

IL LINGUAGGIO DELL'ANIMA

La moderna psicoterapia applicata ai disturbi della sfera corporea parte dal presupposto che l'organismo umano sia una totalità integrata in cui gli aspetti fisici, psichici e spirituali concorrono in modo interdipendente a produrre lo stato di salute di un individuo.

Tali principi sono ampiamente rintracciabili nella tradizione medica indiana, l'Ayurveda, o *Scienza della Vita*. Tale approccio, utilizzato in India fin dal IV millennio a.C., costituisce un antico e complesso sistema evolutosi nella sua forma attuale attraverso millenni di ricerche e di sforzi innovativi. L'Ayurveda si occupa del benessere dell'uomo sotto il versante fisico, psichico e spirituale, non limitandosi alla trattazione delle patologie ma offrendo strumenti per favorire l'autoguarigione, la prevenzione delle malattie e l'elevazione della coscienza.

Il termine "ayurveda" viene citato per la prima volta nella Caraka Samhita, un trattato di 500 principi medicinali compilato intorno al 1000 a.C. durante il regno dell'imperatore Kanishka. Le sue origini storiche, tuttavia, si perdono indietro nei secoli, addirittura in un'epoca precedente al ritrovamento di documenti scritti che certificano la sua esistenza. È probabile che, come per molte altre tradizioni ed opere, anche per l'Ayurveda e per i Veda ci sia stata una capillare diffusione orale prima della sistemizzazione in forma scritta.

Secondo l'Ayurveda, il corpo fisico è pervaso dai tre *dosha*, tre concetti energetico-materiali che determinano, tramite il loro stato di squilibrio rispetto alla costituzione individuale (*prakruti*), lo stato di benessere o malattia dell'individuo. Ogni "dosha" è composto da due elementi (*panca-mahabhutani*) ed ha determinate qualità (*gurvadi-guna*) che lo definiscono a livello fisico, utili per il loro riconoscimento. Questi tre dosha sono:

Vata

Composto da etere (*akasha*) e aria (*Vayu*), è il principio del movimento, legato a tutto ciò che nel corpo rappresenta la mobilità (sistema nervoso, respirazione, circolazione sanguigna ecc.). Le sue qualità sono: freddezza, secchezza, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, durezza, ruvidità e fluidità. La sua sede principale è il colon ed i suoi 5 *sub-dosha* sono: Prana, Udana, Samana, Apana e Vyana.

Pitta

Composto da fuoco (*tejas*) e acqua (*jala*), è il dosha legato alla trasformazione, alla digestione intesa sia a livello fisico (stomaco) che mentale (elaborazione delle emozioni). Le sue qualità sono: calore, untuosità, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, morbidezza, levigatezza, chiarezza e fluidità. La sua sede principale è l'intestino tenue ed i suoi 5 *sub-dosha* sono: Pacaka, Ranjaka, Sadhaka, Alochaka e Bhrajaka.

Kapha

Composto da acqua (*jala*) e terra (*prithvi*), è il dosha legato alla coesione, al tener unito. E' proprio dei fluidi corporei; lubrifica e mantiene il corpo solido ed uniforme. Le sue qualità sono: freddezza, umidità, pesantezza, grossolanità, stabilità, opacità, morbidezza, levigatezza e densità. I suoi cinque *sub-dosha* sono: Kledaka, Avalambaka, Bodhaka, Tarpaka e Slesaka.

I dosha consentono di classificare le tendenze psico-fisiche presenti nel corpo e le disfunzioni che ne possono derivare. Secondo l'Ayurveda le patologie nascono quando si vengono a creare degli squilibri nei dosha (*vikriti*); l'individuazione degli squilibri in un dosha, corrispondente alla diagnosi, conduce a trovare i rimedi per ristabilirne lo stato di equilibrio individuale (*prakruti*) e quindi la guarigione.

Le principali cause di squilibrio dei dosha sono tre:

- il **prajna-aparadha**, ovvero l'errore dell'intelletto che si concretizza nell'assumere atteggiamenti che, pur sapendo intrinsecamente sbagliati, vengono perpetuati in nome di desideri o pulsioni materiali;
- il **kala-parinama**, ovvero le oscillazioni dei dosha all'interno del giorno, delle stagioni e della vita;
- l' **asatmyendriyarthasamyoga**, ovvero l'errato uso dei sensi o un loro uso improprio, in eccesso o in difetto.

