

L'Associazione Culturale Lifework

Presenta:



Lifework

Giornale di Medicina e Arte

n° 3 ~ Giugno 2004

Sommario

<i>Editoriale</i>	3
<i>"Meraviglioso"</i>	3
<i>Lifework</i>	4
<i>La Parola ai Lettori</i>	4
<i>Eccomi qua</i>	5
<i>Respiro anche da solo</i>	5
<i>Non sono sola</i>	6
<i>Guarda i riferimenti che hai attorno</i>	6
<i>Lifework, perché?</i>	7
<i>Narrativa</i>	9
<i>Casa di Bambola</i>	9
<i>Arteterapia</i>	15
<i>Arte e...è Terapia</i>	15
<i>Omeopatia</i>	16
<i>Le ragion d'essere dell'omeopatia</i>	16
<i>Per una più corretta informazione circa la medicina omeopatica ed i farmaci omeopatici</i>	19
<i>La Parola ai Lettori</i>	20
<i>Osteopatia</i>	21
<i>Cos'è l'osteopatia?</i>	21
<i>Vacanze</i>	22
<i>Vai col mare: diario di bordo</i>	22
<i>Medicina e Arte</i>	24
<i>Associazione Lifework: Sezione Culturale "Medicina e Arte"</i>	24



Lifework
Giornale di Medicina e Arte
n° 3 ~ Giugno 2004

Editoriale

“Meraviglioso”

*Finalmente rivedo il cielo azzurro, gli alberi verdi, i balconi e le aiuole fiorite;
l'estate sta tornando nella nostra bella Italia di sole, di monti e di mare.*

Ce ne stiamo accorgendo?

*Non è facile di questi tempi alzare lo sguardo e vedere che il sole c'è ed illumina
il mondo nonostante tutto.*

*Forse un problema è che non incontriamo mai nessuno che ci faccia presente il
bello ed il buono che ogni giorno porta con sé; nessuno che ci aiuti a prendere
in considerazione quello che c'è e che abbiamo a disposizione.*

*Senza volere togliere nulla alla drammaticità della vita e, soprattutto, alla
incapacità dell'uomo di costruire, nel grande e nel piccolo del quotidiano, un
minimo di pace, serenità e solidarietà non possiamo esimerci dal dirci che del
positivo c'è e che è nostro dovere umano partire da lì per considerare più bella
ed apprezzabile la nostra vita.*

*L'uomo, fatto ad immagine di Dio, racchiude in sé l'universo ed è nell'incontro
con l'umanità vera e bella dell'altro che può mettere le basi per godere di ciò
che ha: “Tengo a te e per questo ti guardo, ti ascolto, ti parlo, cerco di venirti
incontro e allo stesso tempo di farmi conoscere, così che le nostre sensibilità e
potenzialità si integrino e si arricchiscano reciprocamente”.*

*Ognuno ha delle doti sue e particolari che vanno riconosciute, valorizzate e
fatte emergere così che diventino una ricchezza per tutti.*

*Come è possibile realizzare delle piccole oasi di umanità nelle nostre famiglie,
con gli amici, al lavoro? Luoghi cioè dove stare bene, ristorarsi e rinvigorirsi
per potere ripartire ogni giorno?*

*Accogliendo, apprezzando, dando spazio a noi stessi e agli altri in un rapporto
di dialogo coraggioso; impegnandoci a darci le ragioni delle nostre scelte
quotidiane così che vivere insieme non sia una anarchia ma una comunione.*

*Chiediamo al buon Dio che ci sostenga e ci illumini in questo impegno quoti-
diano che ci vogliamo assumere al fine di godere di tutte le cose belle che Egli
ci dona ogni giorno e fra esse, innanzitutto l'amicizia.*

Vi saluto e vi auguro buona estate con questa canzone così bella e italiana.

Miriam Malfatti

Meraviglioso

Domenico Modugno

Musica: Modugno - Testo: Pazzaglia

*È vero, credetemi, è accaduto
di notte su di un ponte:
guardavo l'acqua scura
con la dannata voglia
di fare un tuffo giù.*

*D'un tratto, qualcuno alle mie spalle,
forse un angelo vestito da passante,
mi portò via dicendomi così:*

*Meraviglioso,
ma come! non ti accorgi
di quanto il mondo sia
meraviglioso?*

*Meraviglioso!
Perfino il tuo dolore
potrà apparire poi
meraviglioso.*

*Ma guarda intorno a te,
che doni ti hanno fatto,
ti hanno inventato il mare!
Tu dici: “Non ho niente”
Ti sembra niente il sole,
la vita, l'amore.*

*Meraviglioso!
Il bene di una donna che ama solo te,
la luce di un mattino,
l'abbraccio di un amico,
il viso di un bambino.
Meraviglioso!*

*La notte era finita
e ti sentivo ancora
sapore della vita.*

Meraviglioso!

La Parola ai Lettori

Risponde il trainer di psicomotricità Wiebe Moeys della “Associazione Lifework” - per informazioni: 340-4739602, www.lifework.it, centroculturale@lifework.it, www.wiebemoeyss.it, contact@wiebemoeyss.com



Wiebe Moeys

Domanda: Wiebe al termine di un anno di lavoro che cosa ci puoi dire del *Lifework*?

Risposta: Non voglio dilungarmi in questa risposta e vi do solo alcuni spunti. La psicomotricità *Lifework* è un'attività motoria e sensoriale che, utilizzando movimento, vista, udito, voce e tatto insieme, stimola il cervello ad usare aree diverse contemporaneamente. Questo processo porta inizialmente ad una situazione di destabilizzazione, seguita poi da un riequilibrio profondo della persona intesa nel suo insieme psicofisico.

È un'attività volta al recupero di problemi dovuti a traumi psicofisici o postumi di malattia; stimola l'intraprendenza dell'individuo verso un cambiamento della propria esistenza; migliora l'intensità di percezione per riconoscere la reale situazione nel momento contemporaneo-presente facilitando le relazioni interpersonali; permette di riconoscere il proprio passato nel momento presente e di utilizzarlo a vantaggio del presente verso il futuro (la persona cambia solo nel momento in cui riconosce l'origine delle difficoltà).

Psicomotricità *Lifework* serve a “Risolversi” in qualsiasi situazione; a non perdersi nel tempo improduttivo della riflessione pesante, imparando a percorrere il tempo attraverso il ragionamento nel momento presente; aiuta a esercitare la propria professione con approccio rinnovato o ad accorgersi che è proprio il caso di cambiarla senza farsi spiazzare dagli imprevisti (vedi articolo a pagina 4 e 5 della rivista n°2).

Da Settembre 2004 verranno formati nuovi gruppi di lavoro (diurni e serali)
Per bambini-adolescenti e adulti di ogni età
Per informazioni: “Centro di Medicina per l’Uomo” - tel. 02 865420
info@lifework.it / info@wiebemoeyss.it

Ed ora la parola a chi ha già intrapreso questo lavoro e ci racconta la sua esperienza di questo anno. Grazie a tutti coloro che hanno collaborato con la loro simpatica testimonianza.

Eccomi qua

Ok...buio, da dove comincio?

Un giorno, circa trent'anni fa, nasceva in quel dì di un mese primaverile...troppo lontano...Un giorno, circa due anni fa, era luglio, credo, capítai per caso in un angolino lontano lontano di una scuola di danza vicina vicina, e cercando di dare nell'occhio il meno possibile, appoggiai la mano sulla sbarra per iniziare la lezione: UN DISASTRO !

Di un esercizio se beccavo la metà e rimanevo in musica era già tanto, se poi ci mettiamo anche il fatto che ogni cinque minuti, quando riuscivo ad alzare lo sguardo dai miei piedi, mi vedevo davanti due fari (occhi), un parabrezza smagliante (sorriso) tutto contornato da un tondo pel di carota..."un furetto"...che ripeteva:

"solfeggia, solfeggia", immaginate che delirio!

Ed io: "Ma sono tutti fuori di testa qui!"

Non vi dico il susseguirsi delle giornate...Tra solfeggi, canti, legnetti, cellulari, giostre e palline, passarono due anni.

L'immagine che ricordo di me da piccola è sempre stata quella di un moscerino che crescendo, passando da farfalla ad uccello, ha ingrandito tanto le sue ali da arrivare in cima al tetto del mondo e non sapere più come scendere.

Visto che il principe che scalando la roccaforte giungeva a salvarmi non arrivava, ho pensato bene di far crescere i capelli lunghi lunghi, farci una treccia e usarla come corda per calarmi giù dalla torre; ma per fare questo ci voleva del tempo. Vista la mia impazienza mi sono detta: "Tagliamo corto, qui non posso mica farci la muffa". E tra una lezione e l'altra, tra una cura e l'altra (PROTAGONISTI: Duccio = l'osteopata, Malfatti = l'omeopata, Wiebe = il furetto) il film è cambiato; cioè la farfalla un po' uccello e tanto moscerino tric e trac eccola trasformata in Alice.

Ora mi si poneva un dubbio: "Ma chi è questa Alice?"

Sì perché scesa sulla terra e levate le ali, due sono state le mie perplessità: "E ora?" e "Ma chi è questa?"

Non parliamo poi del fatto che: "primo" mi sentivo tremendamente sola tra gli umani miei simili e "secondo" io parlavo ITALIANO e loro *italiano*, e la differenza era notevole!

Ma io avevo un'arma a mio favore: due "occhi"!

Potevo leggere il labiale e imparare a farlo mio e catturare con lo sguardo le persone per sentirle più vicine a me, così il viaggio in due sarebbe stato meno noioso e faticoso: così è stato.

E all'improvviso (ma poi non così tanto all'improvviso) eccomi qua...ah sì ora ti riconosco, sei ALICE...Ciao!

E ora...? Beh si potrebbe pensare che tutto fili liscio e che le cose siano chiare e lineari...e no! Ora, finalmente, ho ritrovato quella confusione e quello sradicamento che hanno reso la mia vita un delirio di occasioni e continue battaglie, bello è?

Così come cura per eventuali malesseri, consiglio a tutti una buona dose di ottimismo, un pizzico di insicurezza e tanta tanta voglia di sperimentare, perché la vita è tanto e forse anche di più.

Alice Montalbetti

Respiro anche da solo

Rispondo alla richiesta, formulatami due volte, di raccontare qualcosa che ritengo utile o rilevante, per me, in relazione all'attività di psicomotricità che ho iniziato nel novembre dell'anno scorso.

L'attività mi è stata proposta come integrativa rispetto alla cura omeopatica su miei problemi respiratori che ho fin da bambino e su problemi legati all'uso di alcuni farmaci.

Complessivamente, l'insieme delle cure mi ha consentito di ridurre sensibilmente l'utilizzo di farmaci tradizionali che non ho abbandonato ma, residualmente, dimezzato: complessivamente sto bene ed è bene riconoscerlo.

La mia resistenza a descrivere o comunque effettuare considerazioni dipende dalla mia incertezza nel valutare percorso e tappe o risultati. In concreto non so attribuire qualcosa di specifico all'attività di psicomotricità e questo può essere frutto di cautela o incertezza o, anche, da ultimo di un percorso che non vedo o ancora non vedo.

