

*L'Associazione Culturale Lifework*

*Presenta:*



*Lifework*

*Giornale di Medicina e Arte*

*Trimestrale ~ n° 1*

## *Sommario*

<i>Editoriale</i> .....	<i>3</i>
<i>Lifework</i> .....	<i>4</i>
<i>Il Metodo Life-Live Work</i> .....	<i>4</i>
<i>"Lifework": il Nostro Giornale</i> .....	<i>4</i>
<i>La Voce</i> .....	<i>5</i>
<i>Danza</i> .....	<i>5</i>
<i>La Parola ai Lettori - Risponde il Maestro di Danza Wiebe Moeyss</i> .....	<i>5</i>
<i>Omeopatia</i> .....	<i>6</i>
<i>Vita di Hahnemann</i> .....	<i>6</i>
<i>Lettera ad un Paziente: Consigli per una Vita Lieta</i> .....	<i>8</i>
<i>Il Paziente e i Suoi Sintomi</i> .....	<i>10</i>
<i>La Parola ai Lettori - Risponde la Dott.ssa Miriam Malfatti</i> .....	<i>10</i>
<i>Teatro</i> .....	<i>11</i>
<i>La Parola ai Lettori - Risponde l'Attore Enrico Maggi</i> .....	<i>11</i>
<i>Medicina e Arte</i> .....	<i>12</i>
<i>Associazione Lifework: Sezione Culturale "Medicina e Arte"</i> .....	<i>12</i>
<i>Come Collaborare con "Medicina e Arte"</i> .....	<i>12</i>

*Hanno Lavorato alla Realizzazione del Primo Numero del Giornale:*

Elaborazione e stesura testi: *Dott.ssa Miriam Malfatti*

Revisione testi: *Dott.ssa Laura Porati*

Impaginazione: *Marina Sturino*



*Lifework*  
*Giornale di Medicina e Arte*  
*Trimestrale - n° 1*

## *Editoriale*

Quando, parlandomi del Lifework, Wiebe Moeys mi disse che per stare bene bisogna “sempre lavorare” rimasi un po’ perplessa. La vita che la maggior parte delle persone oggi conduce è un tale susseguirsi di impegni da non avere più il tempo per la riflessione e il buon riposo, indispensabili al recupero del benessere psichico e fisico. Per questo, sempre più spesso, devo raccomandare ai miei pazienti di ridurre gli impegni, vivere con minore affanno e riposare in modo adeguato.

Quale nesso dunque poteva esserci tra le due posizioni apparentemente opposte: “lavorare sempre” e “ridurre gli impegni”, dal momento che l’intento di entrambi era il medesimo e cioè: stare bene ora, nel momento in cui viviamo e nelle condizioni in cui ci troviamo?

Questa domanda mi accompagnò per diversi giorni ed una notte mi vennero in mente le parole che Dio pronunciò al momento della cacciata di Adamo ed Eva dal Paradiso Terrestre: “Con il sudore del tuo volto mangerai il pane”. Fino ad allora l’uomo aveva vissuto in una condizione paradisiaca, alla presenza di Dio ed in perfetta armonia con la natura e gli animali che lo circondavano. E tutto questo non gli richiedeva nessuno sforzo e nessuna fatica.

La condanna che da allora l’uomo, per potere vivere, si ritrova addosso non può certo riguardare solo il suo sostentamento. Essa deve di certo investire tutta la sua vita e perciò il suo benessere e la sua felicità. Da quando l’uomo perse il privilegio del Paradiso Terrestre, la felicità dovette guadagnarsela col suo lavoro.

Allora i conti tornano: l’uomo per vivere davvero, cioè per essere padrone della sua vita e non in balia delle circostanze, deve lavorare perché, da allora, non gli è più regalato nulla. Ciò che dunque, a questo punto, è fondamentale mettere a fuoco è che cosa voglia dire lavorare, perché indubbiamente c’è lavoro e lavoro.

Il lavoro è per vivere e ogni circostanza è occasione di “lavoro” cioè spunto per riflettere ed imparare a vivere. Ogni circostanza è una scuola, una palestra; se è una circostanza positiva sarà un esempio da seguire se invece è negativa sarà altrettanto utile per correggere i nostri modi di fare e di pensare: è vero, la vita se vuole essere viva è un lavoro continuo perché o sei protagonista o sei burattino e cioè in balia degli eventi, dei sentimenti, degli umori tuoi personali o di chi ti sta vicino.

*“Lifework”: il Nostro Giornale*

*Lifework*: lavoro di vita, lavoro per la vita. Così abbiamo voluto chiamare il nostro giornale perché questo è il progetto che accomuna le nostre attività.

Affrontare la vita di tutti i giorni in modo adeguato e cioè con la dovuta intensità ma anche tranquillità, senza essere preda di immotivate o, soprattutto, sproporzionate ansie, arrabbiature e insoddisfazioni, richiede una duplice attività: da una parte un lavoro costante per acquisire un grado di coscienza sempre maggiore riguardo alle aspettative, le difficoltà e i limiti che ci sono propri e dall'altro un lavoro per cercare di realizzare le nostre aspirazioni e superare le nostre difficoltà.

L'impresa è certamente ardua ma abbiamo degli strumenti che ci possono permettere di riprendere in mano le redini della nostra vita per diventarne i protagonisti e non le comparse.

