti caramente vicini. Ed è proprio quella giornata così trascorsa che desidero imprimere nel mio cuore e anche nel vostro. Mi avete offerto, pur a vostra inconsapevolezza, l'occasione, quanto la più adatta compagnia, per vivere in quella "atmosfera sacra di presenze immemorabili" che da anni desideravo vedere e viverci, per almeno un attimo.²² Ho taciuto sul mio compleanno in onore e per autentico amore proprio per quelle grandi persone "e bambini" che lì, nel disegno dello sterminio, si sono "consumati" privati dai loro compleanni non più festeggiati. Il mio silenzio è stato il desiderio per poter morire, simbolicamente, un attimo io; rimanere nell'oblio, e far vivere e

notturno che parla di noi. Ed. Foschi, 2014; pp. 26-27.

²¹ Si tratta del prof. Davide Casali della Comunità Ebraica di Trieste, esperto in musica concentrazionaria che ci ha fatto di capo gita nel soggiorno cecoslovacco di ben quattro giorni.

²² Si tratta ovviamente della visita al ghetto concentrazionario di Theresienstadt.

soprattutto poter vivere con quelle care "presenze". Ora davvero me li sento tutte grate, accanto, in un abbraccio che non si separerà mai più dal rimanente dei giorni che ancora mi saranno donati. Posso ora vivere d' impressioni da poter meditare su quelle attorcì, ma non infeconde, sorti. Memore anche dallo scritto della sorella di Chopin che gravemente ammalata scrisse:

" Non temo la morte ma di morire nel vostro ricordo..."

Grazie Davide d'essere stato il promotore di questo viaggio e di una mia così importante, inconfondibile esperienza d'autentica vita!

2) Cari bambini e tutti miei cari fratelli ebrei ho tanto desiderato incontrarvi lì dove voi avete lasciato la vita; e nel giorno del mio 67 compleanno ho desiderato raccogliervi tutti con le mie mani e portarvi nel mio cuore. Ora mi sento pieno della vostra riconoscenza, del vostro non sentirvi abbandonati; di essere stimati. Non ho potuto fare altro per voi che esservi accanto in un giorno importante della mia vita. Mi avete riempito della vostra presenza... Anch'io come Re David, alla morte dell'amato figlio Assallone, desidero dire di fronte a voi: <<Non potrete voi ritornare a me, ma io tra non molto raggiungerò voi>>. Una carezza a voi tutti, uno per uno, indistintamente, per quel vostro sacrificio che segna anche l'infinito del mio limite umano. Grazie!



3) RINGRAZIO DI CUORE A TUTTI COLORO
CHE MI HANNO INVIATO GLI AUGURI.

nono ho potuto rispondere subito perché,
come mio forte desiderio HO VOLUTO
PASSARE QUESTA GIORNATA AL CAMPO
DI CONCENTRAMENTO- GHETTO DI
THERESIENSTADT (CECOSLOVACCHIA)
PER ESSERE VICINO ALLE OPERE D'ARTE
DI QUEGLI ARTISTI MASSACRATI COSI'
BRUTTAMENTE E VEDERE IN
PARTICOLARE I DISEGNI E GLI SCRITTI DEI
BAMBINI...E' STATO VERAMENTE IL PIU'
SIGNIFICATIVO COMPLEANNO DELLA
MIA VITA.

UN GIORNO DI RISPETTO, AMORE E
MEDITAZIONE SULLA VITA E SU CHI
SIAMO NOI UOMINI, SERIA /SEVERA
MEDITAZIONE CHE MI ACCOMPAGNERA'

PER IL RESTO DELLA MIA VITA!

4) PERDONO- PERDONO; PERDONO
OGGI DA PARTE NOSTRA;
SOPRATTUTTO A VOI CARI BAMBINI
PER TUTTI QUEGLI UOMINI DEL
POTERE ATROCE CHE NON VI
HANNO GUARDATO NEI VOLTI E
CHE TUTT'ORA ALTRI SIMILI NON
DESIDERANO RIMEDIARE. VI
HANNO DATO IL SILENZIO,
L'ARROGANZA, LA MENZOGNA
OLTRE ALLA MORTE...e voi avete
disegnato, scritto, pianto invano,
separati dai vostri genitori...**Si, erano
uomini che comandavano e avevano il
potere di lasciarvi vivere come tutti i
bambini che sempre in tutti i tempi**

hanno il diritto di vivere. Alzate, vi prego, ancora quelle vostre nude braccia recanti il numero di matricola della vostra indegna sorte. Siano anche adesso monito alle nostre generazioni per difendere il diritto al vivere felice di tutti i bambini. E alzate il vostro braccio segnato anche per chi osa tutto oggi alzare il braccio armato di simbolo e di morte, ai vari Duci di questo mondo...**ABBIAMO ANCORA IL CORAGGIO DI DIRE DOVE ERA DIO ALLORA MA NOI, L'UOMO DOV' ERA SE NON GIÀ' SEPOLTO NEL PIU' GRANDE E VERGOGNOSO SILENZIO DELLA STORIA? ALZATE BAMBINI I VOSTRI BRACCI CONTEMPORANEAMENTE A QUELLE MANI OMICIDE CHE HANNO FIRMATO DECRETANDO LA SOLUZIONE FINALE DI TUTTI GLI EBREI...CHE NON ABBIANO UN DOMANI DA PAGARE COSI' DURAMENTE ALTRI BAMBINI DI MOLTE ALTRE NAZIONI....**

5)

CONCLUSIONE

In questi quattro punti ho scritto la mia personale reazione nel visitare Theresienstadt così emozionalmente vissuta e immediatamente scritta, dopo pochi momenti di rielaborazione. Sono però entrato in quella dimensione con tutto il mio desiderio in quella "vita" che, per me, ancora pulsa in quel Ghetto. E sono rimasto colpito, poi alla sera quando

Davide Casali ci ha fatto fare un minuto di silenzio in memoria di tutti quegli ebrei morti in quel Ghetto.