Descrittivamente, invece, posso dire di essere chiamato negli esercizi all'esecuzione di movimenti collegati alla variabile del movimento di una pallina in un contesto di tempi musicali, sarebbe forse sufficiente, per eseguirli correttamente, "vederli" mentre li si esegue invece di cercare di capirli e strutturarli nella memoria, con il risultato di scoprirsi a non ricordare e a sbagliare nelle varianti (più o meno sempre). Ma questo è perché, sui perché e sul significato, vedo nebbia.

L.G.

Non sono sola

Eccomi sono Ludovica ho 49 anni e mezzo e con mio e spero vostro piacere vi volevo portare a conoscenza di una mia recente esperienza!

Mi reputo una persona fortunata, sono cresciuta in una famiglia molto numerosa ma sempre presente, poi con gli anni mi sono costruita una famiglia composta dal marito, tre figli a cui spero di aver trasmesso una parte almeno, dei valori con cui sono cresciuta e, a cui credo molto, e, poi due cagnolini.

Anche io come penso sia normale, nella mia vita ho dovuto superare delle curve, in cui non sapevo prima né che ci sarebbero state, né cosa dovevo superare.

In quei momenti ho sempre cercato di vedere e far vedere agli altri il lato positivo, non ci sono riuscita all'ultima curva che ho dovuto superare, quando cioè ho perso mia sorella a causa di quello che chiamano male del secolo.

A quel punto ero convinta che la mia strada di vita per un po' non mi regalasse più alcuna curva, invece mi sbagliavo, infatti un po' di mesi fa ho cominciato ad accusare disturbi a livello ginecologico, e, così mi sono decisa di recarmi da uno specialista, che è più un amico che un medico in cui ho molta fiducia.

Dopo vari tentativi per cercare di arginare il problema, e, vari esami la decisione è stata categorica, senza darmi la possibilità di scegliere, dovevo operarmi, togliermi l'utero sperando di salvare una ovaia!

Per quanto io dalle situazioni cerco sempre il lato positivo, in quel momento mi sentivo annientata, la vivevo come un'amputazione nei miei confronti, i medici il mio utero lo chiamavano un organo pericoloso e mal funzionante, per me era sempre stato una parte molto importante di me, con quest'organo mal funzionante io ero riuscita a provare la gioia immensa della maternità.

In quel momento le parole che mi dicevano i parenti per me non avevano nessun senso. Mi sentivo già diversa, già fatta a metà, mi sentivo guardata con pietà e non lo sopportavo!

In questo stato d'animo ho passato i miei due mesi di convalescenza, poi ho cominciato a frequentare un corso tenuto da Wiebe, che io ho conosciuto tramite mia figlia Federica, la quale frequenta i suoi corsi di danza classica mattutini.

Sono corsi in cui ci trasmettiamo le nostre esperienze, ed io personalmente sto imparando che di fronte al male non mi devo chiudere ma conoscerlo. Sto imparando a riconoscere vari spazi per seguire un certo percorso in maniera positiva, non imparandolo a memoria perché sarebbe la cosa più sbagliata.

Sto imparando anche ad accettare la mia situazione capendo che non sono sola ma come me ci sono tantissime persone, io ho avuto la fortuna di conoscere questa gente che crede in quello che fa e ha il cuore di trasmetterlo a gente come me.

Ludovica Ghini

Guarda i riferimenti che hai attorno

“Batti i legnetti” o “gioca con le palline” scandendo il tempo con la tua voce, al ritmo di una musica battente e coinvolgente, oppure “segui il percorso che ti è stato indicato”... e tutto può anche sembrarti semplice e ovvio, ma poi...

Come fai a non riuscire a fare nulla di quello che ti viene proposto se ti hanno sempre detto che eri “brava”?

Ad un certo punto ti trovi a dover fare i conti con te stessa. Finalmente gli altri non c'entrano più.

Se con quelle benedette palline riesci a tenere il tempo facendole rimbalzare o riesci a fare un percorso oppure non ci riesci proprio, te ne rendi perfettamente conto, vedi la realtà, ci pesti il naso contro, ti piaccia o non ti piaccia.

È una consapevolezza che nasce dentro di te, delle tue capacità e dei tuoi limiti; ma la cosa più bella è che ti vanno bene anche i tuoi limiti, non ti spaventano, li vedi, fanno parte di te e ci puoi lavorare dentro.

Da quando eri piccola ti hanno sempre detto che eri la “brava bambina”, ubbidiente a casa e brava a scuola; poi più avanti quando i 10 sono stati sostituiti dai 6, 5 ed anche 4 delle medie e delle superiori, hai dovuto fare altro per essere comunque la “brava bambina” cresciuta. Allora sei diventata la brava sorella maggiore che teneva in braccio e curava, quand'era piccolo, e poi seguiva nel fare i compiti, quando andava a scuola, il fratellino tanto più piccolo di te; la brava ragazza che andava a dormire tutte le sere dalla nonna per non lasciarla sola, che è sempre stata in corso all'università, per la quale il papà si era attivato per trovarle poi un posto di lavoro attraverso conoscenti. Quella ragazza alla quale un giorno un ragazzo aveva detto che non valeva proprio niente, che non sapeva proprio come avesse fatto a rimanere per tre anni con lei. Sempre quella ragazza alla fine si è stancata ed ha fatto cose che potevano essere considerate male rispetto al bene di prima.

Ma quel voler sempre dipendere dal giudizio degli altri, quel cercare sempre dagli altri conferma o smentita della giustezza delle proprie scelte, il voler comportarsi in modo da far piacere agli altri, non ti lascia stare in piedi sulle tue gambe, da sola; tu non ci sei, non sai che faccia hai, ci sono solo gli altri, ti viene l'ansia e... ti vengono le crisi di tachicardia.

Non devi pensare, lasciarti prendere dalle tue idee, devi essere attenta alla “circostanza”, lasciarti coinvolgere, fare i conti con quella, viverla. Tutto questo praticamente vuol dire riuscire a prenderti in considerazione, ad ascoltarti.

E queste sono le cose che Wiebe ti ricorda ad ogni lezione: “Non pensare, non cercare di ricordare, guarda i riferimenti che hai intorno...”

L. P.

Lifework, perché?

Mi chiamo Marina, ho 37 anni e ho iniziato a seguire le lezioni di danza del maestro Wiebe Moeys nel Settembre del 2001, in un momento della mia vita in cui mi sembrava di non avere più nulla da perdere. Ripensandoci ora la mia situazione non era così tragica, ma in quel periodo io mi sentivo proprio così.

All'inizio non accettavo il tipo di lavoro che Wiebe proponeva nella sue lezioni, mi interessava - lo ammetto, ma avrei preferito far danza e basta. Dopo sei mesi circa ho provato timidamente ad usare la voce e nel giro di poco tempo ho iniziato a vedere i primi risultati.

Esperienze della vita quotidiana che fino a qualche mese prima mi creavano grandi problemi stavano diventando più semplici da gestire. Ero più disposta a chiacchierare con i colleghi di lavoro o con gli altri viaggiatori incontrati sul treno. Iniziano a vedere meglio le cose intorno a me, a riconoscere le persone che incrociavo mentre camminavo o pedalavo per strada. Mi arrabbiavo meno per certe cose che mi hanno sempre dato molto fastidio. Riuscivo ad essere più serena anche per qualche giorno di seguito.

Fin da quando ero nell'adolescenza ho sempre avuto un'emotività eccessiva che mi ha portato a non riuscire a rendere come potevo durante tutta la carriera scolastica. Le insicurezze derivanti da questa mancanza di equilibrio emotivo interiore col tempo mi hanno portato ad isolarmi dal punto di vista delle relazioni sociali. Mi sentivo diversa, inadeguata e lentamente diventavo sempre meno in grado di affrontare situazioni che vedevo molto più grosse di me. Varcare la soglia della porta dell'aula d'esame all'Università diventava ogni volta sempre più difficile.

Lo stress accumulato nei continui insuccessi iniziarono a manifestarsi fisicamente, sotto forma di problemi respiratori prevalentemente notturni, ma che a volte si manifestavano anche durante il giorno e in certe giornate particolari non passavano nemmeno facendo uso di farmaci specifici per l'asma. Ben presto mi fu chiaro che l'origine di tali attacchi era psicologica e che potevano risolversi quasi istantaneamente grazie all'intervento di un fattore esterno che distoglieva la mia mente dallo sforzo eccessivo che in quei momenti dovevo fare per cercare di respirare.

Nello stesso periodo la depressione iniziò a manifestarsi e qualche anno dopo il mio primo approccio a una cura specifica è stato di tipo farmacologico, ma col passare del tempo mi resi conto che non traevo alcun beneficio dal Prozac e lasciai perdere.

Qualche tempo dopo gli attacchi di ansia diventarono molto più forti ed iniziai ad avere anche qualche attacco di panico. Iniziai a ricorrere sempre più frequentemente ai tranquillanti (Valium, Ansiolin, En) non solo per riuscire a dormire, ma anche per studiare, lavorare, ecc.

Nel '95 un amico, a cui avevo reso la vita impossibile instaurando nei suoi confronti una forte dipendenza psicologica, mi spinse ad iniziare una terapia di tipo psicologico presso una terapeuta che conosceva in quanto amica di famiglia. Dopo 3 anni di psicoterapia cognitivista/comportamentale lasciai perdere. L'ipnosi non mi aiutava a oltrepassare la soglia dell'aula d'esame e neppure mi aiutava ad evitare quell'accumulo di ansia che mi scatenava le crisi di soffocamento. Inoltre il non andare a fondo sull'origine dei miei problemi, ma il limitarsi solo ad apprendere schemi di comportamento considerati corretti generava in me una forte ostilità nei confronti della psicoterapeuta.

Nella seconda metà del 1999 un temporaneo ma significativo miglioramento della mia condizione lavorativa mi fece illudere che per me le cose stavano cambiando e mi buttai anima e corpo sul lavoro, rinunciando praticamente a tutto, alla ricerca della stabilità e dell'indipendenza economica dalla famiglia.

Nell'autunno del 2000, dopo essermi fatta prendere anche l'anima dal lavoro e non aver ottenuto nessuna gratificazione in cambio salvo il fatto di non avere più una vita al di fuori dell'ambito lavorativo, decisi di rivolgermi nuovamente a un professionista appartenente a una scuola di pensiero che sviscera a fondo il passato del paziente. La mia speranza era di poter finalmente trovare un po' di tranquillità interiore e riuscire a liberarmi dalla schiavitù dai tranquillanti il cui uso, col passare degli anni, era ormai diventato un vero e proprio abuso.

Sei mesi dopo, nella tarda primavera del 2001, ho toccato il mio personale fondo con crisi isteriche che iniziarono a manifestarsi frequentemente anche nell'ambiente di lavoro e con il desiderio di morire che mi assaliva quasi ogni sera prima di andare a letto. Anche in questo caso, dopo una sofferta decisione maturata nel giro di due mesi, lasciai perdere la terapia. Soffrire senza riuscire ad ottenere risultati concreti dopo un po' diventa insostenibile.

Durante l'estate ho cambiato lavoro e per un breve periodo, durato circa un mese, ho avuto nuovamente l'illusione che le cose per me stessero per cambiare. Ma la mattina dell'11 Settembre, qualche ora prima della caduta delle Twin Towers, il mondo mi ricadde addosso nuovamente e mi ritrovai un'altra volta ancora nell'instabilità lavorativa. L'unica cosa che avevo ancora voglia di fare era riprendere la danza, tutto il resto non mi interessava praticamente più, anche perché mi stava diventando chiaro che ogni volta continuavo a ricadere negli stessi errori senza riuscire ad accorgermene prima che fosse troppo tardi.