La mia storia personale mi ha portato ad incontrare persone che come me hanno messo il loro lavoro, la propria creatività e tutte le proprie capacità al servizio dell'**uomo**, considerandolo come essere unico ed irripetibile e con delle potenzialità che, se liberate, possono tornare a vantaggio della persona stessa e, quindi, della intera umanità.

La medicina omeopatica come la danza, la musica ed il teatro possono essere strumenti privilegiati per generare l'armonia con se stessi, con gli altri, con la natura e, soprattutto, con Colui che ci ha creato: solo dalla progressiva riconciliazione con tutti gli aspetti della nostra vita possono derivare serenità stabile e momenti di vera gioia e soddisfazione.

*Il Metodo Life-Live Work*

*Life (live) work* è un metodo di lavoro dinamico e attivo che coinvolge la mente e il corpo e, grazie alla musica, alla voce e al movimento, punta a incrementare la capacità personale di “vedere” la realtà, senza lasciarsi influenzare dall'emotività e dallo stato d'animo al fine di riuscire a riportare tutto alle sue reali dimensioni. Tale attività tende a fare sintonizzare i partecipanti con il momento che si sta vivendo (*livework*, lavoro in diretta) così da essere presente nella situazione che comunque è in continuo aggiornamento proprio come è in continua evoluzione la vita (*lifework*, lavoro della vita). Affinché ciò avvenga, occorre prima di tutto sintonizzarsi con le fasi della natura ma anche con la circostanza nella quale ci troviamo. Spesso l'emotività prende il sopravvento ingigantendo la situazione, il *lifework* permette di recuperare il valore reale delle cose, di individuare il nostro problema, quello che non va, quello che non funziona in noi, così da oggettivarlo per poi lavorare su di esso. Il problema può essere fisico (una malattia) o emotivo (un lutto, un avvenimento tragico); man mano che ci si sintonizza con la circostanza, si impara a “vedere” la realtà e a capire perché stiamo facendo una cosa in quel momento.

Le origini dei nostri comportamenti, delle nostre reazioni e dei nostri stati d'animo emergono inizialmente durante l'attività ma poi diventa spontanea la capacità di cogliere “il momento” inteso come realtà di ciò che accade in noi e fuori di noi. A questo recupero del contatto con la realtà corrisponde un cambiamento dell'assetto fisico-posturale e dell'atteggiamento psicologico.

Il contatto con la realtà si recupera lavorando innanzitutto con la voce, usando un mezzo esterno, la musica, e infine con il movimento: la voce e la musica forniscono il contatto col momento. Si acquista una più intensa percezione ed esatta dimensione del tempo.

Dal momento che le modalità con cui ci si comporta nel presente sono la diretta o indiretta conseguenza del nostro passato, si ha che durante l'attività *lifework*, la percezione del momento, con tutti i sensi attivati, fa riemergere fatti e ricordi del passato (quello che si nasconde nel nostro, personale “sgabuzzino”) così che queste esperienze, positive o negative, possono essere rielaborate e utilizzate in modo diverso e finalmente vantaggioso per l'oggi e per il futuro.

I tratti fondamentali della persona possono essere positivi o negativi a seconda di come vengono usati: il *lifework* scaricando le negatività e risvegliando la capacità di percezione fa sì che il soggetto abbia la possibilità di restare attivo, sintonizzato con la circostanza e dunque permette di non vivere in modo passivo nella dimensione avulsa del sognatore. Mantenersi sintonizzati sul momento è il modo per essere sempre lucidi, avere capacità decisionale e prospettiva, capire le situazioni e affrontarle.

Il metodo lifework è adatto a persone di qualunque età: per i bambini si presenta come una attività ludica ma è anche un percorso di crescita. Coinvolge bambini in piccoli gruppi, lavorando sugli stessi temi degli adulti in un clima di svago, creatività, improvvisazione e interattività. La musica, la voce, il corpo, l'impegno fisico stimolano la lateralità spontanea (destra, sinistra) dei bimbi, per un'evoluzione psico-fisica priva di contraddizioni, priva di nodi emotivi e di insicurezze. Questo avrà come risultato un giovane, e poi un adulto, più saldamente ancorato al presente.

Musica e ritmo parlano agli adolescenti così da rompere il loro silenzio e farli cantare. Il lifework coinvolge musica, voce e corpo per riportare i giovani nel "momento", ovvero nella circostanza reale in cui si trovano. L'obiettivo è distoglierli dalle fantasie a cui dedicano ogni energia della loro crescita per permettere loro di "vedere" problemi, traumi o blocchi emozionali nella loro reale dimensione così da superare le periodiche crisi dell'adolescenza con minor difficoltà.

## *La Voce*

*F*in dall'antichità la voce solista o di gruppo è stato lo strumento di elezione per esprimere sentimenti e stati d'animo, per infondere coraggio, consapevolezza, unità e solidarietà nei gruppi, per raggiungere diversi stati di percezione e presa di coscienza della realtà.

La voce infatti si modula in base alle vibrazioni delle corde vocali il cui movimento è regolato dalla tensione e dal rilassamento di un insieme di molti muscoli concatenati fra loro e che direttamente risentono dello stato di contrazione o di rilassamento della muscolatura della nuca, del collo, degli arti superiori e del tronco. Viceversa, l'emissione della voce sollecita la contrazione o il rilassamento delle stesse parti del corpo e quindi può indurre tranquillità, eccitazione, aggressività. Questo complesso gioco di muscoli, vibrazioni e sentimenti fa sì che la voce sia un canale di trasmissione di eccezionale portata, verso sé stessi e verso gli altri, tanto da potere diventare un mezzo terapeutico per la guarigione propria ed altrui.