Ebbene, ancora tramite le mie emozioni mi si è associata subito questa riflessione: "Il nostro silenzio è una mascheratura che segnala l'altro aspetto del dramma di Terezin. Col silenzio ci siamo noi mascherati di morte e sono ritornati a vivere gli autentici presenti di quella storia. Ed è lì che paradossalmente mi sono chiesto quale concetto abbiamo noi della morte. Probabilmente i veri morti siamo noi, e rischiamo di rimanere dei morti per tutta la vita, se non condividiamo la storia nostra con quelle loro storia e continuare noi, con esempi edificanti, pur piccoli e modesti, lì proprio dove loro l'hanno interrotta...per dar spazio al nostro quotidiano operato"...

Il titolo dell'argomento che ho voluto mettere a margine di questo mio scritto e testimonianza d'emozioni:

<<IL FANTASMA DELLA MORTE TRA PASSATO, L'IGNOTO E RIELABORAZIONE DELLE EMOZIONI SECONDO UNA MIA PERSONALE ESPERIENZA DEL GHETTO DI THERESIENSTADT>>

rimane apparentemente come poco sviluppato o incompiuto sul tema delle emozioni e sulle mie personali emozioni di Theresienstadt. Infatti importante è notare come il titolo vorrebbe trovare lo spazio dovuto di un asserto protocollare, che intenderebbe portare sotto un aspetto di scientificità le mie quattro esperienze scritte. Però tali come sono le lascio e appositamente non le faccio rientrare nello

schema protocollare perché diventerebbero teoria di quattro emozioni.

Però non ci vuole molto, anche per chi non abbia una diretta esperienza psicoanalitica, intendere nei quattro scritti riportati il senso

del fantasma (desiderio), il senso della morte nel suo enigma che non è poi molto diverso della incapacità di precisare un futuro, che per sua natura -pur con ogni buona speranza- permane ignoto.



Dr. Giovanni Allotta
Filosofo-Psicoanalista
Associazione Psicoanalisti Europei (Parigi)
Trieste.



Progetto Genesi

di Paul Zelig Rodberg

Contenuti "PROGETTO GENESI" - i concetti di base su cui si fonda il mio pensiero - concetti indispensabili - principi base sul funzionamento del corpo - azioni da svolgere quotidianamente - diete ed alimenti - chakras - suggerimenti per le ricette culinarie* - studi clinici e scientifici* - studi contro gli abusi medici e sulle complicazioni medico-chirurgiche* - testimonianze*

***È presente del materiale didattico sul sito www.paulzeligrodberg.com**

PREMESSA

Il mondo è in costante evoluzione, così come lo siamo noi. I ricercatori apportano nuovi valori agli insegnamenti dei loro professori. Le mie radici sono la mia famiglia, la biologia, la chiropratica, la kinesiologia applicata, l'igiene naturale, lo yoga ed il trombone Jazz. Il frutto del mio lavoro è il Progetto Genesi ed è con grande piacere che lo offro a tutti gratuitamente via internet.

Il Progetto Genesi è il frutto del mio trentennale lavoro di Dottore. Costituisce un approccio alla salute che è razionale, scientifico, fisiologico, ma soprattutto sinceramente devoto all'amore verso l'umanità e felicemente libero da schemi e leggi commerciali. L'obiettivo del Progetto Genesi è quello di rendervi autosufficienti nel gestire il vostro stato di salute, insegnandovi alcune regole di base che ciascuno di voi può praticare ogni giorno, a casa propria e soprattutto senza spendere un euro. Io mi accorgo che ci sono sempre di più persone inconsapevoli di come si ottengono e mantengono delle buone norme di igiene alimentare e

mentale. Invece purtroppo ci sono persone abituate ad affidarsi ciecamente a qualcun altro. L'obbiettivo che insegno è quello di rendervi consapevoli, insegnandovi in maniera semplice ed immediata, come verificare e migliorare il vostro stato di salute.

Il Progetto Genesi è un sistema evolutivo per riacquistare salute ed efficienza basato sull'igiene naturale, sulla chiropratica e sulla kinesiologia applicata *La Chiropratica ha un particolare approccio verso la salute che è scientifico, filosofico e artistico, in quanto considera il corpo, la mente e l'anima come un completo sistema armonico che mantiene il corpo in un perfetto stato di equilibrio. L'organismo umano è dotato di poteri autonomi di guarigione, il lavoro che propongo e insegnare come renderli più efficienti.*

La chiropratica mira ad una visione globale (rapporto causa-effetto e una maggiore responsabilizzazione sia del Medico che del Paziente).

"Nelle nostre vite, non possono esserci dei cambiamenti, senza modificare le nostre abitudini". "Ciò che fa crescere il nostro corpo non è un'opinione, si chiama fisiologia"- (Herbert Shelton- medico igienista)

"L'argomento più importante nel sistema sanitario è l'onesta divisione della responsabilità, fra il medico e il paziente"-Dr. Virgil Strang (il mio professore preferito e gigante intellettuale del mondo della Chiropratica).