Una volta accettato il tipo di lavoro che Wiebe mi proponeva insieme ai normali esercizi di danza classica, è scattato qualcosa in me che nel giro di pochi mesi mi ha portato ad iniziare a ricordare il mio passato, in particolare eventi risalenti all'infanzia e alla prima adolescenza. I ricordi hanno iniziato a manifestarsi spontaneamente, in situazioni molto dinamiche, quali ad esempio durante la seconda parte della lezione oppure mentre pedalo energicamente in bicicletta durante il week-end.

Ma il risultato più importante che ho ottenuto e che, da solo, mi dà la forza di continuare lungo questa strada è che finalmente riesco a riconoscere i segnali che precedono l'arrivo delle crisi di soffocamento che tanto mi hanno perseguitato negli anni scorsi e quindi a reagire per prevenirle o risolverle, ed è veramente bellissimo riuscire di nuovo a respirare liberamente.

Ora sono quasi tre anni che lavoro col metodo Lifework, da un anno ho iniziato una cura omeopatica unicista proprio per riequilibrare il sistema nervoso e per lo stesso motivo da qualche mese mi sono messa nelle mani dell'osteopata.

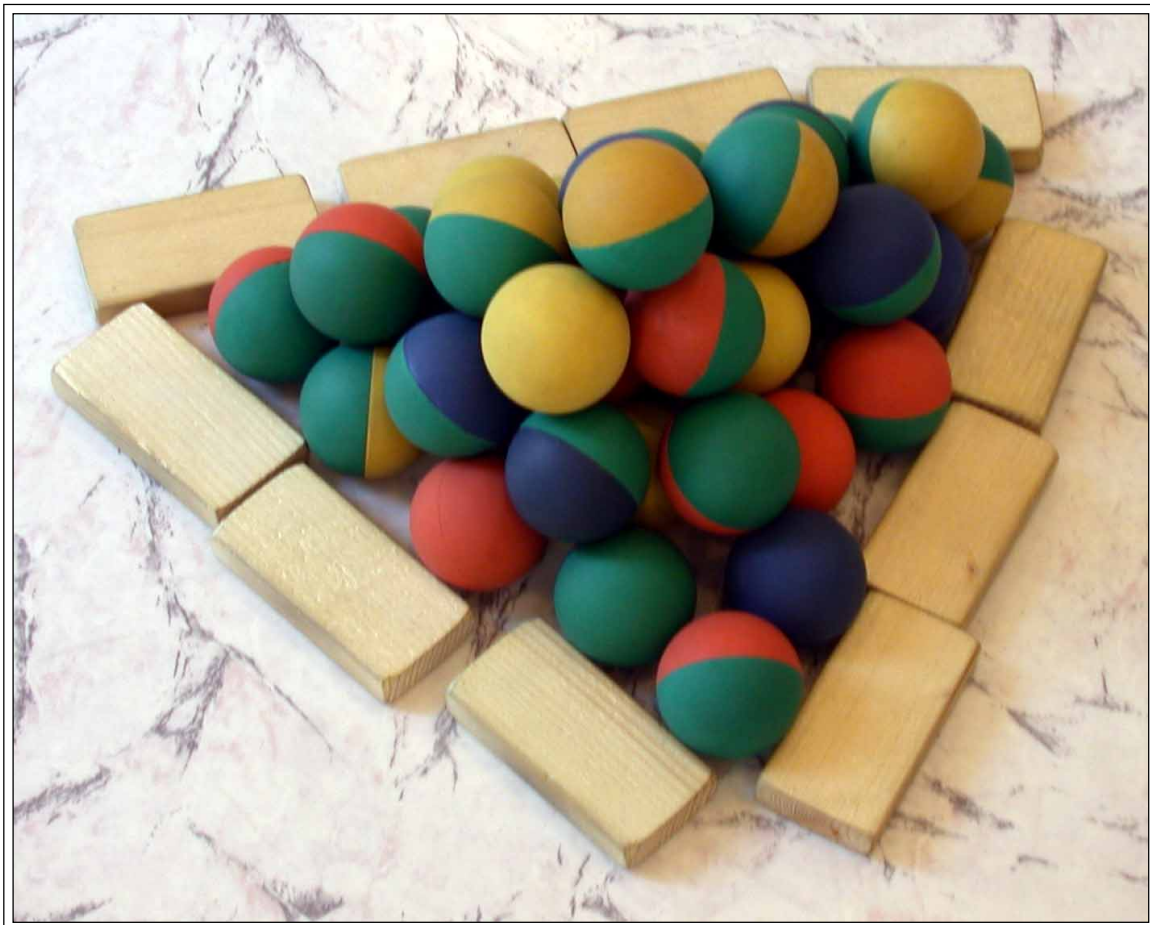
Gli obiettivi che mi sono posta sono due:

- 1 Scoprire le origini dei miei problemi.
- 2 Raggiungere l'equilibrio interiore o almeno un buon livello di stabilità emotiva.

È una strada lunga da percorrere che comporta il sentirsi completamente sottosopra sia fisicamente, sia emotivamente, ma che a me personalmente sta dando risultati concreti: sono meno in balia delle mie emozioni, sto molto meglio di prima nei luoghi affollati, in generale sono più aperta al mondo esterno. Dal punto di vista puramente fisico ho perso peso visibilmente senza fare nessuna dieta dimagrante, le mestruazioni non sono quasi più dolorose, il ciclo sonno-veglia (che nella mia fuga dal mondo esterno avevo completamente alterato) è ritornato regolare, tutto il mio corpo funziona in generale meglio di prima anche se la mia salute è sempre stata molto buona.

E sono proprio i risultati che mi spingono a proseguire anche quando mi sembra di non farcela proprio più a sopportare il peso, la fatica, la stanchezza fisica e mentale legata a tutto quello che deve uscire e che per anni ho più o meno coscientemente rimosso, ignorato o nascosto nello "sgabuzzino".

Marina Sturino



Sono una ragazza di prima liceo e le invio questo testo su cui, in vari modi, abbiamo lavorato quest'anno a scuola.

Mi ha colpito molto la problematica di questa donna; il marito è senz'altro un uomo egoista e anche superficiale ma, come figlia, il fatto che la donna abbia bisogno di lasciare la sua casa per capire "come si muove il mondo", mi disorienta. M. S.

Casa di Bambola

La trama

Nora è la moglie dell'avvocato Torvald Helmer, che la vezzeggia come una bambola. È una donna fervida e gioiosa, attaccata ai piaceri della vita familiare, e sembra accettare di buon grado il suo ruolo di "moglie-bambola". Ella, tuttavia, ha un segreto: per assicurare al marito gravemente ammalato le cure necessarie, non ha esitato a falsificare la firma del padre per farsi prestare una grossa somma di denaro. Nonostante per anni abbia risparmiato e lavorato, non è riuscita a restituire tutta la somma del prestito.

Quando Torvald, il marito, viene nominato direttore di una banca, Nora è felice perché crede di poter facilmente disporre del denaro necessario a liberarsi del debito. Ma in quella banca è impiegato Krogstad, l'uomo dall'oscuro passato che le fece il prestito. Costui minaccia di svelare il segreto del prestito e della firma falsa, se Nora non indurrà il marito a dargli un posto migliore in banca.

Nora non riesce a persuadere Helmer, che ha già deciso di licenziare Krogstad, e sprofonda così in una disperata angoscia. Da un lato ella ha fiducia nel marito, nella sua capacità di comprenderla e di assumersi tutte le responsabilità della situazione; dall'altro sente oscuramente che il marito la deluderà. Infatti, quando Helmer, letta la lettera contenente il ricatto di Krogstad, inveisce contro di lei, mostrandosi preoccupato soltanto del suo buon nome e della sua carriera, Nora scopre la meschinità del marito e, da quel momento, si chiude in sé.

L'arrivo di una seconda lettera di Krogstad, in cui l'uomo dichiara di rinunciare al ricatto, tranquillizza Helmer, ma non distoglie Nora dal proposito che ormai è maturato in lei: abbandonare il marito, la sua casa, i suoi figli, per tentare, in solitudine e nella più totale autonomia, di ritrovare se stessa e le ragioni profonde del suo destino.

La vicenda di Nora e di Torvald, se da un lato turba le regole del conformismo familiare borghese, offrendo una possibile lettura "femminista" del dramma (una moglie che si ribella al proprio stato di inferiorità e abbandona il marito e i figli per realizzare se stessa e affermare la propria dignità di essere umano), dall'altro, deve essere collocata all'interno della concezione artistica e della particolare visione del mondo di Ibsen, per il quale le azioni e i comportamenti degli individui sembrano dibattersi tra la ricerca di una perfezione morale e il peso dei compromessi quotidiani.

Il testo teatrale

Siamo alle battute finali del dramma, quelle con cui Nora e Torvald Helmer, soli l'una di fronte all'altro nella più totale e reciproca sincerità, rimettono in discussione tutta la loro vita coniugale, apparentemente fondata sull'intesa e sulla fiducia, ma offuscata in realtà dalla profonda incomprendimento del marito verso la moglie

ATTO TERZO

HELMER (muovendosi per la stanza) Ah, che risveglio terribile! Per questi otto anni... lei che è stata la mia gioia il mio orgoglio... una bugiarda, un'ipocrita... peggio ancora, una criminale... Laidezza senza fondo! Orrore, orrore! (Nora tace e continua a guardarlo fisso. Helmer si arresta davanti a lei) Ma avrei dovuto esservi preparato. Avrei dovuto prevederlo. Quel tuo padre spregiudicato... Taci! La spregiudicatezza l'hai ereditata da lui. Nessuna religione, nessuna morale, nessun senso del dovere. Ah, come sono punito di aver chiuso un occhio sulla tua condotta. L'ho fatto per te. E tu mi ricompensi così.

NORA Sì... così.

HELMER Hai distrutto la mia felicità, hai stroncato il mio avvenire! Ah, è spaventoso pensarci. Sono in balia di un uomo senza coscienza, egli può far di me ciò che vuole, esigere tutto quel che gli viene in mente, comandare e ordinare a suo talento... io non potrò fiatare. Dovrò precipitare e andare alla malora per la sventatezza di una donna!

NORA *Quando avrò lasciato questo mondo, tu sarai libero.*

HELMER *Basta coi paroloni. Anche tuo padre sfoderava sempre frasi del genere. A che mi gioverebbe che tu lasciassi il mondo, come vai dicendo? Proprio a nulla. Egli potrebbe tuttavia propalare la cosa; e se lo facesse mi si incolperebbe magari d'esser stato complice della tua azione criminale. Potrebbero credere ch'io ne sia stato l'ispiratore... l'istigatore. E di tutto questo posso dir grazie a te, a te che ho sempre portata in palmo di mano durante la nostra vita in comune. Ti rendi conto, ora, di quello che hai fatto?*

NORA (calma e fredda) *Sì.*

HELMER *È così incredibile che ancora non mi ci ritrovo. Ma bisogna pensare al da farsi.*

Togliti quello scialle. Toglitelo, ti dico! Bisogna che io cerchi in qualche modo di tacitare quell'uomo; la cosa deve essere soffocata a qualunque prezzo. In quanto a te e a me, in apparenza tutto deve restare immutato. Ma naturalmente solo agli occhi del mondo. Tu dunque resterai qui, s'intende. Ma non sarai tu l'educatrice dei bambini; non oserei affidarteli... Oh, dover dire questo alla donna che ho così intensamente amato, e che ancora...! No, tutto questo deve finire. D'ora innanzi non si tratta più della nostra felicità, ma soltanto di salvare i resti, i relitti, le apparenze... (Suonano alla porta d'entrata. Helmer trasale) Che c'è? Così tardi! Sarebbe già...? Orrore! Lui che...? Nasconditi, Nora! Di che sei ammalata.