Associata al movimento e indirizzata dal mezzo musicale, l'emissione della voce attiva i sensi, acuisce la percezione e attiva l'equilibrio così da portare al massimo livello la prestazione del soggetto: questo è il motivo per cui il guerriero lancia l'urlo di guerra durante l'attacco, il goleador grida prima del tiro a rete ed il sollevatore di pesi sfiata durante lo sforzo massimo.

## *Danza*

### *La Parola ai Lettori*

Risponde il Maestro di Danza Wiebe Moeys della "Associazione Lifework", tel. 02 58430447 - per informazioni: [www.wiebemoey.it](http://www.wiebemoey.it)



*Domanda:* La danza è sempre stato il sogno della mia vita ma non l'ho mai potuto realizzare. C'è un'età per cui non è più possibile iniziare? (Laura, Milano)

*Risposta:* Non ci sono limiti di età per iniziare a danzare. Noi facciamo uso della danza e della musica per migliorare la qualità della nostra vita: non è mai troppo tardi per farlo. Danzare è un'attività che ci serve per la vita quotidiana perché noi usiamo la danza come mezzo di comunicazione e di apertura, per essere pronti a reagire positivamente a imprevisti o a difficoltà.

La danza è dunque un'attività aperta a tutti e a tutte le età, a persone che hanno talento e a persone che non ne hanno.

Non è importante la capacità, qualunque sia il livello a cui si danza ciò che essa provoca è sempre positivo. Noi danziamo per creare armonia con noi stessi, gli altri e l'ambiente in cui ci troviamo.

## Vita di Hahnemann

Dottore in medicina, Cristiano Federico Samuele Hahnemann, nasce il 10 Aprile del 1755 in Germania, a Meissen, città della Sassonia. Appassionato di letteratura e studioso della scienza medica si impegna fin da giovane, grazie alla perfetta padronanza di varie lingue, a tradurre numerosi libri, trattati e pubblicazioni di carattere letterario e scientifico. Ciò gli permette di ampliare e approfondire in modo straordinario il bagaglio delle sue conoscenze. L'incarico di medico condotto e il lavoro di traduttore gli consentono di mantenere la sua numerosa famiglia.

Ma dopo diversi anni di professione esercitata quotidianamente, una profonda insoddisfazione si fa strada in lui. La convinzione che la conoscenza della Medicina del suo tempo sia vaga e insufficiente, lo spinge ad abbandonare, a 29 anni, la professione medica, e a dedicarsi completamente allo studio e alla sperimentazione. Due episodi contribuiscono ad accelerare il suo distacco dalla medicina ufficiale: la morte di un suo caro amico e la malattia di alcuni dei suoi figli, a cui egli, come medico, non riesce ad apportare alcun aiuto e anzi determina un peggioramento delle loro condizioni.

Nel 1784 invia a Hufeland una lettera dal titolo: "A UN INSIGNE MEDICO SULLA GRANDE NECESSITA' DI RIGENERAZIONE DELLA MEDICINA". Così scrive Hahnemann:

*"Era angosciante per me procedere sempre al buio, senza riferimenti, se non quelli che si potevano ricavare dai libri; soprattutto quando dovevo guarire i malati prescrivendo loro, secondo questa o quella ipotesi sulle malattie, sostanze che devono la loro collocazione nella Materia Medica a una decisione arbitraria. Non potevo curar coscienziosamente le nuove e ignote affezioni morbose dei miei fratelli malati con quei farmaci sconosciuti; farmaci che, pur essendo SOSTANZE MOLTO ATTIVE, non erano ancora stati sperimentati e potevano quindi procurare la morte o determinare nuove affezioni e malattie croniche, spesso più difficili da sradicare della malattia iniziale! Diventare in tal modo l'assassino o il torturatore dei miei fratelli era per me un'idea terribile e opprimente: così rinunciai all'esercizio della professione medica e mi impegnai esclusivamente nella chimica e nell'attività letteraria".*

Una convinzione e una fede profonda accompagnano e sostengono costantemente Hahnemann nella sua frenetica attività di ricercatore e studioso: **COLUI CHE CI HA CREATO NON PUO' NON AVER OFFERTO AGLI UOMINI LA POSSIBILITA' DI CURARE I LORO MALI PER MEZZO DI UNA LEGGE SICURA!**

Negli anni a seguire egli lavora come traduttore di testi dall'inglese, francese e italiano, e continua con inesauribile passione lo studio della chimica. Scrive numerosi saggi e trattati di medicina e farmacia. Nel 1786, nella prefazione al suo libro intitolato: "SULL' AVVELENAMENTO DA ARSENICO: SUO TRATTAMENTO E INDAGINE MEDICO-LEGALE" egli dichiara:

*"Numerose cause, che non oso elencare, disonorano da secoli la dignità della divina scienza della pratica medica e l'hanno ridotta a una spregevole attività per guadagnarsi il pane, ad un'erronea interpretazione dei sintomi, a un degradante traffico di ricette, a indegno commercio che confonde ineluttabilmente i veri medici con il branco dei truffatori e dei mercanti della medicina. Tanto raramente può un uomo onesto, per mezzo della sua grande conoscenza scientifica e del suo talento, elevarsi al di sopra della folla dei ciarlatani e far risplendere il suo puro fulgore sull'ARTE DELLA GUARIGIONE, di cui è ministro, che anche per la gente è impossibile scambiare una fulgida e amica stella notturna per le vaghe stelle cadenti. Tanto raro è un tale fenomeno quanto difficile perciò è per costui rinnovare la decaduta nobiltà della scienza della medicina".*