Questi antichi insegnamenti incontrano oggi, nei contenuti e nell'interpretazione, il grande favore da parte di tutti i ricercatori e gli studiosi seri di medicina psicosomatica.

La Scuola Europea di Psicosomatica, ad esempio, adotta una visione cosmica dell'anima, e assume un punto di vista olistico, accogliendo alcuni insegnamenti della Fisica moderna e della Teoria della complessità. Ogni disturbo, in questa ottica, è sempre il tentativo di portarci in un altro stato energetico che ci distolga da noi stessi e realizzi la nostra vera essenza. Così, una forma depressiva può indicare una crisi che vuole farci rinascere, l'ansia la vita che cerca spazio per emergere, l'attacco di panico l'energia vitale che prorompe, la psoriasi la corazza delle emozioni bloccate, l'asma la paura di perdere gli affetti, l'aritmia cardiaca segnala il bisogno di vivere ad un ritmo diverso e la colite il bisogno di liberarsi dai pensieri sporchi.

Secondo diverse Scuole di tradizione Neojunghiana, la malattia si configura come manifestazione simbolica di un disagio del nostro sé. Ritenendo che la stessa legge uniformi sia il mondo biologico che quello psichico, si ipotizza che il funzionamento di tutti gli organi abbia un linguaggio unico che lo rappresenti. Ecco perché i simboli, le metafore e le analogie sono le chiavi di lettura per comprendere l'origine del disagio stesso, anche nelle più complesse situazioni patologiche. Questa modalità di lettura della malattia trae spunto dal concetto di **sincronicità**, termine coniato da Jung nel 1950 per indicare una connessione fra eventi, psichici o oggettivi, che avvengono in modo sincrono,

cioè nello stesso tempo, e tra i quali non vi è una relazione di causa-effetto, ma una evidente comunanza di significato.

In questa prospettiva, il sintomo di cui il paziente soffre non è mai davvero *il suo problema*, ma il segnale di quel problema. La malattia costituisce innanzi tutto una risorsa da utilizzare, ma occorre superare la lettura riduzionista che vede il sintomo solo come un ostacolo da abbattere sulla via della guarigione. Il sintomo è invece un prezioso alleato della nostra naturale tendenza ad evolvere. Secondo le ultime ricerche dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica gli "errori" del corpo sono le vie di transito lungo cui scorre il cambiamento dell'individuo, la trasformazione della specie, il cammino della filogenesi: ridurli a "sbagli da estirpare", come troppo spesso fa la medicina moderna, equivale a chiudere la porta in faccia alla vita. La malattia è un fatto essenziale e ineliminabile della nostra vita: essa rappresenta un momento flessibile in cui la salute può ridisegnarsi verso un nuovo equilibrio.

Ciò che rifiutiamo a livello di coscienza e crediamo di poter *rimuovere*, ignorandolo, approda in realtà, per usare la terminologia di C.G. Jung, nell'*ombra*. L'ombra è costituita da tutto ciò di cui non vogliamo prendere atto e che non vogliamo accettare, ma che preferiamo ignorare. È perciò un'istanza diversa dall'*Io*, che è invece formato da tutto ciò che accettiamo con piacere e con cui ci identifichiamo. Per questo motivo nessun Io e nessun individuo è contento di imbattersi di nuovo negli elementi che sono stati relegati nell'ombra.

Ma poiché l'ombra è una parte necessaria della nostra totalità, possiamo divenire sani, cioè interi, solo integrandola. L'accettazione e l'elaborazione degli elementi d'ombra che si sono incarnati nei sintomi è di conseguenza la via che conduce alla scoperta di se stessi. Le malattie sono manifestazioni dell'ombra che, affiorando dalle profondità dell'anima alla superficie del mondo fisico, diventano facilmente accessibili e rappresentano quindi una guida eccellente sulla via della perfezione.

Guarire significa darsi nuove forme di vita, non tornare allo stato di salute precedente.

In definitiva, per dirla con Rudiger Dahlke, medico e psicoterapeuta tedesco, autore del libro "Malattia, linguaggio dell'anima", "la vita in questo mondo di contraddizioni è *necessariamente* piena di errori, e serve proprio a ritrovare la strada che riporta all'unità. Ogni *errore* e ogni malattia evidenziano gli elementi che mancano per raggiungere la completezza e si trasformano quindi in possibilità evolutive".