Nora rimane immobile. Helmer va ad aprire la porta del vestibolo.

CAMERIERA (in anticamera, semivestita) *C'è una lettera per la signora.*

HELMER *Dia qui. (Prende la lettera e chiude la porta) Sì, da lui. Non te la do. La leggerò io.*

NORA *Leggi pure.*

HELMER (vicino alla lampada) *Non ne ho il coraggio. Forse siamo perduti, tu ed io. Eppure...devo sapere. (Lacera la busta, dà una scorsa alla lettera, spiega un foglio accluso; getta un grido di gioia) Nora!*

(Nora lo guarda con aria interrogativa) *Nora!...No! Debbo leggerla un'altra volta. Sì, sì; è così. Sono salvo, Nora, sono salvo.*

NORA *Ed io?*

HELMER *Anche tu, naturalmente; siamo salvi entrambi; tu ed io. Guarda. Ti rimanda la ricevuta. Scrive che rimpiange, che si pente...che un felice mutamento nella sua vita...Ma ciò che scrive non ha importanza. Siamo salvi, Nora! Nessuno ti potrà nuocere. Ah, Nora, Nora...ma prima distruggiamo questa roba. Vediamo... (Dà un'occhiata alla ricevuta) No, non la voglio vedere; penserò che sia stato un brutto sogno, null'altro. (Strappa la ricevuta e le due lettere, getta i pezzi nella stufa e li guarda bruciare) Così ora non esiste più nulla. Quell'uomo ha scritto che dalla vigilia di Natale, tu...oh, devono essere stati tre giorni paurosi per te, Nora!*

NORA *In quei tre giorni ho sostenuto una dura lotta.*

HELMER *E hai sofferto, e non vedevi altra via che...No, dimentichiamo queste brutte cose. Gustiamo la nostra gioia, adesso, e ripetiamo: è passato, è passato! Ma ascoltami dunque, Nora! Si direbbe che non hai ancora inteso: è finito. Perché quei tratti irrigiditi? Ah, povera piccola Nora, ora capisco, tu non puoi ancora credere ch'io ti abbia perdonato. Eppure è così, Nora, ti giuro che ti perdono tutto. Quello che hai fatto, l'hai fatto per amor mio, lo so.*

NORA *Questo è vero.*

HELMER *Mi hai amato come una moglie deve amare il marito. Soltanto, ti è mancato il giudizio necessario nella scelta dei mezzi. Ma credi forse di essermi meno cara perché sei incapace di agire da sola? No, no, appoggiati a me, e troverai guida e consiglio. Non sarei un uomo se appunto questa tua femminile incapacità non ti rendesse ai miei occhi ancor più seducente. Non far caso alle parole dure che ti ho rivolto nel primo sgomento, quando credevo che tutto crollasse intorno a me. Ti ho perdonato, Nora, giuro che ti ho perdonato.*

NORA *Ti ringrazio per il tuo perdono. (Esce dalla porta di destra).*

HELMER *Ma no, resta qui... (Guardando nella stanza) Che cosa fai nell'alcova?*

NORA (dalla sua camera) *Mi tolgo il costume.*

HELMER (accanto alla porta aperta) *Bene; cerca di riprenderti e di calmare il tuo spirito, mio piccolo uccellino spaurito! Riposa senza paura; e io ti proteggerò sotto le mie ali robuste. (Passeggia senza allontanarsi dalla porta) Oh, com'è bella e raccolta la nostra casa, Nora. Qui tu sei al sicuro; io ti terrò come una colomba inseguita, strappata da me agli artigli dello sparviero; saprò acquietare il tuo povero cuoricino che palpita. A poco a poco, Nora; credimi. Domani, già, tutto ti apparirà diverso; e presto ogni cosa sarà di nuovo come prima; non ci sarà più bisogno di ripeterti ad ogni istante che ti ho perdonata; tu stessa ne avrai la cara certezza. Come hai potuto temere che io ti scacciassi o che ti rivolgessi ancora anche un solo rimprovero? Oh, Nora, tu non conosci il cuore maschile. Per un*

uomo v'è un'infinita dolcezza, un'indicibile soddisfazione nella coscienza di aver perdonato alla sua donna... di averle perdonato sinceramente dal profondo del cuore. In tal modo ella diviene per così dire doppiamente sua; come se egli l'avesse ricreata una seconda volta. Ella diventa allora sua sposa e figlia al tempo stesso. Questo tu sarai d'ora innanzi per me, povera creaturina smarrita. Non temere di nulla, Nora; ma sii franca con me, ed io sarò la tua volontà ed anche la tua coscienza. Ma come mai? Non vai a letto? Hai mutato abito?

NORA (che ha indossato il vestito di tutti i giorni) Sì, Torvald, ho mutato abito.

HELMER Ma perché mai? Adesso? A quest'ora...?

NORA Stanotte non dormirò.

HELMER Ma, cara Nora...

NORA (guardando l'ora) Non è ancor molto tardi. Siediti, Torvald; noi due dobbiamo parlarci a lungo. (Siede a un capo del tavolo).

HELMER Nora... che c'è? Quel viso impenetrabile...

NORA Siedi. Ci vorrà un po' di tempo. Devo dirti molte cose.

HELMER (sedendo di fronte a lei) Mi fai paura, Nora. E non ti capisco.

NORA Sì, di questo appunto si tratta. Tu non mi capisci. Ed io pure non ti ho mai capito... fino a questa sera. Ti prego, non interrompermi. Ascolta quel che ti dico. È una resa dei conti, Torvald!

HELMER Che cosa intendi dire?

NORA (dopo un breve silenzio) Eccoci qui uno di fronte all'altra... Non ti sorprende una cosa?

HELMER Quale?

NORA Siamo sposati da otto anni. Non t'accorgi che noi due, tu ed io, marito e moglie, oggi per la prima volta stiamo parlando di cose serie?

HELMER Di cose serie... che cosa vuol dire?

NORA In otto anni... e più ancora... da quando ci siamo conosciuti, non abbiamo mai avuto un colloquio su argomenti gravi.

HELMER Avrei dovuto tenerti sempre informata di mille contrarietà che tu comunque non potevi aiutarmi a sopportare?

NORA Non parlo di contrarietà. Dico soltanto che mai abbiamo cercato insieme di vedere il fondo delle cose.

HELMER Ma, cara Nora, sarebbe forse stata un'occupazione adatta a te?

NORA Ecco il punto. Tu non mi hai capita. Avete agito molto male, con me, Torvald. Prima il babbo e poi tu.

HELMER Che cosa? Tuo padre ed io... Noi che ti abbiamo amata sopra ogni cosa al mondo?

NORA (scuotendo il capo) Voi non mi avete mai amata. Vi siete divertiti ad essere innamorati di me.

HELMER Ma, Nora, che cosa dici mai?

NORA Sì, è così, Torvald. Quando stavo col babbo egli mi comunicava tutte le sue idee, e quindi quelle idee erano le mie. Se per caso ero di opinione diversa, non glielo dicevo, perché non gli sarebbe affatto piaciuto. Mi chiamava la sua bambolina e giocava con me, come io giocavo con le mie bambole. Poi venni in casa tua...

HELMER Ti esprimi in un modo strano a proposito del nostro matrimonio.

NORA (fermamente) Voglio dire che dalle mani di papà passai nelle tue mani. Tu regolasti ogni cosa secondo i tuoi gusti, e così il tuo gusto io lo condivisi; o forse fingevo, non so neanche io... forse un po' l'uno e un po' l'altro, ora questo ora quello. Se ora mi guardo indietro mi sembra d'aver vissuto qui come un mendicante... alla giornata. Ho vissuto delle piroette che eseguivo per te, Torvald. Ma eri tu che volevi così. Tu e il babbo siete molto colpevoli verso di me. È colpa vostra se io non son buona a nulla.

HELMER Nora, sei assurda ed ingrata! Non sei stata felice qui?

NORA No, non lo sono mai stata. L'ho creduto, ma non era vero.

HELMER Non sei... non sei stata felice?

NORA No; sono stata allegra, ecco tutto. E tu sei stato molto affettuoso con me. Ma la nostra casa non è mai stata altro che una stanza da gioco. Qui sono stata la tua moglie-bambola, come ero stata la figlia -bambola di mio padre. E i bambini sono stati le bambole mie. Quando tu giocavi con me io mi divertivo esattamente come si divertivano i bambini quando io giocavo con loro. Questo è stato il nostro matrimonio, Torvald.

HELMER C'è qualcosa di vero nelle tue parole... per quanto siano eccessive ed esaltate. Ma d'ora in poi tutto deve cambiare. Il tempo dei giochi è passato, ora incomincia quello dell'educazione.

NORA L'educazione di chi? La mia o quella dei bambini?

HELMER L'una e l'altra, mia diletta Nora.

NORA Ah, Torvald, tu non sei l'uomo capace di educarmi e di far di me la moglie che ci vuole per te.

HELMER E lo dici così?

NORA Ed io... sono forse preparata al compito di educare i bambini?

HELMER *Nora!*

NORA *Non l'hai detto poc'anzi tu stesso... che non potevi affidarli a me?*

HELMER *L'ho detto in un momento di irritazione! Come puoi farne caso?*

NORA *Ma sì; avevi perfettamente ragione. Non sono all'altezza del compito. C'è un altro motivo che devo risolvere prima. Debbo tentare di educare me stessa e tu non sei l'uomo che possa aiutarmi a farlo. Bisogna ch'io m'industri da sola. E perciò sto per lasciarti.*

HELMER *(balza in piedi) Che cosa dici?*

NORA *Debbo esser sola per rendermi conto di me stessa e delle cose che mi circondano. Quindi non posso più rimanere con te.*

HELMER *Nora! Nora!*

NORA *Vado via subito. Kristine mi accoglierà per questa notte...*

HELMER *Tu sei pazza! Non lo farai! Te lo proibisco!*

NORA *Ormai i tuoi divieti non servono a nulla. Porto via tutto ciò che è mio. Da te non voglio nulla, né ora né poi.*

HELMER *Che follia!*

NORA *Domani ritorno a casa mia... voglio dire al mio paese. Là mi sarà più facile che altrove intraprendere qualcosa.*

HELMER *Povera creatura illusa e inesperta!*

NORA *Cercherò di acquistare esperienza, Torvald.*

HELMER *Abbandonare il tuo focolare, tuo marito, i tuoi figli! Pensa, che dirà la gente!*

NORA *Questo non mi può trattenere. Io so soltanto che per me è necessario.*

HELMER *Oh, è rivoltante! Così tradisci i tuoi più sacri doveri?*

NORA *Che cosa intendi dire per i miei più sacri doveri?*

HELMER *E debbo dirtelo? Non son forse i doveri verso tuo marito e i tuoi bimbi?*