Nel 1790 ad Hahnemann capita di tradurre dall'inglese la Materia Medica, scritta da un'autorità nel campo medico: il dott. Cullen, chimico di talento e brillante insegnante assai popolare nella città di Edimburgo. Nel 2° volume di questo libro, Cullen dedica circa venti pagine alla CORTEX PERUVIANIS, ovvero alla corteccia di china, spiegandone l'efficacia nella cura delle febbri malariche.

Hahnemann è colpito dall'uso di quel farmaco con cui da medico aveva avuto una certa esperienza. Qualcosa nel modo di scrivere di Cullen lo spinse a sperimentare il farmaco su di sé per studiarne gli effetti che avrebbe provocato su un soggetto in perfetta salute (se stesso appunto). Una descrizione molto vivace degli esperimenti di Hahnemann si trova sull'opera: "SAMUEL HAHNEMANN, A BIOGRAFICAL STUDY".

*"Per valutare l'effetto fisiologico di China egli prese diverse dosi seguendo le prescrizioni mediche per la malaria. Accadde che nel suo organismo sano si produssero dei parossismi simili a quelli della malaria stessa: l'esperimento lo condusse più in là di quanto egli stesso avesse previsto: non gli insegnò solo gli effetti fisiologici della China, ma gli mostrò anche che quegli effetti erano apparentemente uguali ai sintomi della malattia per cui era stata somministrata con innegabile successo. Allora si chiese: la China, rimedio specifico della malaria, produce dunque gli stessi sintomi*

*che elimina? Produce e cura la malaria in ugual misura? Il potere curativo SPECIFICO dei medicinali si fonda allora su questo principio? Essi stimolano tutti una malattia che imita quella stessa malattia che curano?”*

Hahnemann sperimentò su se stesso e su amici sani un medicamento dopo l'altro, uno specifico dopo l'altro, ottenendo sempre lo stesso risultato:

- 1) ogni rimedio con un potere curativo specifico riconosciuto provoca nello sperimentatore (cioè nella persona sana che lo assume) una falsa malattia simile a quella di cui è considerato rimedio specifico;
- 2) il rimedio che produce nello sperimentatore certi sintomi, se viene somministrato ad un malato che presenta quegli stessi sintomi, guarisce il malato (SIMILIA SIMILIBUS CURENTUR: il simile cura il simile);
- 3) ogni rimedio produce nello sperimentatore molti più sintomi di quelli diagnostici di una qualunque malattia.

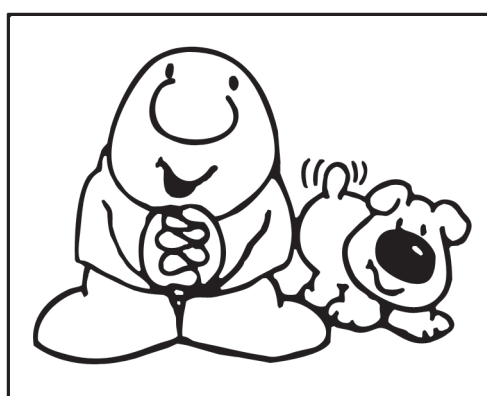
Questa ultima osservazione fece nascere in Hahnemann la speranza di potere trattare specificamente un numero di malattie superiore a quelle trattate fino allora e cominciò a verificare le sue osservazioni e scoperte cercando minuziosamente fra i volumi degli esperimenti riportati nella Materia Medica e in tutta la storia dell'avvelenamento.

Solo dopo anni di sperimentazione dei medicinali e di verifica del principio di guarigione della similitudine rese pubblico il risultato delle sue scoperte e riprese ad esercitare la professione medica.

Egli raccoglie tutti i principi e le sperimentazioni relative alla medicina omeopatica nella sua grande opera "ORGANON, DELLA MEDICINA RAZIONALE", continuando a modificare e migliorare i risultati e le conclusioni a cui perviene per tutta la durata della sua vita. Nel 1811 fa pubblicare su "Reichanzeiger" la seguente inserzione dal titolo ISTITUTO DI MEDICINA:

*“Mi rendo conto che la mia dottrina formulata nell'ORGANON ha suscitato enormi aspettative per la salute dei pazienti. Ma poiché, per sua stessa natura, è nuova e straordinaria e non solo si contrappone alla maggioranza dei dogmi della medicina e alle sue ricerche tradizionali, ma ne è lontana come il cielo dalla terra, essa non può essere accolta facilmente dai medici del mio tempo (per altro eruditi) se non viene supportata da una dimostrazione pratica. Per realizzare questo obiettivo e mostrare ai miei contemporanei con prove evidenti che la verità di questa dottrina è solidamente e inconfutabilmente fondata e che il nuovo metodo di guarigione omeopatico è l'unico accettabile, il più coerente, semplice, sicuro e benefico fra tutti i metodi di guarigione delle malattie degli uomini, ho deciso di aprire qui nella città di Lipsia un ISTITUTO PER MEDICI LAUREATI. In questo Istituto spiegherò ogni particolare del metodo di guarigione omeopatico e lo applicherò praticamente su pazienti curati in presenza dei miei allievi, mettendoli così in condizione di poter praticare essi stessi questo metodo nella totalità dei casi.”*

Hahnemann annunciò così il suo primo corso di lezioni sulla teoria e sui principi dell'omeopatia e disse che, nel corso di queste lezioni, avrebbe esposto i principi dell'ORGANON. I corsi iniziarono nell'Aprile del 1812; egli stesso teneva due lezioni alla settimana. Le lezioni continuarono semestralmente durante tutta la sua permanenza a Lipsia, dal 1812 al 1821.