"Il nostro lavoro è quello d'incoraggiare il paziente a seguire le sue buone intenzioni, per riacquistare la propria salute."- Dr James W. Parker (gigante del mondo della Chiropratica)

"La strada che porta alla perfetta salute e alla felicità, e la strada che porta alla più terribile sofferenza e alla morte, è la stessa. Tutto dipende dalla direzione." Paul Zelig Rodberg

"Devi dire alla gente che viene da te per farsi curare, che tu li puoi aiutare soltanto, se essi si impegnano a seguire tutti i tuoi consigli." Daniel David Rodberg- mio padre e il mio migliore amico.

Il nostro corpo è stato concepito per stare bene. Quindi, perché molto spesso ci ammaliano? Forse perché stiamo facendo delle azioni dannose al nostro corpo, e se non riusciamo a capire cosa sta succedendo, non saremo mai in grado di difenderci. Da più di 30 anni, insegno ai miei pazienti a **capire e guarire**. Io chiamo il mio sistema didattico, "Progetto Genesi". Mi auguro che utilizzerete e dividerete il Progetto Genesi, nel migliore dei modi. Il Progetto Genesi, fonda i suoi principi sui poteri recuperativi del corpo, aumentando l'efficienza e di conseguenza l'eliminazione della maggior parte dei problemi. Il corpo umano è dotato di meccanismi "auto-guaritivi" ed io vi insegnerò come usarli, aiutandovi a capire il rapporto che esiste, fra il vostro comportamento e i vostri sintomi. Quasi tutto ciò che noi chiamiamo "malattia", non è altro che la giusta reazione del nostro corpo al sovraccarico al quale

lo stiamo sottoponendo (stanchezza, dispiacere, mancanza di ginnastica, esposizione prolungata a stress termico ed intossicazione). La malattia è un debito che abbiamo contratto con il nostro corpo e se voi seguirete i miei metodi, imparerete a saldare i debiti con il vostro corpo eliminando i problemi esistenti e prevenendo futuri disturbi. Mangiando scorrettamente, perdiamo parzialmente la percezione del nostro corpo. Dovremmo prendere esempio dagli animali che mangiano soltanto quando hanno fame. Noi invece,

mangiamo cibo di valore nutritivo discutibile e scadente, combinando fra loro cibi che sono semplicemente impossibili da digerire, assimilare ed eliminare.

Se i nostri corpi vengono sovraccaricati da cibi che non vengono eliminati entro 24 ore, si crea un forte stato di fermentazione e putrefazione. Questo significa che i cibi non digeriti bene, diventano tossine che entrando nel sangue che circola in tutto il corpo, provocano quasi ogni tipo di malattia, ciò significa che la "malattia", non è altro che un sovraccarico tossico.

PERMETTETEMI CHE VI SVELI IL GRANDE SEGRETO

Se disintossicate veramente il corpo, quasi tutto ciò che chiamate "malattia" sparirà; imparando a mangiare correttamente senza intossicare i vostri corpi, probabilmente non vi ammalarete mai più e sarete doppiamente felici, sia per il cibo sano e gustoso che per la salute. Le tossine non dovrebbero mai entrare nel nostro sangue, ma purtroppo questo accade in ogni momento, in quanto inconsapevolmente non siamo capaci di evitarlo. Questo processo ci rende infelici, malati, disabili, incapaci e prima o poi ci uccide. Conoscendo l'importanza di una corretta alimentazione, siamo capaci di comprendere che la gente continuando a mangiare male, non sta che prenotando una serie di problemi che presto diventeranno malattie. Per risolvere il problema bisogna seguire 4 regole fondamentali: studiare, imparare, disintossicare ed insegnare. Quando ci disintossicheremo, saremo capaci di ridurre gradualmente ed eventualmente eliminare il nostro debito tossico. Le tossine lasciano i nostri corpi, tramite i normali sistemi d'eliminazione (intestino, reni, polmoni, pelle e organi riproduttivi). Pagando i nostri debiti, elimineremo la sofferenza; questo ci permetterà di vivere la vita serenamente e produttivamente.

Concetti indispensabili

Il Progetto Genesi non tratta i sintomi o le malattie. Tratta i poteri recuperativi del corpo per premettergli di ritornare efficiente e, conseguentemente, eliminare i problemi. L'organismo umano è dotato di poteri autonomi di guarigione inoltre, io vi insegnerò come riattivarli, focalizzando l'attenzione sul rapporto di causa-effetto, che esiste tra comportamento e sintomi.

La maggior parte delle persone, che vivono nell'emisfero occidentale, provano disperatamente e ripetutamente ad alterare e sopprimere i sintomi, senza considerare la causa. Gli educatori alla salute, sono d'accordo che l'approccio migliore e più razionale nel trattamento delle malattie, consiste nel localizzare ed eliminare la causa e di conseguenza eliminare i sintomi. Inoltre questi stessi educatori raccomandano che sopprimere i sintomi è estremamente pericoloso, in quanto il sintomo è un campanello d'allarme..