NORA *Ho altri doveri che sono altrettanto sacri.*

HELMER *No, non ne hai. E quali sarebbero?*

NORA *I doveri verso me stessa.*

HELMER *In primo luogo tu sei sposa e madre.*

NORA *Non lo credo più. Credo di essere prima di tutto una creatura umana, come te... o meglio, voglio tentare di divenirlo. So che il mondo darà ragione a te, Torvald, e anche nei libri sta scritto qualcosa di simile. Ma quel che dice il mondo e quel che è scritto nei libri non può più essermi di norma. Debbo riflettere col mio cervello per rendermi chiaramente conto di tutte le cose.*

HELMER *E del tuo posto al focolare domestico non ti rendi conto? Non hai in tali questioni una guida infallibile? Non hai la religione?*

NORA *Ah, Torvald, la religione non so neanche precisamente che cosa sia.*

HELMER *Ma che dici mai?*

NORA *Non so altro che quel che mi disse il pastore Hansen per prepararmi alla cresima. Egli affermava che la religione era questo e quest'altro. Quando sarò libera e sola esaminerò anche questo problema. Vedrò se è vero quel che diceva il pastore, o meglio se è vero per me.*

HELMER *Oh, questo è inaudito sulle labbra di una giovane donna! Ma se la religione non ti può guidare, lascia allora ch'io interroghi la tua coscienza. Non possiedi almeno il senso morale? O forse, dimmi... forse ne sei priva?*

NORA *Vedi, Torvald, non è facile risponderti. Non saprei assolutamente. Ho le idee molto confuse. Una cosa è certa, che di tutto ciò ho un concetto diverso dal tuo. Adesso vengo per giunta a sapere che le leggi non sono quelle che io credevo; ma non riesco a convincermi che siano giuste. Secondo tali leggi una donna non avrebbe il diritto di risparmiare un dolore al suo vecchio padre morente e neppure di salvare la vita a suo marito! Son cose che non posso credere.*

HELMER *Tu parli come una bambina; non capisci la società a cui appartieni.*

NORA *No, non la capisco. Ma ora cercherò di capirla. Voglio scoprire chi ha ragione, io o la società.*

HELMER *Nora, tu sei malata; hai la febbre; credo anzi che tu non sia in te.*

NORA *Non mi sono mai sentita così lucida di mente e così sicura di me.*

HELMER *E con questa lucidità e sicurezza tu abbandoni tuo marito e i tuoi figli?*

NORA *Sì.*

HELMER *Allora c'è una sola spiegazione possibile.*

NORA *Quale?*

HELMER *Tu non m'ami più.*

NORA *Sì, proprio così.*

HELMER *Nora!... E lo dici così?*

NORA Mi addolora molto, Torvald, perché tu sei stato sempre tanto buono con me. Ma che posso farci? Non ti amo più.

HELMER (sforzandosi di dominarsi) Questa è la tua chiara e assoluta convinzione?

NORA Sì, chiara e assoluta. Ecco perché non voglio più rimaner qui.

HELMER E puoi anche spiegarmi come ho perduto il tuo amore?

NORA Certo. È avvenuto questa sera, quando ho atteso invano il prodigio. Allora ho capito che tu non eri l'uomo ch'io credevo.

HELMER Spiegati meglio; non ti capisco.

NORA Per otto anni ho atteso pazientemente; mio Dio, lo capivo anch'io che il prodigio non può capitare come una cosa di tutti i giorni. Poi la rovina piombò su di me: e allora attesi con fede incrollabile. Mentre la lettera di Krogstad era là nella cassetta... nemmeno un istante ho pensato che tu potessi piegarti alle pretese di quell'uomo. Ero convinta che gli avresti risposto: vè pure e fallo sapere a tutto il mondo. E quando ciò fosse avvenuto...

HELMER Ebbene...? Quando avessi esposto mia moglie al disprezzo e alla vergogna?

NORA Quando ciò fosse accaduto io ero certissima che ti saresti fatto avanti, e prendendo tutto su di te avresti affermato: sono io il colpevole!

HELMER Nora!

NORA Tu vuoi dire che io non avrei mai accettato un simile sacrificio? Certo che no. Ma a che sarebbero valse le mie affermazioni di fronte alle tue? Questo era il prodigio che io aspettavo tra la speranza e l'angoscia. E per impedirlo, mi sarei tolta la vita.

HELMER Sarei felice di lavorare giorno e notte per te, Nora... di sopportare affanni e dolori per amor tuo. Ma nessuno sacrifica il suo onore a quelli che ama!

NORA Migliaia di donne l'hanno fatto.

HELMER Ah, tu pensi e parli come una bimba incosciente.

NORA Può darsi. Ma tu non pensi né parli come l'uomo a cui io potrei rimanere vicina. Quando il tuo timore è svanito... il timore, non del pericolo che mi minacciava ma di quello che potevi correr tu stesso, quando ogni paura è passata... tu hai fatto come se nulla fosse accaduto. Io ero di nuovo, esattamente come prima, la tua Lodoletta, la tua bambola che d'ora innanzi avresti maneggiato con cautela ancor più grande perché è così fragile e delicata. (Alzandosi) Torvald... in quel momento ho capito d'aver vissuto qui per otto anni con un estraneo, e di aver avuto tre figli da lui... Oh! Non posso pensarci! Vorrei lacerar me stessa in mille pezzi.

HELMER (tristemente) Capisco; capisco. Infatti un abisso s'è spalancato fra noi due. Ma dimmi, Nora, non lo si può colmare?

NORA Così come sono ora, non posso essere tua moglie.

HELMER Io sento in me la forza di diventare un altro.

NORA Forse... se ti portano via la tua bambola.

HELMER Separarmi... separarmi da te! No, no, Nora non posso adattarmi a quest'idea.

NORA (entrando nella stanza a destra) Ragione di più per finirla. (Rientra portando cappello e soprabito e una valigetta che posa sulla sedia accanto al tavolo).

HELMER Nora, Nora, non questa sera! Aspetta fino a domani!

NORA (indossando il soprabito) Non posso passare la notte in casa d'un estraneo.

HELMER Ma non potremmo vivere insieme come fratello e sorella?

NORA (mettendosi il cappello) Sai benissimo che non durerebbe a lungo... (S'avvolge nello scialle) Addio, Torvald. Non voglio veder i bambini. So che sono in mani migliori delle mie. Così come sono ora, non potrei essere una madre per loro.

HELMER Ma un giorno, Nora... un giorno...?

NORA Come posso dirlo? Non so nemmeno quel che sarà di me.

HELMER Ma tu sei mia moglie, ora e sempre.

NORA Ascolta, Torvald... quando una moglie lascia la casa del marito, come io sto per fare, la legge, ho sentito dire, lo scioglie da ogni impegno verso di lei. Io, comunque, ti sciolgo da ogni impegno. Tu sei libero in tutto, e così voglio essere io. Piena libertà per entrambi. Ecco, questo è il tuo anello. Dammi il mio.

HELMER Anche questo?

NORA Anche questo.

HELMER Prendi.

NORA Così. Ora tutto è finito. Qui ci sono le chiavi. Quanto al governo della casa... le domestiche ne sanno più di me. Domani, dopo la mia partenza, Kristine verrà a ritirare tutti gli oggetti che avevo portato da casa mia. Voglio che mi siano spediti.

HELMER È finito? Tutto finito? Nora, non penserai mai più a me?

NORA Certo penserò sovente a te e ai bambini, e a questa casa...

HELMER Posso scriverti, Nora?

NORA No...mai. Te lo proibisco.

HELMER Ma mi permetterai di mandarti...

NORA Nulla.. Nulla.

HELMER ... di aiutarti, se ne hai bisogno.

NORA No, ti dico. Non accetto nulla da un estraneo.

HELMER Nora... non sarò mai più altro che un estraneo per te?

NORA (prendendo la valigetta) Ah, Torvald, dovrebbe accadere il meraviglioso, il prodigio...

HELMER Dimmi che cos'è.

NORA Dovremmo trasformarci tutti e due a tal punto che... ah, Torvald, io non credo più ai prodigi.

HELMER Ma io voglio credere. Dimmi! A tal punto che...?

NORA ... che la nostra convivenza diventi matrimonio. Addio! (Esce attraverso l'anticamera).

HELMER (cade su una seggiola vicino alla porta e si nasconde il viso tra le mani) Nora! Nora! (Si guarda intorno e s'alza) Vuoto. Se n'è andata. (Una speranza nasce in lui) Il prodigio...?

Si sente il tonfo della porta che si chiude.



Arte e...è Terapia

Quando mi è stato proposto di scrivere un altro articolo di approfondimento sull'Arte e terapia, mi sono sorte alcune riflessioni e perplessità.

Nel primo articolo ho cercato di *illustrare* attraverso LA PAROLA il processo che avviene durante un percorso arte e terapia, forse sarebbe meglio dire durante la ricerca della parte interna e più profonda e cioè la CREATIVITÀ.

La parte sana, quella che ci fa stare bene, sentire in armonia, comprendere la VITA!!!

Le mie perplessità sono nate proprio a questo punto e cioè: come posso far scoprire la parte creativa solo attraverso la parola, se è attraverso l'arte ed altre forme espressive, che essa si manifesta e si rende visibile.

La creatività può essere percepita attraverso delle sensazioni, emozioni.

Ho così pensato di provare a trasmetterVi quello che è per me Arte e Terapia per mezzo di un'immagine - da me realizzata - che cerca di esprimere questi pensieri...



La rappresentazione parte da un'immagine per me evocativa e cioè le mani, che sono il "mezzo" che mi ha consentito di realizzare questo elaborato e che permettono di impugnare colori, sentire i materiali, plasmare e comunicare con un mezzo diverso dalla parola, dalle corde vocali.

Ad un certo punto un segno si anima, si muove, prende forma e colore, stimola ricordi ed emozioni.

È un punto di partenza che inizia a spostare qualche cosa da dentro, dal centro.

Come per "magia" apre la strada ai pensieri, ai ricordi e permette di avvicinarsi e comunicare con la porzione creativa che è all'interno, che dà vita alle idee, ai sogni...

Tutto questo avviene attraverso **incontri** - tra persone "nuove e vecchie" - e **confronti** interni ed esterni.

È la leggerezza e la fragilità dell'esterno che viene protetto dalla **ricchezza** interiore, nascono così le idee, iniziano nuove "cose" e ci si mette in gioco e si GIOCA...

dott.ssa Sara De Bernardi

Da Ottobre, con Sara, seminari di Arteterapia, al sabato,
presso il "Centro di Medicina per l'Uomo" - tel. 02 865420

Le ragioni d'essere dell'omeopatia

La culla del Regno d'Italia e quella dell'omeopatia italiana

Tre notizie in una. Presso l'Archivio storico del Comune di Torino ha trovato da qualche anno definitiva collocazione quel che restava della magnifica farmacia omeopatica fondata nel 1862 da Pietro Arnulfi.

Questa è la notizia, e le altre due le fanno da corollario. Apprendiamo infatti che la farmacia venne rilevata nel 1876 dall'Istituto Omeopatico, e quindi annessa, nel 1929, All'Ospedale Omeopatico italiano, e infine ereditata dal comune di Torino nel 1985.