- Ogni "Oggi" è un dono: è per questo che lo chiamiamo "Presente"!

(tratta da: "La settimana enigmistica" n° 3724)

*Lettera ad un Paziente: Consigli per una Vita Lieta*

Questa lettera fu scritta da Hahnemann ad un suo paziente che svolgeva il mestiere di sarto e che morì all'età di 92 anni. Essa contiene consigli attuali e utili anche per noi. Dalle parole che vi leggerete potrete notare come dal dottor Hahnemann venissero presi in considerazione tutti gli aspetti della vita di un paziente, a testimonianza del fatto che l'uomo va conosciuto, studiato e aiutato con amore, dedizione e rispetto tenendo conto di tutte le sue componenti: fisiche, psicologiche e spirituali.

*Caro Signor X,*

*è vero che mi sto trasferendo ad Amburgo, ma non deve preoccuparsi. Se non la angustia la spesa di pochi spiccioli di una lettera, potrà ricevere i miei consigli anche quando sarò in quella città. Sarà sufficiente scrivere il mio nome seguito da quello della città e le sue lettere mi verranno recapitate.*

*Per il momento devo dirle che è sulla strada giusta verso la guarigione e che le cause principali della sua malattia sono state eliminate. Ne rimane ancora una ed essa è responsabile della sua ultima ricaduta.*

*L'uomo (la delicata macchina umana) non è fatto per l'eccesso del lavoro, egli non può strapazzare impunemente le sue facoltà. Se lo fa per ambizione, desiderio di denaro o per qualche altro motivo, notevole o riprovevole, si oppone all'ordine naturale e il suo corpo ne verrà danneggiato o addirittura distrutto.*

*Ciò che non riesce a fare in una settimana, può farlo in due (tanto più se il suo corpo è già debole). Se i suoi clienti non sono disposti ad attendere, dovranno in tutta onestà aspettarsi che lei si ammali per causa loro e che muoia, lasciando sua moglie vedova ed i suoi figli orfani. Non è solo il maggior sforzo fisico che le nuoce, ma soprattutto lo sforzo mentale che l'accompagna; e una mente esausta danneggia a sua volta il corpo. Se non assume un atteggiamento distaccato, adottando il principio di vivere prima per sé e poi per gli altri, lei ha scarse possibilità di ripresa. Caro signor sarto, quando lei sarà nella tomba gli uomini continueranno a vestirsi... forse non con lo stesso gusto, ma pur sempre in maniera passabile.*

*Se sarà saggio ed equilibrato può guarire e arrivare alla vecchiaia. Se qualcosa la infastidisce, non le presti ascolto; se qualcosa è "troppo" per lei, lasci perdere; se qualcuno cerca di sollecitarla, vada piano e rida pure di quei folli che vogliono renderla infelice. Faccia solo ciò che riesce a fare tranquillamente e non si crucci di ciò che non può fare.*

*L'eccessiva premura nel lavoro non migliora affatto le nostre condizioni economiche; la limitazione del superfluo ci mette in condizione di vivere meglio, cioè con più razionalità, intelligenza, naturalità, gioia, serenità e salute. In tal modo agiremo anche più degnamente, saggiamente e prudentemente che non lavorando con una fretta indavolata, con i nervi costantemente tesi al punto da distruggere il nostro bene terreno più prezioso: la salute ed un animo sereno.*

*Sia più prudente, pensi prima a sé stesso e lasci che tutto il resto venga dopo; e se qualcuno osa affermare che lei è tenuto a fare più di quanto giova alle sue facoltà manuali e mentali, neppure allora consenta di essere indotto a fare ciò che è contrario al suo benessere.*

*Sia sordo alla corruzione degli elogi, conservi il suo distacco e continui a vivere da uomo saggio e ragionevole. Godere con corpo e mente sereni ciò per cui l'uomo è sulla terra; lavorare solo quanto basta a procurarsi da vivere piacevolmente e non farsi del male consumandosi di lavoro. L'agitazione e lo sforzo continui degli uomini sconsiderati, per guadagnare tanto, per procurarsi questo o quell'onore, per rendere un servizio a questo o a quel personaggio, sono fatali al nostro benessere e costituiscono la causa più comune dell'invecchiamento e della morte prematura.*

*Anche l'uomo calmo, che fa fluire lentamente le cose, raggiunge il suo scopo, ma vive meglio e arriva alla vecchiaia più serenamente; e quest'uomo tranquillo può avere talvolta un'idea fortunata, frutto di un pensiero originale, che darà alle sue finanze un impulso molto più lucroso di quello che può ottenere l'uomo teso, che non trova mai il tempo per raccogliere le proprie idee.*