"Come mai quindi, è così comune sopprimere i sintomi, se sappiamo che è spesso sbagliato e pericoloso?"
Affrontiamo una domanda inusuale, "Perché una persona dovrebbe imparare a mangiare correttamente?"
Noi viviamo in un mondo completamente seppellito dalla promozione. La "promozione" e/o "propaganda sanitaria alimentare", è spesso intenzionata a sommergere il buon senso, lasciandoci sufficientemente confusi, tanto da farci reagire senza pensare. Noi compriamo, ci comportiamo, mangiamo, facciamo quasi

tutto nella vita, spinti dalla "promozione". Quando parliamo di salute è necessario fare discernimento, tra la "promozione" e l'educazione, la salute e il benessere dipenderanno da questo discernimento. Gli educatori hanno l'impegno morale di aiutare gli studenti a capire la differenza tra la "promozione" e l'educazione per difendersi. Io sono qui per aiutarvi a ricordare che: il nostro Creatore, il corpo e la vita hanno la loro logica, dignità e naturalezza. Io sono anche qui, a guidarvi fuori della vostra confusione e sofferenza, adesso. Non avete bisogno di credere, saranno i vostri cuori, le vostre menti e i vostri corpi a dimostrare molto chiaramente i vantaggi di aver fatto, delle scelte più ragionevoli. Alla fine dobbiamo concentrare la nostra attenzione su due problemi: 1) la "promozione" delle idee e delle pratiche scorrette, male indirizzate e danneggianti, che creano una necessità per la rieducazione. 2) le cause e gli effetti dell'intossicazione e conseguentemente, come disintossicare.

Posso incoraggiarvi a mettere a fuoco, un paio di innegabili e fondamentali verità? 1) Dio sa fare un corpo umano. 2) Il 99% dei problemi di salute sono causati dai ripetuti abusi di cibo, stanchezza, dispiacere, alcool, farmaci, droga, fumo e la mancanza di movimento e di stiramenti. 3) La guarigione, è il semplice pagamento dei nostri debiti. 4) Posso guidarvi ed insegnarvi come uscire dai guai (correggendo l'effetto che la "promozione" ha avuto sulla vostre

comprensioni, ragionamenti e azioni). 5) Posso rendere tutto più facile per voi perché conosco il corpo molto bene e perché sto studiando, sviluppando e insegnando il Progetto Genesi, clinicamente da più di 30 anni. 6) Voi avete bloccato i meccanismi auto guarativi del vostro corpo. Io li sbloccherò e voi vi sentirete meglio, molto velocemente. 7) Vi insegnerò come continuare a gestirvi da soli, questo è il solo obiettivo che vale la pena d'inseguire.

Principi di base sul funzionamento del corpo

1. Il funzionamento dell'organismo umano (comunicazione, respirazione, digestione, eliminazione, riproduzione cellulare e movimento)
2. Azioni da svolgere quotidianamente
3. L'alimentazione (principi di base, ordine di digeribilità degli alimenti, consapevolezza)

Il mio compito

quello di condurvi allo stato di buona salute nel minor tempo possibile, insegnandovi cosa fare per pervenire all'autosufficienza in maniera permanente. **Il vostro compito** consisterà nello sforzarvi a cambiare modo di pensare.

Adesso ci occuperemo del lavoro che dovrete svolgere quotidianamente per divenire autosufficienti.

1) FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO UMANO Comunicazione, Respirazione, Digestione ed Eliminazione

Le quattro condizioni sopra descritte determinano la qualità e l'efficienza della riproduzione delle cellule e di conseguenza la guarigione e la crescita.

COMUNICAZIONE (trasmissione neurologica fra il cervello e il corpo)

Il dottore in chiropratica, per rimuovere la causa della malattia (interferenza e sub-lussazione) opera l'aggiustamento della colonna vertebrale con il solo uso delle mani, è importante sottolineare che quando l'organismo è sano non ha bisogno di alcun intervento esterno, (neanche di quello chiropratico).

RESPIRAZIONE

Esistono due tipi di respirazione: simpatica (toracica) e parasimpatica (diaframmatico).

La respirazione simpatica è praticata dal nostro corpo per lavorare, allenarsi, combattere, e si attua altresì in caso di fretta, paura, dolore, forte eccitazione sessuale. Questa respirazione comporta un considerevole consumo di energia. La respirazione parasimpatica serve per l'ossigenazione, la digestione, l'assimilazione, l'eliminazione, il riposo e la crescita e ci consente il risparmio di una notevole quantità di energia.

Il Progetto Genesi permette di acquisire semplici tecniche per liberare il diaframma e raddoppiare la sua capacità respiratoria.

Si può sopravvivere circa due mesi senza cibo, una settimana senza acqua e solo pochi minuti senza ossigeno, quindi, si evince che l'ossigeno risulta essere più importante sia del cibo che dell'acqua.

DIGESTIONE

L'organismo ha bisogno di assimilare energia chimica dall'esterno. Ciò che immettiamo nel nostro corpo appartiene ad una delle due seguenti categorie: nutrimento o veleno. Nutrimento è tutto ciò che è utile al nostro organismo, mentre ciò che non lo è, costituisce un peso per l'organismo è veleno.

Se i tempi di digestione sono rallentati anche i cibi genuini diventano veleno per il nostro organismo, di conseguenza l'addome si presenterà alquanto duro e dolente. I consigli alimentari del progetto Genesi sono basati su ciò che è più importante e più digeribile per l'intestino umano. L'ordine di priorità delle necessità del nostro corpo è il seguente:

1) consapevolezza 2) ossigeno 3) acqua 4) miele 5) frutta fresca e frutta secca dolce (fichi, datteri uva passa, albicocche etc) 6) verdure, ortaggi ed insalata 7) cereali integrali biologici in chicchi 8) pasta e pane integrali biologici 9) legumi 10) frutta secca (noci, pistacchi, mandorle, nocciole etc) - i vegetariani possono fermarsi a questo punto. 11) uova 12) pesce 13) carne 14) latticini.