A voler ben guardare c'è poi una quarta notizia, facilmente deducibile dalle tre precedenti, e riguarda la vitalità e l'intraprendenza della comunità omeopatica torinese nel 1800, stante il fatto che essa era riuscita a dar vita, nell'ordine: a un ospedale omeopatico, a un istituto dello stesso tenore, e a una (o più come vedremo) farmacia omeopatica.

“La storia di questa farmacia - scrive Rosanna Roccia del sopramenzionato Archivio - è connessa alle alterne fortune incontrate in Italia, e specialmente in Piemonte, dall'omeopatia. [...] Introdotta nel Regno delle Due Sicilie con il favore di Francesco I e di Ferdinando II di Borbone, i quali vollero rispettivamente fosse praticata nel 1828 nell'Ospedale militare della Trinità in Palermo e nel 1837 nella cura dell'epidemia del “morbo asiatico”, l'omeopatia, negli anni trenta dell'Ottocento, approdò a Lucca e poi, da Genova, a Torino, ove fu largamente osteggiata. I cultori delle scienze positive subalpini non le riconoscevano infatti i crismi della scientificità. Alle riserve avanzate dagli organi ufficiali circa i presunti abusi connessi all'esercizio della “medicina dei **similia**” - “la preparazione della maggior parte dei rimedi omeopatici”, osservava nel 1838 il Magistrato del protomedicato sedente nella Regia Università di Torino, “non è contemplata nella farmacopea” legale - Carlo Alberto, vuoi per curiosità, vuoi per simpatia, oppose peraltro il principio del **laissez faire**. “Sua Maestà - fu comunicato agli illustri membri di quel consesso - ha riconosciuto la convenienza di lasciare all'azione del tempo di discreditarla la pratica delle cure omeopatiche se si riconoscesse illusorio o chimerico quel metodo, ovvero di mettere in maggior evidenza quel che può contenere di reale e di utile”. L'intenzione sovrana era esplicita: “Per ora nulla si provveda riguardo la pratica di quel sistema tutte le volte che sarà adoperato da persone debitamente autorizzate all'esercizio della Medicina o della Chirurgia e che similmente per ora non debbano venir queste molestate per la somministrazione di rimedi propri delle cure omeopatiche”. Libertà dunque, non licenza incondizionata”.

Scetticismo per la nuova disciplina

“Un certo scetticismo al riguardo della nuova “dottrina” tuttavia permaneva”, continua il documento di Torino, “mentre l'assenza di regole ferree generava tra medici e farmacisti non rare incomprensioni. Le istanze del Collegio degli Speciali di Torino contro la pratica invalsa della provvista e dello smercio diretto, da parte degli omeopati, dei rimedi da essi stessi prescritti, approdarono al trono. Con regio biglietto del 9 febbraio 1839, agli “speciali legittimamente autorizzati ad esercitare la Farmacia nella capitale e nelle altre città e terre” venne allora permesso di tenere spezierie di rimedi omeopatici, in sito separato dalle spezierie ordinarie e al farmacista collegiato Domenico Blengini fu concesso di aprire nel capoluogo subalpino una spezieria specializzata; conseguentemente la spedizione di materiali omeopatici (...) per parte dei curanti fu vietata. Con questo e con alcuni successivi provvedimenti sull'attività del Magistrato del Protomedicato e sull'esercizio delle professioni da questi dipendenti, il re ristabilì dunque ordine nel delicato settore che presiedeva alla salute dei sudditi. Ma la diatriba fra allopati ed omeopati perdurava. Ciononostante una Società di Medici diede vita, nel 1848 a Torino, al “**Giornale di Medicina Omeopatica**”, con prefazione di Maurizio Poeti. La medicina ispirata alla regola dei “**similia similibus curantur**” sembrò catturare illustri proseliti, quali Vincenzo Gioberti ed Antonio Rosmini, buoni chirurghi, come Lorenzo Granetti, direttore nel 1848 dell'Ospedale Cottolengo, e simpatie sempre più larghe, ivi compresa quella della duchessa Giulia Falletti di Barolo. Nella capitale subalpina una seconda farmacia omeopatica, di Vincenzo Verneti, venne negli anni cinquanta ad affiancare in via Carlo Alberto, rimpetto al caffè Dilej, la farmacia del Blengini aperta da tempo in contrada Santa Maria. Nel contempo i fautori dell'omeopatia cominciarono a svilupparsi, anche a Torino, come altrove, forme associative, allargate financo alle donne: l'Accademia ed Associazione Omeopatica Taurina accolse nel 1850 tra i soci Clotilde Berta Varetto. Mentre le guide della città registravano un incremento graduale di medici-chirurghi omeopatici, fiorivano nuove spezierie specializzate - nel 1855 quella di Carlo Cerutti, in contrada di Po - regolarmente soggette alle “visite ordinate per le farmacie ordinarie, e vincolate come quelle all'osservanza dei tariffari in vigore”.

Hahnemann e la medicina dei simili

Sappiamo quanto sia rilevante l'argomento "storia" nel contesto omeopatico. Qualcuno sostiene addirittura che l'omeopatia non sarebbe null'altro che un bel fossile della medicina (non è vero, ma l'immagine è ugualmente suggestiva). Avrebbe infatti avuto qualche merito alla fine del Settecento nel portare la medicina fuori dalle secche di un certo dilettantismo becero e inconcludente, senza però poi riuscire a reggere l'urto dirompente della medicina "scientifica", quella dell'evidenza per intenderci.

Eppure, può piacere o no, fra il XVIII e il XIX secolo la vera medicina dell'evidenza era rappresentata dall'omeopatia, non certo da quella che praticava i salassi e pretendeva di curare attraverso l'evacuazione degli umori ritenuti corrotti o in eccesso; era infatti la sola (e la prima) a proporre un uso razionale della farmacologia, in contrasto con le discutibili pratiche dell'epoca. È appena il caso di ricordare a questo proposito che Hahnemann (Meissen, 1755 - Parigi, 1843), il fondatore dell'omeopatia, che pure aveva esercitato con ottima reputazione la nobile arte della medicina secondo i dettami del tempo a Lipsia e a Vienna per una decina d'anni, abbandonò la pratica medica perché riteneva lo strumentario terapeutico a disposizione del medico, con le sue improbabili misture e pozioni, più attinente alle pratiche magiche della stregoneria che alla dignità di una medicina capace di **studiare la malattia da un vero punto di vista oggettivo e guarirla con certezza.**

Alla base dell'omeopatia, dunque, non è l'arte divinatoria, essendo essa, al contrario, storicamente fondata su principi rigorosamente sperimentali, con una buona pace dei suoi detrattori, applicati in modo molto più "scientifico" di quanto fossero in grado di fare i medici del tempo.

Un ricercatore del Dipartimento di Chimica Analitica dell'Università di Torino, Davide Vione, in un articolo tutt'altro che favorevole all'omeopatia ("Perché l'omeopatia non è una scienza", *La Voce Scettica*, n. 1, 1999) scriveva: "La medicina del tempo era fortemente influenzata dalle teorie del corpo come macchina elaborate nel corso del XVII secolo; secondo tali teorie la buona salute del corpo dipendeva dall'equilibrio fra i vari fluidi corporei (sangue, flegma, bile, atrabile) e la malattia da un disequilibrio. La cura delle malattie consisteva dunque nell'eliminazione del (o dei) fluidi in eccesso, attraverso salassi, purghe e così via. [...]"

La pratica più in voga all'epoca era il salasso del quale, fra l'altro, si pensava che contribuisse all'eliminazione della causa della malattia, espulsa con il sangue versato. [...]"

Perseguendo con testardaggine la convinzione di dover riequilibrare i fluidi corporei e non potendolo fare aggiungendo, si riequilibrava togliendo, ma al tempo stesso si rendeva ai pazienti, nella migliore delle ipotesi, la guarigione più difficile che non in assenza completa di cure".

Non è difficile rendersi conto, a questo punto, del perché il dottor Samuel Friederich Christian Hahnemann (insieme con qualche altro illuminato medico del tempo) abbia maturato la decisione di opporsi strenuamente a una pratica medica siffatta.

Per contrapporvi, però, quale altra metodica, in grado di garantire al malato effetti terapeutici reali?

In quelle condizioni una decisione saggia sarebbe stata già quella di confidare unicamente nella **vis medicatrix naturae**, onde evitare almeno che la cura fosse peggiore del male (**primum non nocere**, Ippocrate). **Utique, sed non sufficit!** Va bene; ma non basta.

Che fare, allora?

Per prima cosa, è appena opportuno ricordare che, nonostante Hahnemann debba essere considerato a pieno titolo il padre della farmacologia moderna, raramente ci si riferisce all'omeopatia come a un trattamento farmacologico, alla stessa stregua di antibiotici, chemioterapici, vaccini, analgesici o di altri trattamenti farmacologici. È paradossale, ma è così. Inoltre, l'origine dell'omeopatia risiede nella volontà di Hahnemann di effettuare indagini, in modo moderno e rigoroso, nel campo dei farmaci in un'epoca in cui la farmacologia non esisteva ancora; mentre l'intervento del medico si limitava a poche prescrizioni, lasciando poi ogni ulteriore compito al barbiere che praticava i salassi e preparava le pozioni. Quella era un'epoca in cui, come abbiamo visto, i farmaci erano conosciuti in funzione del loro uso (ab usu in morbis), cioè sul malato. Al contrario, Hahnemann era convinto che soltanto la sperimentazione sull'uomo sano avrebbe reso possibile una buona conoscenza del reale potenziale di un farmaco. Così, la nascente omeopatia rappresentava un nuovo modo di sfruttare le proprietà terapeutiche dei medicinali del tempo.

Nel senso che non esistevano medicinali "omeopatici" e "allopatrici"; esistevano invece soltanto dei farmaci, per i quali era previsto un modo classico di servirsene, e un modo omeopatico di prescriverli a seconda dei sintomi morbosi del paziente, e della sperimentazione messa a punto dallo stesso medico.

E oggi? Oggi, i medicinali omeopatici si sono ormai nettamente differenziati da quelli cosiddetti allopatrici; e non soltanto per la loro caratteristica della diluizione- dinamizzazione, ma anche per la rispettiva modalità di elaborazione e di prescrizione.

Quel che conta è però che, oggi come ieri, l'omeopatia è realmente in grado di curare.

A simile

Pur essendo stato teorizzato da Ippocrate e da Paracelso, il criterio di similitudine assume una dimensione terapeutica intenzionale solo a partire da Hahnemann. Il rifiuto dell'allopatia da parte di Hahnemann risale al 1789, anno in cui pubblicò un importante trattato sulla sifilide. In questo lavoro si ipotizzava, in contrapposizione al sistema umoralista, che il mercurio non agisse per evacuazione di umori, bensì mediante un'azione specifica anti - infettiva, in grado di agire non a forti dosaggi ma a piccole dosi terapeutiche.

L'imponente letteratura sulla mercurializzazione, ossia sullo studio degli effetti indotti dal mercurio, offriva ad Hahnemann lo strumento per individuare le azioni farmacologiche del metallo. Dallo studio emerse la possibilità che il mercurio inducesse sintomi simili a quelli della sifilide. Il passo successivo per Hahnemann fu di elaborare una metodologia di studio dei singoli farmaci, ossia la sperimentazione pura sui volontari sani. Prese così forma un modello di cura basato sulle analogie tra i farmaci conosciuti nella sperimentazione, e l'insieme dei sintomi di un malato: era nata l'omeopatia.