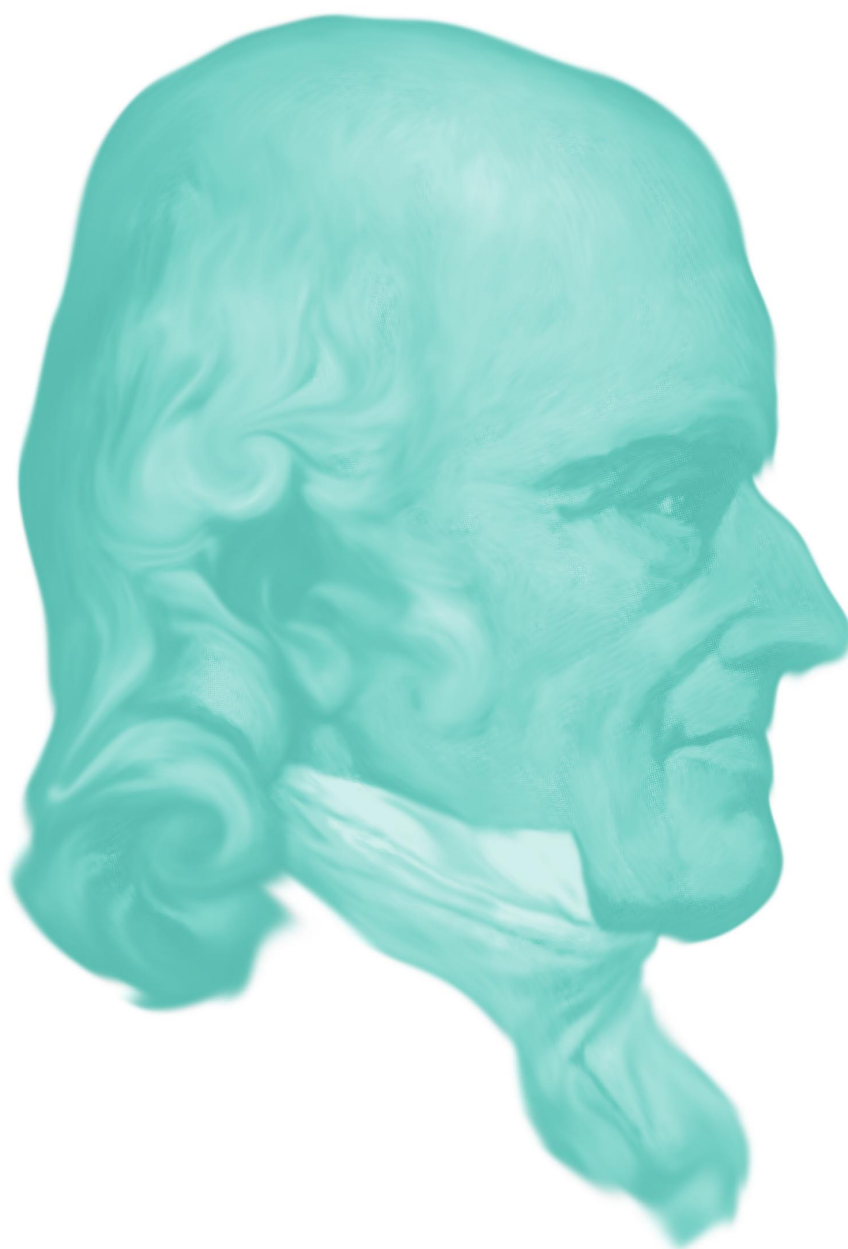
*Per vincere la corsa, la sola velocità non basta. Si sforzi di essere un po' più indifferente, freddo e distaccato e allora sarà ciò che desidera essere. Il suo sangue allora fluirà calmo e placido nei vasi sanguigni, senza sforzo; il sonno di chi si corica senza grandi tensioni nervose non sarà disturbato da sogni orribili. La felicità della vita riguarda se stessi più che chiunque altro!*

*Così i giorni si susseguiranno tranquilli uno dopo l'altro, finché il suo ultimo giorno, ad età avanzata condurrà "quell'uomo saggio" al termine di una vita ben spesa ed egli riposerà nell'altro mondo con la stessa serenità con cui aveva vissuto in questa.*

*Questo stile di vita che io le suggerisco non è forse più razionale, più saggio? Lasci che gli uomini irrequieti, suicidi, continuino ad agire con irrazionalità e ingiustizia: li abbandoni alla loro follia. Ma lei sia più saggio! Arrivederci, segua i miei consigli e tutto andrà bene, lo ricordi.*

*Dottor Samuel Hahnemann*

*P.S.: anche se si riducesse ad avere in tasca il suo ultimo mezzo scellino, sia lieto e felice lo stesso; la Provvidenza vigila su di noi e una fortunata opportunità risolleverà le sue finanze. Quanto ci serve per vivere, per recuperare, con cibo e bevande, le nostre forze e per ripararci dal freddo e dal caldo? Poco più che una buona disposizione d'animo: se la possediamo non ci sarà difficile trovare quei pochi beni materiali essenziali alla vita. L'uomo giudizioso ha bisogno di poco. La forza di cui fa saggio uso non deve essere rinvigorita dalla medicina.*  
(tratta da "Vita e lettere di Samuel Hahnemann" di T. L. Bradford, Perla Edizioni)