I primi sette punti riguardano la **dieta disintossicante**, mentre gli ultimi sei rappresentano i principi base di una sana **dieta abituale** da adottare nella fase di mantenimento. A breve parleremo di queste due diete, e come usarle, affinché il nostro intestino si mantenga libero

ELIMINAZIONE

Il nostro organismo si avvale di cinque organi per l'eliminazione delle tossine: l'intestino, i reni, i polmoni, la pelle, gli organi riproduttivi. Il problema principale è che quando non digeriamo bene tali organi vengono

sovraccaricati, motivo per cui il corpo diventa incapace di liberarsi dalle tossine, finché queste tossine non vengono eliminate è impossibile guarire. Il massaggio linfatico anestesilogico in studio e quello consigliato a casa, sono indispensabili per sgomberare anni di congestione.

2) AZIONI DA SVOLGERE QUOTIDIANAMENTE (IMPEGNI DEL PAZIENTE)

1) Bere circa quattro litri d'acqua al giorno o bevande consentite (tre ore dopo i pasti), se preferite intercalate con frutta. All'inizio ciò vi sembrerà difficile a causa delle congestioni intestinali, ma quando l'intestino verrà sbloccato tutto diventerà più semplice. Aggiungete 100 g. di miele per ogni litro d'acqua e se volete del succo di limone, ovviamente i pazienti con problemi di glicemia consumeranno delle quantità minori di miele (partendo da 10g\l).

Quando state molto male date la priorità all'acqua, piuttosto che al cibo. 2) Tenere il ghiaccio sull'addome da sei a ventiquattro ore al giorno per eliminare irritazione, infiammazione, putrefazione (a carico dell'intestino) e per rilassare gli spasmi che bloccano l'espulsione di questi veleni. Le donne in gravidanza possono utilizzare borse d'acqua fredda anziché borse di ghiaccio ed in ogni caso lo decideremo insieme. 3) Eseguire il drenaggio linfatico consigliato in studio da mezz'ora a due ore al giorno (questo punto è da tenere in particolare considerazione). 4) Riposare. Se è necessario, modificare per un po le vostre attività quotidiane. 5) Non mangiare se non si ha fame. 6) Se si ha fame e si ha allo stesso tempo bisogno di dormire è consigliabile dormire e poi mangiare al risveglio, o mangiare solo della frutta e andare a dormire. 7) La respirazione addominale è consigliata per almeno un ora al giorno. 8) Tenere sempre a mente che la cosa più importante da fare per risolvere il problema che vi affligge è di eliminare la causa che l'ha generato e seguire le istruzioni, finché i debiti che avete contratto a carico del vostro corpo non sono stati definitivamente estinti.

3) DIETE ED ALIMENTI:

DIETA DISINTOSSICANTE

I seguenti consigli dietetici, da seguire per un periodo che può variare da pochi giorni fino a due mesi, permettono al vostro corpo di ricevere nutrimento ed ai tessuti danneggiati di guarire.

SCHEMA GIORNALIERO

COLAZIONE: iniziare a bere la quantità di acqua giornaliera con miele e limone (è preferibile consumarla prima di pranzo). A piacere caffè decaffeinato, thè deteinato, caffè d'orzo oppure frutta di stagione cotta o cruda.

PRANZO: cereali integrali in chicchi conditi con verdura, insalata di stagione, vegetali cotti a vapore oppure sulla piastra (meglio non bollirli).

MERENDA: frutta cotta o cruda oppure insalata.

CENA: Tutti i vegetali e le insalate (così come per il pranzo). Se volete a pranzo o a cena potete consumare solamente frutta . Per condire usare: aceto di mele, limone, salsa di soia, peperoncino, sale marino e tutte le spezi. Evitare il burro, la margarina e gli oli (anche estratti con torchiatura a freddo) perché sono molto pesanti da digerire. Per dolcificare usare miele o zucchero di canna. La quantità degli alimenti è a piacere del paziente.

Questi consigli permettono una rapida disintossicazione in modo naturale, la mancanza di proteine è motivata dal fatto che esse richiedono da parte del nostro organismo una digestione molto più impegnativa e inoltre, riescono ad essere assimilate solo quando le nostre funzioni digestive e intestinali sono valide al 100%, in caso contrario la loro prolungata permanenza nel nostro corpo provocherebbe solo ulteriori intossicazioni. Eventuale stanchezza e sintomi quali mal di testa, nausea, diarrea, vomito in questo periodo sono dati dalla disintossicazione in corso.

DIETA ABITUALE

Il passaggio dalla dieta disintossicante alla dieta abituale, ed al contrario(!) dipende dall'efficienza del vostro organismo. Se avete dolori, se vi sentite troppo stanchi, nervosi, soffrite di insonnia oppure accusate problemi di respiro corto o stipsi, NON è tempo di passare alla dieta abituale.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Cereali integrali (in chicchi e fiocchi): riso, orzo, frumento, miglio, segale, avena, mais, grano saraceno. Pane e pasta integrale (meglio se fatti in casa) Verdure, ortaggi e insalata di tutti i tipi Tutti tipi di legumi

Frutta fresca e secca di tutte le varietà ma sempre a stomaco vuoto Tutti i tipi di carne, pesce, uova

Bevande: succhi di frutta anche in bottiglia (meglio utilizzare frutta fresca) senza aggiunta di zucchero, caffè decaffeinato e thè deteinato.

ALIMENTI SCONSIGLIATI

Droghe di tutti i tipi, diminuire ed eliminare tutti farmaci possibili, "sotto supervisione medica" (specialmente sedativi ed eccitanti. In fase di **disintossicazione** i possono ridurre il consumo dei farmaci del 20% ogni 15gg); alcolici e sigarette, caffè e thè, cioccolata (la farina di carruba mischiata al miele assume un sapore simile a quello del cioccolato); prodotti di origine animale, salumi ed insaccati. Grassi di origine animale: latte, formaggio, yogurt, burro, lardo, strutto etc... Grassi di origine industriale: dadi da brodo, margarina, grassi idrogenati etc.. Alimenti in scatola, alimenti sotto aceto, alimenti sottolio e zucchero bianco.