*D*iluizione e dinamizzazione

“Le diluizioni impiegate in omeopatia sono la conseguenza logica del principio di similitudine. Dal momento che vengono utilizzate spesso sostanze tossiche, è necessario somministrare una dose capace di stimolare la reazione del paziente, senza aggravarne i sintomi. La diluizione debole o infinitesimale è il punto d'arrivo dell'opera di Hahnemann: “La diluizione sempre più spinta del prodotto omeopatico non ne diminuisce l'attività, purchè venga fatta un'accurata succussione ad ogni passaggio. Al contrario se ne elimina la tossicità e spesso se ne evidenziano nuove proprietà, soprattutto a livello psichico”. [...] Per ogni diluizione si eseguono almeno cento succussioni, in modo da indurre uno stato di agitazione molecolare. Questo procedimento viene detto “dinamizzazione” ed è essenziale per l'attività del medicamento omeopatico. Al di là della 12 CH [dodicesima diluizione centesimale hahnemanniana, ndr] si supera il numero di Avogadro, per cui non si possono più evidenziare molecole della sostanza di base nella diluizione. Nonostante ciò i medicinali omeopatici mantengono la loro attività terapeutica anche quando sono estremamente diluiti. Si potrebbe anzi osservare che le diluizioni più elevate hanno un'attività più profonda che viene sfruttata dal medico nella terapia delle malattie croniche, mentre le diluizioni più basse sono indicate soprattutto nelle manifestazioni acute.”

(Bruno Brigo, Omeopatia dalla A alla Z, Tecniche Nuove, 1995, pag 5 - 6).

DAL LIBRO “RAPPORTO SULL'OMEOPATIA”

Pag.12, 13, 14, 15, 16, 17, 25, 27

OMEOINDUSTRIA Dicembre 2003

Per una più corretta informazione circa la medicina omeopatica ed i farmaci omeopatici

Nel corso del mio lavoro come medico di base ho spesso ascoltato i miei pazienti riferire di avere assunto farmaci "omeopatici", intendendo con questo termine ogni farmaco non tradizionale: questo uso del termine omeopatico è improprio.

Mi sono accorto che esiste una grossa confusione a questo proposito e vorrei quindi fornire alcune precisazioni.

Esiste una medicina ufficiale unanimemente riconosciuta, legalmente riconosciuta, insegnata nelle nostre università che conferisce la laurea in Medicina e Chirurgia e l'abilitazione all'esercizio della medesima: che consiglia le vaccinazioni, che prescrive antibiotici per le infezioni, antinfiammatori-analgesci per i dolori, antiasmatici per l'asma, antipertensivi per la pressione alta, antidiabetici per il diabete... ecc. Questa medicina usa farmaci inizialmente derivati da prodotti naturali come le erbe e li usa a dosaggi precisi e misurabili, in genere corrispondenti al peso corporeo del paziente: tot kg = tot mg... ecc. Oggi giorno è diventato realizzabile, economicamente più conveniente e più veloce sintetizzare in laboratorio queste sostanze piuttosto che andarle a ricercare e raccogliere per prati e boschi: dalla erboristeria quindi siamo giunti alle nostre moderne industrie farmaceutiche.

La ricerca farmacologica e la conseguente sperimentazione hanno avuto negli anni del dopoguerra sviluppi grandiosi come la innumerevole quantità di farmaci in commercio dimostra e come la vita media, aumentata notevolmente, documenta: possiamo curare un numero maggiore di malattie ed in modo più efficace.

A fianco della abituale farmacoterapia moderna, legalmente e ufficialmente riconosciuta sul piano nazionale ed internazionale, esistono da tempo memorabile altre medicine provenienti da varie parti nel mondo, oggi chiamate complementari e/o integrative, poiché da sempre in ogni luogo della terra l'uomo ha cercato di curare la malattia ed ha usato tutti metodi possibili secondo usi, costumi, morale, cultura scientifica del suo territorio e del suo tempo. Le più conosciute medicine in base alla maggiore frequenza di ricorso da parte dei cittadini sono:

- la medicina omeopatica
- la medicina tradizionale cinese che comprende l'agopuntura, la moxibustione, il massaggio, la dieta, l'erbario cinese
- la medicina ayurvedica
- la medicina antroposofica
- l'osteopatia
- la chiropratica.

Anche la psicoanalisi, una volta osteggiata e misconosciuta, ha ormai il suo posto ufficiale e con essa le varie psicoterapie; la stessa ipnosi terapia è accettata e si sta diffondendo anche negli ospedali, per esempio nella terapia del dolore; ancora in fase iniziale l'ippoterapia, soprattutto per le persone handicappate.

Esistono anche, sia pur meno conosciute e diffuse, la cromo terapia (cura con l'ausilio dei colori), la aromaterapia (cura con l'uso degli aromi), la cristalloterapia (cura con l'uso dei cristalli), ultimamente la musicoterapia... ecc...

Ognuna di queste medicine ha la sua base teorica e la sua pratica terapeutica.

Esiste ancora una farmacia che usa le erbe direttamente: prodotti per la stitichezza (tisane lassative), prodotti calmanti (valeriana...), prodotti per i dolori (artiglio del diavolo...): è la erboristeria che troviamo comunemente in farmacia e/o nel negozio di erboristeria vero e proprio, magari sotto casa.

Recente acquisizione in erboristeria è la terapia con i fiori di Bach.

Altre metodiche terapeutiche usano i cosiddetti oligoelementi (sali minerali) con proprietà ricostituenti e tonificanti chiamati anche integratori alimentari (potassio, selenio, magnesio...).

La medicina omeopatica è una medicina *suis generis* e merita a mio parere una particolare attenzione.

È nata circa duecento anni fa per opera del Dr. Hahnemann in Germania, si basa su alcuni principi specifici, tra i quali fondamentale il "principio di similitudine", i suoi farmaci si chiamano rimedi, sono testati direttamente sull'uomo e sono preparati secondo un metodo consistente in innumerevoli diluizioni e succussioni: per questa eccessiva diluizione della sostanza base iniziale, fino a concentrazioni infinitesimali o non quantificabili, qualcuno ritiene che i rimedi omeopatici non siano in grado di agire; i pazienti invece che hanno provato sulla loro salute l'azione dei rimedi omeopatici ne riconoscono l'efficacia curativa.

Grosso modo esistono tre correnti: unicista (un solo rimedio per ogni persona), complessista (più rimedi insieme per ogni persona), omotossicologica (uso dei rimedi solo per una loro azione particolare adatta alla patologia del momento più una cura disintossicante di base).

La prescrizione e l'uso corretto di questi rimedi presuppongono una formazione specifica che viene attualmente insegnata solo da scuole private poiché la medicina omeopatica non è ancora ufficialmente riconosciuta dallo Stato italiano; essa infatti si è andata diffondendo lentamente e capillarmente, unicamente reclamizzata dai pazienti stessi soddisfatti dei benefici ottenuti: questo ha inoltre favorito il sorgere di numerose scuole in Italia e nel mondo.

Per la grande diffusione sia dell'omeopatia sia delle altre medicine non convenzionali si pone inderogabilmente anche al legislatore italiano il compito di regolamentare con leggi questa materia.

Recentemente, nel 2002, la FNOM (Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici) ha assunto una posizione precisa in un documento approvato dal Consiglio Nazionale. Essa ha dichiarato che:

l'esercizio di alcune medicine, come l'agopuntura, la medicina omeopatica, l'osteopatia, la chiropratica, **è da ritenersi a tutti gli effetti "atto medico"** e perciò queste medicine e pratiche non convenzionali **devono essere praticate esclusivamente da medici- chirurghi**, in quanto solo il medico è abilitato all'atto diagnostico ed alla conseguente prescrizione terapeutica.

Al Parlamento italiano è stata presentata da circa un anno una proposta di legge concernente le medicine complementari: l'argomento è perciò di attualità.

A conclusione di queste righe ritengo utile proporre due spunti di riflessione nei confronti della medicina omeopatica, in particolare unicista:

Primo punto: essa si rivolge all'uomo considerato nella sua totalità piuttosto che alla sola patologia del momento, in quanto il rimedio omeopatico tende a riequilibrare l'organismo nel suo intero essere (mente e corpo), e non solo a curare un particolare disturbo che per altro, secondo l'ottica omeopatica, viene inteso solo come manifestazione di uno squilibrio più profondo;

Secondo punto: in quanto tendente al ristabilire un equilibrio perduto, la cura con il rimedio omeopatico può essere iniziata da chiunque ed a qualunque età ed anche se una persona non è ammalata in modo evidente o in modo acuto; può pertanto essere considerata anche come terapia preventiva.

In questa ottica di prevenzione per la salute di tutti la cura omeopatica è quindi vantaggiosa sotto il profilo sociale, umano, economico vero e proprio, poiché il lavoratore malato è un costo per sé e per gli altri: perché non lavora, perché deve essere assistito, perché assume medicine... ecc o meglio semplicemente, e questo è il mio pensiero principale, perché è un essere umano che soffre.

Io credo che l'Uomo sia davvero al centro del mondo, e non i beni materiali, per quanto utili e necessari, e che la sua salute sia il bene più prezioso.

Quindi, a mio parere, benvenuta qualunque medicina utile a curarci, da qualunque parte del mondo arrivi, ovviamente ben conosciuta, ben studiata, correttamente usata, anche sotto il profilo medico legale, purché sia realmente una "medicina per l'Uomo".

Dr. Renato Attanasio

La Parola ai Lettori

Risponde la Dott.ssa Miriam Malfatti del "Centro di Medicina per l'Uomo", corso Magenta 27 - 20123 Milano - tel. 02 865420
e-mail: mmalfatti@centromedicinauomo.it



Miriam Malfatti

Domanda: Vorrei iniziare a curarmi con la medicina omeopatica e per questo le chiedo che cosa mi posso aspettare da questa scelta? Claudia M.

Risposta: La parola "scelta" che hai utilizzato è proprio giusta nel senso che ancora oggi, soprattutto in Italia, curarsi omeopaticamente è proprio una scelta. Le motivazioni possono essere molteplici: non avere avuto giovamento con altri tipi di cure, non volere assumere medicine che abbiano in qualche modo degli effetti collaterali, il desiderio di mantenere una buona condizione di salute, il desiderio di morire meglio in caso di malattie arrivate ad uno stadio irreversibile.

L'omeopatia porta generalmente ad un netto miglioramento dello stato di salute fisico e psichico della persona permettendo di superare momenti anche molto critici e, questo, è sicuramente il motivo per cui questa terapia, nonostante tutto, si è così diffusa nel mondo.

Il corretto atteggiamento del paziente di fronte alla cura omeopatica è quello di aspettativa di guarigione, di verifica della efficacia della cura, di collaborazione nell'assumere le cure, nel riportare i sintomi, nell'effettuare le visite e gli accertamenti richiesti.

In Italia, l'omeopatia non è riconosciuta e questo rende molto difficile instaurare un rapporto corretto con questa medicina; il fatto che spesso il paziente si trovi (per evitare situazioni davvero spiacevoli) a dovere nascondere al medico curante o allo specialista il fatto di essere in cura omeopatica fa sì che, per contro, consideri l'omeopata come un "guru" (cosa che spesso ci sentiamo dire) in grado di prevedere, capire e risolvere ogni situazione.