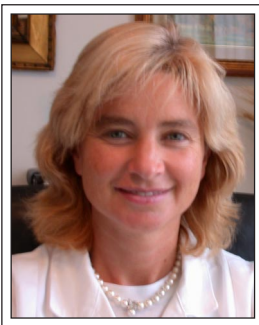


## Al Paziente e i Suoi Sintomi

“Non ne ho bisogno, non fa per me”. Di fronte alla omeopatia questi sono commenti che comunemente si sentono dire dalle persone con cui si parla. Di fatto l’omeopatia diventa spesso l’ultima spiaggia a cui approdano le persone dopo innumerevoli peregrinazioni da un medico all’altro senza riuscire a risolvere la propria problematica. Il fatto che, nonostante la difficoltà dei casi, generalmente l’omeopatia riesca ad avere un effetto positivo e ormai insperato sui pazienti, è la causa della diffusione sempre crescente di questa medicina, nonostante l’ostracismo cui ha dovuto fare fronte fino ad oggi. Ma dunque: “Chi è o chi può essere il paziente omeopatico”? La risposta non dipende dal tipo di persona ma dai sintomi che essa presenta: ogni persona che presenti dei sintomi può essere curata omeopaticamente e trarre giovamento da questa terapia. Dunque il punto chiave sono i sintomi; essi infatti, nel loro insieme, rappresentano la manifestazione della malattia dell’uomo e le caratteristiche fondamentali del paziente che si ha di fronte. Per l’omeopata infatti il sintomo non è semplicemente, per esempio, il dolore alla testa, ma comprende la modalità con cui questo mal di testa insorge, si sviluppa, si modifica, cresce o diminuisce con i vari provvedimenti o nel corso della notte o del giorno, eccetera. Un dolore in sé non è sufficiente per individuare il rimedio per poterlo guarire, perché tale sintomo deve essere inserito nel contesto globale costituito dalla persona nel suo insieme. Per aiutare il paziente ad esprimere in modo completo ed esauriente la sua malattia e allo stesso tempo per favorire l’omeopata nella raccolta dei dati, medico e paziente lavorano, durante la visita, su un questionario da cui emergono le caratteristiche e le problematiche generali, mentali, del sonno e della nutrizione del paziente. Da quanto detto emerge dunque che l’omeopatia è per tutti o, per lo meno, per tutti coloro che desiderano venire a capo della propria condizione di salute e di benessere e non si accontentano di soffocare momentaneamente un sintomo con un farmaco. Attenzione però che questo non vuol dire che l’omeopatia può essere da subito e in tutti i casi una terapia sufficiente; quando una persona ha malattie acute o croniche gravi o che hanno compromesso in modo importante un organo che quindi da tempo è sostituito o controllato nella sua funzionalità con dei farmaci, la cura omeopatica si deve affiancare a quella allopatica; l’integrazione della cura allopatica con quella omeopatica ha sempre, comunque, almeno due vantaggi in quanto il rimedio omeopatico riduce gli effetti collaterali dei farmaci e, quando la condizione non è completamente compromessa, induce progressivamente la ripresa della attività dell’organo così che il farmaco allopatico possa, al momento opportuno, essere sospeso. Ringraziamo dunque la FNOMCeO che ha riconosciuto alla medicina omeopatica la validità di atto medico anche in Italia e che ha stabilito che come tale può essere svolto solo da medici. Molto spesso infatti nel giudizio sulla medicina omeopatica non si considera che l’omeopata ha studiato per anni anche la medicina allopatica ed è in grado di riconoscere e valutare realmente l’efficacia terapeutica dell’omeopatia.

## La Parola ai Lettori

Risponde la Dott.ssa Miriam Malfatti del “Centro di Medicina per l’Uomo”, tel. 02 865420



*Domanda:* Nonostante l’omeopatia sia molto diffusa nel mondo e anche in Italia, non sono ancora riuscita a capire che cosa sia realmente: è una filosofia? È una medicina? E se è una medicina è per tutti? (Paola, Rimini)

*Risposta:* L’omeopatia è una branca della medicina riconosciuta e regolarmente insegnata in molti paesi del mondo e della CEE. In Italia purtroppo è insegnata solo in scuole private e non è possibile conseguire un titolo di studio riconosciuto dallo stato; ad oggi, infatti, nel nostro paese ha avuto solo un parziale riconoscimento il 18/05/02 quando il Consiglio Nazionale della FNOMCeO ha approvato un documento contenente le **Linee guida su Medicine e pratiche non convenzionali** stabilendo che l’omeopatia è un atto medico e deve essere svolta esclusivamente da medici.

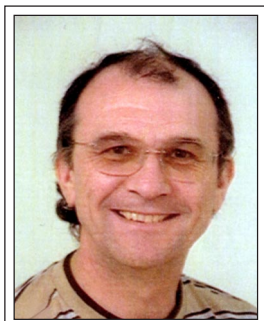
Sicuramente l’omeopatia e l’allopatica hanno posizioni completamente diverse relativamente al paziente, alla malattia e alla cura. L’omeopatia si basa su una legge universale: la legge della similitudine per cui solo la sostanza in grado di causare un sintomo può anche curarlo: “Similia Similibus Curentur”; l’allopatica si basa sul principio opposto per cui l’effetto curativo viene ottenuto contrastando il sintomo elaborato dall’organismo. Nei vari articoli di questo giornale affronteremo pian piano i fondamenti dell’omeopatia così da conoscerla sempre meglio.