Inoltre vanno evitate tutte le diete commerciali, perché basate sul contenuto calorico del cibo e non rispettano le regole igieniche. (tipo " Weight Watchers", Zona ecc.). Pesce e uova (non vanno mangiati fritti)

non più di tre volte la settimana e sempre lontano dai cereali. (tranne casi speciali da discuterne insieme).

E' indispensabile che diveniati autosufficienti e che manteniate pulito il vostro intestino! Per questo si consiglia vivamente di seguire i suggerimenti del programma e di alternare le due diete in base alle vostre esigenze. Probabilmente, quando sarete disintossicati, non

avrete molta voglia di riassumere i cibi sconsigliati o animali. Ricordate che un'errata alimentazione richiede molti sforzi all'organismo con conseguente sottrazione di energie necessarie allo svolgimento di altre funzioni.

DA RICORDARE

1) Non mangiare insieme proteine (animali o vegetali) e carboidrati. 2) Non mangiare la frutta dopo i pasti. Aspettare almeno tre ore prima di consumarla. 3) Non bere più di mezzo bicchiere d'acqua a tavola. 4) Non unire diversi tipi di proteine animali, ad es non mangiare carne e pesce, ma solo l'una o l'altro 5) La quantità degli alimenti è a piacere del paziente. 6) Non friggere gli alimenti.

NON USARE OLIO (QUALSIASI TIPO): RALLENTA LA DIGESTIONE DEI CIBI, AUMENTANDO FERMENTAZIONE E PUTREFAZIONE, RENDEANDO COSÌ IMPOSSIBILE IL PROCESSO DI GUARIGIONE

ALIMENTI IN ORDINE DI DIGERIBILITÀ

Carboidrati:

Miele, Frutta fresca, Frutta secca ,(datteri, uva passa e fichi secchi) Patate, Cereali in chicchi, Derivati cereali (pasta integrale, pane integrale etc sempre meglio se freschi)

Proteine:

Legumi, (proteine vegetali) Nocciole, noci, pinoli, arachidi e pistacchi (proteine vegetali) Uova, Pesce, Carne, (bianca e rossa) Latticini, Insaccati

Chakras

Questa sezione è dedicata a coloro che hanno già risolto tutti i loro problemi di salute e che sono preparati fisicamente per affrontare questo nuovo percorso. Percorso studiato da Buddha quando ancora monaco per raggiungere la sua fioritura spirituale.

Introduzione scritta da *Ram Dass*

Noi paghiamo il prezzo per la nostra crescita, in una società che ha un forte orientamento materiale, che è profondamente esteriorizzata, che misura la persona in termini di prodotto, di risultati raggiunti, delle cose possedute, della loro conoscenza, invece di coltivare la qualità dell'essere. In oriente, in senso spirituale, l'individuo si prepara consapevolmente alla vecchiaia e alla morte. Noi trascorriamo tutta la nostra vita

negando la vecchiaia e la morte, così che quando ci troviamo a doverle affrontare non solo siamo impreparati, ma dobbiamo ricostruire il nostro intero sistema di valori. Noi coltiviamo una parte della nostra consapevolezza che sarà capace di guardare con distacco la nostra crescita. Consideriamo chi crediamo di essere, dove crediamo di andare e come creiamo che stiano le cose. Ognuno con i propri mezzi (pratica religiosa, pratica spirituale, Yoga, maturità, arte e comunicazione), aprendosi alle parti più profonde del proprio essere, inizia a scoprire di non essere chi credeva; e questo con grande sollievo, perché scopriremo anche di avere seriamente sottovalutato noi stessi. Noi siamo molto più disponibili e non causiamo sofferenza agli altri quando siamo in grado di eliminare la nostra sofferenza, uscendo dalle illusioni della mente. Quando aiutiamo gli altri, dobbiamo chiederci se stiamo trattando i sintomi o stiamo trattando la causa alla radice. Noi tacendo sulla causa stiamo rafforzando la loro ignoranza, dando l'impressione di "curare" i sintomi, invece li possiamo aiutare come una mano aiuta l'altra in perfetta armonia, nel momento presente, senza sminuire la nostra vera e totale identità come esseri viventi. Il cosa ed il come siamo motivati fa la differenza, e questo ha a che fare con la nostra mente. Sottolineando che dobbiamo lavorare su noi stessi non per l'ego, ma perché noi siamo lo strumento primario per la nostra guarigione. La natura del nostro essere è ciò che guarisce. Ciò significa ricollegare colui che soffre con il "mondo", la "verità" e "l'armonia universale" con l'illimitato spazio d'amore in quel momento. Il nostro lavoro su noi stessi ci rende in questo modo più disponibili agli altri e ci coinvolge in una pratica quotidiana, diventando un ciclo positivo. In Oriente, questo processo è chiamato Yoga Karmico. Noi lo possiamo chiamare l'apertura della nostra identità più profonda, facendo ciò che sentiamo più intuitivamente, con tutte le forze, l'amore e la maturità che siamo riusciti a fare evolvere in noi. Esiste una resistenza comune e tragica, riguardante la nostra disponibilità a metterci in discussione. Tale approccio non funzionerà mai, perché la nostra vita è il nostro curriculum. Dobbiamo liberarci dalle nostre illusioni se vogliamo aiutare noi stessi e gli altri. A noi è permesso di mantenere le nostre idee, abitudini e cultura anche quando queste non ci fanno crescere o migliorare. Ma abbiamo, anche, il permesso di non ritenere tale atteggiamento interessante.