“L’omeopatia è una filosofia?” Questa tua seconda domanda richiede una risposta sicuramente non meno complessa della prima. L’omeopatia è una medicina la cui azione non si limita alla parte organica del corpo ma a tutto il modo d’essere dell’individuo e quindi richiede una conoscenza molto approfondita del pensiero e delle sue dinamiche. L’omeopatia dunque non è una filosofia ma si avvale della filosofia e ancor meglio dell’antropologia per la comprensione profonda del paziente e quindi della sua reale malattia; solo a partire da questo può essere individuata la giusta ed efficace cura.

Alla terza domanda che poni penso che potrai trovare adeguata risposta leggendo l’articolo: “Il paziente ed i suoi sintomi”.

*La Parola ai Lettori*

Risponde l'Attore Enrico Maggi del "Progetto Teatro Tre", tel. 348 479786



*Domanda:* Spesso ho difficoltà a mostrarmi agli altri per come sono realmente, a esprimere i miei sentimenti e le mie emozioni o anche, più semplicemente, a parlare in pubblico. Ho pensato più volte di iscrivermi ad un corso di recitazione. Potrebbe essermi di aiuto? (Francesco, Padova)

*Risposta:* L'uomo contemporaneo, per far fronte a continue sollecitazioni ed esigenze, mostra una palese difficoltà di adattamento creativo: egli si trova a dover affrontare una vita talmente complessa da dover essere costretto ad assumere i più svariati ruoli; ciò lo fa sentire in balia costante di "quel ruolo" che di volta in volta gli viene proposto e, alla fine, egli è ineluttabilmente portato a preoccuparsi più del "come essere" che del "chi essere".

Noi, oggi, dobbiamo essere straordinariamente bravi nell'assumere i "comportamenti" più svariati a seconda dell'ambiente con cui interagiamo (il lavoro, la casa, la famiglia, gli amici, il tempo libero, il partner), ma poi, spesso e volentieri, siamo incapaci di "uscire da essi" per ritrovare noi stessi. Quasi sempre gli schemi comportamentali delle convenzioni sociali ci impediscono di essere creativi e quindi "liberi" nei rapporti. Continuamente "sbattuta" come una sorta di "re Travicello", l'umanità d'oggi si dibatte tra l'ansia di libertà e il terrore di non controllare la propria esistenza. Ciò crea angoscia e paura: paura di non farcela e di incappare nel fallimento.

Allora, che fare?

Anzitutto è indispensabile acquisire consapevolezza dei nostri limiti, prendere coscienza che "avere paura" fa parte del vivere quotidiano e poi affrontare finalmente le nostre paure, dando ad esse una sorta di "via di fuga", facendole "vivere" attraverso un gioco di immaginazione, appropriandoci di "altro da noi".

Tutto ciò è proprio del FARE TEATRO! Esso ci può aiutare a recuperare la nostra identità attraverso una riappropriazione dell'equilibrio tra corpo e mente, tra espressione fisica ed emozioni, tra parola e gesto. Con "l'immaginazione e la creatività della finzione scenica" si approda a un miglior adattamento creativo nella vita reale.

*Associazione Lifework: Sezione Culturale "Medicina e Arte"*

L'associazione culturale Lifework, con esclusione di ogni intento speculativo e di lucro, persegue finalità sportive e culturali attraverso la gestione di iniziative in campo culturale, sportivo, dello spettacolo e ricreative in genere.

Durante l'assemblea del 1° Settembre 2003 ha **istituito la sezione culturale "Medicina e Arte" al fine di promuovere e diffondere la conoscenza della musica, della danza e del teatro come strumenti terapeutici integrativi della medicina naturale.**

Nel rispetto e nella stimolazione delle risorse di guarigione proprie dell'organismo umano, medicina e arte attivamente cooperano al fine di promuovere la salute dell'uomo.

Gli obiettivi che questa sezione si pone per l'anno 2003-2004 sono:

- la realizzazione dello spettacolo "Un Incontro" che si terrà il 27 Settembre presso l'Auditorium "Don Bosco" in via M. Gioia, 48 a Milano e di un successivo spettacolo previsto per la primavera 2004.
- la realizzazione del giornale: "Lifework giornale di medicina e arte" per cui si prevedono tre uscite all'anno.

Tale sezione può avvalersi solamente di attività di volontariato e i fondi che necessariamente si cercherà di raccogliere serviranno esclusivamente alla copertura delle spese vive e alla promozione delle iniziative culturali che via via si individueranno.

Le entrate economiche a questa sezione dell'associazione Lifework possono essere costituite esclusivamente da "contributi volontari" ed il rendiconto a tale riguardo verrà esposto su ogni numero del presente giornale.

Responsabili di tale sezione sono: la dottoressa Miriam Malfatti, il maestro di danza Wiebe Moeys e l'attore Enrico Maggi.

*Come Collaborare con "Medicina e Arte"*

Tutte le persone interessate alle finalità della sezione culturale "Medicina e Arte" possono collaborare:

- comunicando riflessioni, domande, richieste relative alla rivista e allo spettacolo;
- inviando testi, brani, poesie, canzoni, piccole recensioni di libri che trattino argomenti pertinenti alle finalità sopradette;
- indicando disponibilità di tempo per svolgere attività di volontariato;
- mediante contributi volontari che permettano la copertura delle spese vive che la realizzazione delle varie iniziative comportano. Devono essere consegnati personalmente, in busta chiusa, ai responsabili della sezione e verranno registrati regolarmente.