Tradotto e curato da **F. M. Volatile e P. Z. Rodberg**

Il titolo di questo seminario è "CHAKRAS: Chiave antica alla metamorfosi". Robert Mitra

Tradotto e curato da **Febronia Maria Volatile e Paul Zelig Rodberg** Il corso è disponibile anche in **versione audio curata da Paul Zelig Rodberg**

La materia con la quale lavoreremo è stata utilizzata e lavorata per più di 2500 anni. È la materia che Gatoma Budda per sette anni e mezzo ha utilizzato nella sua ricerca per l'illuminazione. Quando egli faceva il suo percorso spirituale ha trascorso due anni e mezzo come un monaco Giane. La materia che dividerò con voi è originariamente quasi tutta Giane. È stata praticata da centinaia di maestri spirituali prima di adesso, senza che fosse condivisa con altri che non avessero già pronunciato i voti spirituali da monaco o da suora. Stiamo vivendo in un'epoca nuova, nella quale abbiamo bisogno di avere questo materiale, in modo da poter capire meglio noi stessi. Siamo soggetti ad un diluvio d'informazione, portate da organizzazioni che sostengono di essere interessate allo sviluppo interiore, aumentando la nostra consapevolezza, il controllo della mente sul corpo, l'emozione, la salute fisica e così via. Di conseguenza

stiamo diventando consapevoli della stoffa fondamentale dell'universo e se non ci rendiamo conto di ciò con cui abbiamo a che fare, come individui, diventeremo molto confusi o, peggio ancora, ne saremo danneggiati. Il motivo per il quale questo seminario è chiamato "chiavi antiche alla metamorfosi" è perché queste sono le chiavi, i modi e le maniere per aprire la nostra consapevolezza ad esperienze nuove, a nuovi spazi di salute e all'integrazione psicologica della consapevolezza mentale e del nostro latente e interiore potenziale che, anche, ha a che fare con l'anima. Essa è ciò che è invisibile, è eterna e permanente ed è il centro di ognuno di noi. La metamorfosi riguarda ciò che va al di là di tutte le forme fisiche e concrete, sia che si parli del corpo che della mente. Il nostro epicentro è ciò che dà vita o animazione a queste forme, dà vita e consapevolezza a loro e questo è il sé con la "s" maiuscola. Un altro modo di definire questo seminario potrebbe essere "la nascosta apertura verso ciò che è senza forma, al di là della forma". Quando parliamo dei CHAKRAS facciamo riferimento ai centri di energia. Ci sono sette forme di energia nel corpo e la parola CHAKRA, in sanscrito, significa ruota, perché quando s'iniziano a sentire queste energie nel corpo si riesce a percepirle come un vortice nell'acqua, una sensazione ad ogni punto centrale, corrispondenti ad ognuno dei sette punti nel corpo, dei quali parleremo dopo.

PER CONTINUARE IL CORSO COMPLETO CHAKRAS VISITARE IL SITO

www.paulzeligrodberg.com/?a=chakras



Il Dr. Paul Zelig Rodberg è Laureato in Scienze Biologiche nel 1974; Medicina Chiropratica e Specializzazione in Kinesiologia Applicata nel 1979; 34 anni di ricerca clinica.

Centro di Medicina Naturale

Educazione alla salute personalizzata: come diventare autosufficienti, relazione tra causa ed effetto.

Aggiustamento vertebrale con metodo chiropratico (Palmer)

Kinesiologia applicata (Goodheart) Disintossicazione, dieta igienista e digiuno (Shelton)

Problemi ossei e muscolari

Problemi emotivi e sessuali

Problemi vascolari

Riabilitazione (traumatologica, post-operatoria e da farmaci)

Drenaggio linfatico specifico

Respirazione Yoga e tecniche di guarigione

Meditazione e autocontrollo

Via Francesco Riso, 26

95128 Catania

Tel. +39 095 434881

Mob. +39 338 7123877

paulzeligrodberg@gmail.com

www.paulzeligrodberg.com

facebook.com/paulzeligrodberg

[youtube/paulrodberg\(salute\)](https://youtube.com/paulrodberg(salute))

[youtube/paulzelig\(musica jazz\)](https://youtube.com/paulzelig(musica jazz))



Prezzo: 7,4 €

E-book in formato pdf e mobi,

**[per ordinarlo](#)
[clicca qui!](#)**

IL CIBO OLTRE LA MATERIA

I segreti kabbalistici della cena pasquale ebraica

di Shazarahel

Questo libro parla dei segreti esoterici del Sèder di *Pessah*, ossia della cena pasquale ebraica. Si potrebbe dunque pensare, di primo acchito, che esso si rivolga in modo esclusivo ad un pubblico di soli ebrei. Questa cena tuttavia ha un carattere universale, sia per il suo significato spirituale archetipo, sia perché il tema dell'alimentazione riguarda qualunque essere umano.

La tradizione ebraica ci consegna un ordine di cibi ed anche la loro determinata collocazione all'interno del piatto. Questa sequenza non è casuale. I cibi sono collocati in corrispondenza delle dieci *Sefiròt*. In questo studio vengono messi inoltre in relazione i singoli cibi previsti per il Sèder di *Pessah* e il loro nome ebraico: il nome di un cibo, infatti, costituisce la formula chimica della sua realtà spirituale e del suo potenziale benefico e curativo. I Maestri della tradizione ebraica sin dalla notte dei tempi hanno messo in relazione la salute fisica con il cibo introdotto nell'organismo e con le parole pronunciate dalla bocca.

Mediante lo studio del funzionamento del corpo umano i Kabbalisti sono risaliti, per analogia, al Modello Primo, ad immagine del quale l'intero uomo, corpo ed anima, è stato creato. Lo studio dei meccanismi che regolano la nostra attività metabolica ci aiuterà a comprendere meglio il ruolo che il cibo riveste nella nostra crescita fisiologica e spirituale. Secondo il Sèfer *Yetziràh*, ad esempio, ad ogni organo del corpo umano corrisponde una lettera dell'alfabeto ebraico, ed ai principali organi dell'apparato digerente sono associate ben 8 delle 12 lettere semplici.

Alcuni dei temi trattati:

- Dimensione culturale del cibo
- Dimensione sociale dell'atto nutrizionale
- Pasto rituale
- Arti culinarie
- Estetica del cibo
- Psicoanalisi del cibo e dell'alimentazione
- Festa della nostra liberazione
- I quattro figli del Sèder

[Afikomàn](#)

Il piatto del Sèder

Cibi e Sefiròt

Matzòt e Tetragramma divino

Consumeremo animali sacrificati nel Terzo Tempio?

Il cibo nell'era messianica



Prezzo: 35 €

[per ordinarlo](#)
[clicca qui!](#)

Psiconeuroanalisi dell'Istero- Demenza

di Giuseppe Dore

La Psiconeuroanalisi rappresenta una speciale e nuova conoscenza capace di estendere la nostra costituzione consapevole. Con essa è rinvenibile il vero potere rigenerante e anti- malattia che la Realtà serba nel proprio seno. Mediante l'insistente processo terapeutico che la Psiconeuroanalisi ha da offrire si scopre la vera cripto essenza del mondo e delle sue leggi, cioè uno ***Spirito Logico*** che inteso seriamente e frequentato, dona una condizione di **Unità al tutto**.

Quindi, mediante un serrato contatto della Coscienza individuale ad un singolare prospetto teorico perciò logico- astratto della Realtà, si determina una progressiva ascesa esponenziale, sia dello stato di Consapevolezza sia della basica e funzionale struttura neurologica referente, cioè la corteccia umana cerebrale. Tutto questo al di là dello stato di salute e/o patologia neuropsichiatrica in cui versa il soggetto sottoposto al trattamento.

I principi fondanti della disciplina attraversano tutto lo scibile umano, sia in ambito scientifico che mistico- filosofico ecc., ma dove la necessità espressiva fisico- matematica e la ***Logica*** ne rappresentano il sentiero aureo.

Nel libro "*Psiconeuroanalisi dell'Istero- Demenza*" l'autore propone le modalità conoscitive con cui una mente patologica possa indurre una involuzione cortico- cerebrale persistente, e di come, per converso, attraverso la Conoscenza insita nella Psiconeuroanalisi, una ripresa spettacolare, a tutto tondo, dell'attività cerebrale e quindi della Vita mediante l'espansione asintotica della ***Coscienza Umana***.

Per ordinare i libri consigliati
scrivi direttamente a *Madaat*:

madaat32@gmail.com

INDICE

Controlli le tue emozioni? (I parte)

Tu chiamale se vuoi... Emozioni	di Rita Belforti	p. 6
Emozioni (Prima Parte)	di Simona Carini	p. 13
Il ruolo delle emozioni nella salute umana	di Sergio Belforti	p. 28
Abram, Pinocchio e YouTube: alla ricerca dell'identità perduta e il mio incontro con Igor Sibaldi	di Loredana Filippi	p. 33
L'amore come strumento per realizzare appieno la bontà umana	di Gian Franco Dettori	p. 44
THERESIENSTADT CECOSLOVACCHIA 29 aprile 2014	di Giovanni Allotta	p. 58
Progetto Genesi	di Paul Zelig Rodberg	p. 65
Libri		p. 75

Per partecipare alle iniziative di *Madaat*
o per pubblicare un articolo
scrivere a
madaat32@gmail.com



- Articoli
- Progetto
- Madaat
- Libri
- Video
- Seminari
- Forum
- Kabbalart
- Contatti

Kabbaland



[site en français](#)



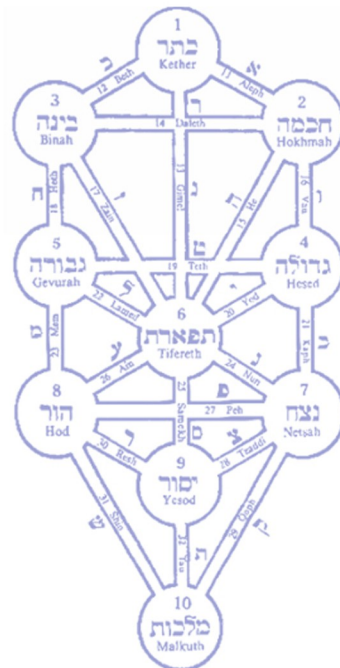
[Il significato della lotta](#)



[Il musicista e il sordo](#)



[Perché non sei stato Zusya?](#)



scarica il nuovo numero di **Madaat** in omaggio!



Nome e Cognome*

Email *

*campo obbligatorio.

[scarica Madaat!](#)

Dopo aver inserito i tuoi dati, riceverai una mail di conferma contenente il link da cui potrai scaricare la rivista. Buona lettura!