L'omeopata invece è un medico non dotato di "sfera di cristallo" e che, grazie alla sua esperienza, ai continui studi e alla collaborazione del paziente, cerca di svolgere al meglio la sua professione medica.

La possibilità di utilizzare rimedi di grande efficacia e privi di tossicità, che rispettano i tempi di reazione e di guarigione dell'organismo sostenendo e guidando la forza vitale di cui ogni essere vivente è naturalmente dotato insieme all'idea basilare che il paziente va preso in considerazione nella sua globalità, sono i punti di forza di questa terapia.

Che cosa aspettarsi dunque da questa scelta? Purtroppo non la risoluzione o la prevenzione di ogni stato di malattia, ma sicuramente un grande aiuto a vivere meglio la vita di ogni giorno valorizzando le risorse del presente alleggeriti dalle angosce del passato e dalle ansie per il futuro.

Cos'è l'osteopatia?

L'osteopatia è stata fondata verso la fine del 19° secolo dal Dr. A. T. Still, statunitense, il quale decise di utilizzare un approccio diretto sul paziente, senza intermediari chimici. Sul termine "Osteopatia" si fa spesso confusione; in realtà nasce dall'unione di "Osteon" (osso, in greco) e "Pathos" (sofferenza), intendendo così mettere in stretta relazione lo stato della salute con la struttura osteo-articolare.

I principi sui quali il Dr. Still ha basato questa terapia sono:

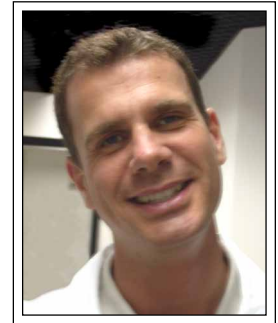
- la globalità del corpo umano;
- la relazione tra struttura e funzione;
- la capacità di autoguarigione del corpo umano.

Di conseguenza l'osteopatia, attraverso un trattamento esclusivamente manuale, cura il sintomo cercando di ridare alle strutture del corpo la capacità di svolgere la loro funzione in modo corretto. Per strutture non si intende solo il sistema muscolo-scheletrico (benché preponderante), ma anche i visceri ed il tessuto connettivo nelle sue varie specializzazioni.

L'osteopata interviene laddove si è creata una limitazione di movimento in una o più zone del corpo tale da alterare l'equilibrio posturale dell'individuo. Ad esempio, una caduta sulla spalla può provocare una limitazione di movimento dell'omero, ma anche della clavicola e per il contraccolpo, di una o più vertebre del tratto cervico-dorsale. Il dolore scompare nel giro di breve tempo, ma le limitazioni articolari e le tensioni muscolo-legamentose associate permangono ed influenzano la mobilità locale. I meccanismi di compenso meccanico adottate naturalmente dal corpo e le variazioni locali del sistema nervoso e vascolare possono provocare, nel tempo, dei sintomi, spesso a distanza dalla regione in cui si è verificato il trauma.

L'osteopata si occupa dell'aspetto meccanico dell'individuo, quindi la sua visita è orientata in questo senso, con l'obiettivo di trovare i punti di maggior limitazione articolare, comprendere quali sono i più importanti e trattarli.

Il trattamento è esclusivamente manuale e va dalle manipolazioni articolari alle tecniche di rilasciamento delle tensioni muscolari e fasciali, fino alle tecniche craniosacrali e viscerali.



Duccio Locati

Il meccanismo craniosacrale

All'inizio del secolo il Dr. W. G. Sutherland ebbe un'intuizione per lui sconvolgente derivante dall'osservazione delle suture craniche che sembravano conformate in modo da permettere dei micromovimenti ed impiegò diversi anni nel tentativo di dimostrare a se stesso che si stava sbagliando. Ebbe invece la conferma del fatto che a livello delle suture craniche esiste una certa elasticità che permette dei movimenti ritmici indipendenti dal ritmo respiratorio, ma conseguenti alla motilità del sistema nervoso centrale.

Questa motilità, di espansione (con riempimento ventricolare) e di ritorno alla norma (con parziale svuotamento ventricolare) ha un ritmo di circa 10-12 pulsazioni al minuto e si trasmette attraverso le meningi alle ossa craniche e all'osso sacro (le meningi avvolgono il midollo spinale e si inseriscono a livello della 2° vertebra sacrale).

Qualsiasi evento traumatico a livello del cranio o del sacro può influenzare negativamente questo meccanismo nel suo ritmo o nella sua ampiezza determinando effetti di vario tipo, sia a livello del sistema nervoso centrale e vegetativo, sia a livello circolatorio.

Inoltre, se l'evento traumatico avviene nel neonato o nel bambino influenzerà la crescita ossea del cranio e del resto del corpo. L'osteopata è in grado di percepire, attraverso la palpazione del cranio e del sacro, la qualità del movimento e ha la possibilità di intervenire con tecniche di manipolazioni dolci per ristabilire una condizione di normalità o comunque migliorare la situazione.

Indicazioni

L'Osteopatia, quale scienza "Olistica" (che si prefigge cioè il riequilibrio del soggetto paziente nella sua interezza e non la cura del sintomo) ha un campo di applicazione vastissimo. Oggi è utilizzata soprattutto per la cura delle affezioni dolorose della colonna vertebrale e delle articolazioni periferiche, ma si rivela efficace anche nella maggior parte dei casi di cefalee, disturbi dell'equilibrio, nelle affezioni congestizie come le otiti, le rinofaringiti, le sinusiti, i disturbi circolatori, digestivi, ginecologici e nelle insonnie che non abbiano all'origine turbe virali, tumorali, infettive che minino l'integrità della struttura. L'osteopata che ha seguito un corso adeguato è in grado di valutare le controindicazioni ad alcune tecniche a seconda del tipo di paziente e dei suoi problemi.

Duccio Locati

Un amico velista ci racconta...

Vai col mare: diario di bordo

Sabato mattina, come sempre sono in ritardo rispetto alla quantità di cose che ho da fare. Mi affanno per recuperare il tempo perso che, come sempre, non vuole saperne di rallentare la sua corsa. Maldestramente, apro con violenza la scarpiera e, quanto riposava in pace su di essa rovina a terra. La nuvola di polvere che si crea, mi ricorda che il tocco femminile in una casa è cosa ben diversa dal mio. Risistemando ogni cosa al suo posto, mi trovo fra le mani il giornale di bordo di una vacanza in vela dell'anno precedente. Mi appoggio contro il muro e inizio a sfogliare quel cimelio impolverato. Il tempo sembra finalmente aver rallentato la sua corsa e mi da tregua.

Il tempo sembra finalmente aver rallentato la sua corsa e mi da tregua.

La mia attenzione si ferma su una pagina particolare, quella dell'undici agosto. Pregustandomi la lettura, mi lascio scivolare a terra in barba al tempo che ora mi osserva benevolo.

Quell'anno, avevo organizzato una vacanza di tre settimane nell'arcipelago della Maddalena noleggiando a Punta Ala un bellissimo Gran Soleil 37. La particolarità della vacanza era che ogni settimana vi sarebbe stato un cambio di equipaggio. Il mio amico detto "il Capo" sarebbe rimasto con me tutte e tre le settimane in qualità di comandante in seconda.

Partiti da Punta Ala la sera stessa del nostro arrivo con ancora nella mente strascichi lavorativi, facemmo rotta verso il sud della Corsica. Ben presto, gli aperitivi, la costa che si allontanava, il rumore del mare e del vento, ruppero il cordone ombelicale che ci legava al tran tran milanese. La vacanza stava cominciando nel migliore dei modi, avevamo lasciato sulla costa toscana le nostre preoccupazioni, tutto era alle nostre spalle.

Mi capita spesso di pensare al mio rapporto con il mare. Se vado al lago ho l'impressione di essere in un catino, di essere rinchiuso. La stessa cosa mi capita se vado in bicicletta in un parco, sento dei limiti attorno a me. Il mare è immenso, quando la costa che ho in poppa non si vede più, mi sento libero. Se volessi, potrei puntare la prua verso qualsiasi destinazione, la sola idea mi fa star bene.

Dopo questi preamboli mi accingo a trascrivere fedelmente gli scritti dello Zucco relativi ad una memorabile giornata di quasi un anno fa.

11/8/2003

Giornata iniziata benissimo, tuffo a mare e partenza per Lavezzi, finalmente si alza un po' di vento, il motore tace. Cambiamo rotta e puntiamo su Bonifacio, vento 18 nodi, andatura di bolina stretta, mare forza 4/5, l'equipaggio è compatto e la barca fila a 7 nodi. Lungo la rotta, ingaggiamo con un paio di altre barche ma le passiamo a tutta, il Capo è al timone. Ore 12 e 45 il panico, nell'ordine, scorgiamo l'ingresso del piccolo fiordo che cela Bonifacio e a poppa il tender (imbarcazione d'appoggio) era sparito. Maledetto il nodo!

Giriamo la barca e scrutiamo l'orizzonte, del tender nessuna traccia. Nel frattempo il comandante ha preso in mano il timone. Il motore ululava a tremila giri e, a quella andatura con le vele issate il log segnava oltre 9 nodi. La barca sembrava quasi planare sull'onda che arrivava alle nostre spalle, il Martello (il comandante) aveva il suo da fare per tenere la barca in rotta. Dopo pochi minuti con l'aiuto del binocolo avvistiamo un piccolo motoscafo che sta cercando di recuperare il nostro tender. Martello punta deciso verso il rilevamento seguendo le indicazioni della vedetta.

Disdetta, il recupero è riuscito, il motoscafo se ne sta andando con il nostro tender. Verso Lavezzi c'era un po' di foschia e anche a causa delle onde, avevamo perso il contatto visivo. Finalmente un po' di fortuna, il motoscafo è ancora fermo, probabilmente ha difficoltà con il cavo di traino. Il Forlo ha una idea geniale, prende la tromba e inizia a suonarla a tutto spiano. Superiamo una barca, era molto vicina, abbastanza da poter vedere le facce attonite degli occupanti. Chissà cosa avranno pensato. I rapitori si accorgono di noi, ormai gli siamo addosso.

In segno di resa ci porgono la cima, ma gli occhi del comandante sprizzano fiamme e i pirati intimiditi scappano abbandonando la preda in mare. Il recupero con quel vento e quelle onde risulta difficoltoso. Il Capo si getta in mare, non prima di prendere una sberla dal boma, e nuotando tra i flutti incurante del dolore salva il tender. Durante le manovre il fiocco si imbroglia e il Martello lasciato il timone al Capo con l'aiuto di Massimo riesce, dopo vari tentativi, ad averne ragione. L'equipaggio è allo sbando, il Martello urla, e dopo il fiocco anche la randa viene ricondotta all'ordine. Sono le 13 e 47, è passata un'ora ma sono sembrate sei, puntiamo nuovamente su Bonifacio. Siamo stremati!

Il porto è pieno, decidiamo di ormeggiarci in uno dei fiordi laterali rispetto a quello principale. L'ormeggio è difficoltoso, il vento abbastanza forte è al traverso. La manovra prevedeva una cima a terra di poppa e àncora sopravento. Accidenti, si rompe l'elica del tender e con quel vento i remi non servono a niente. Con l'aiuto di Luc un simpatico Corso riusciamo nel nostro intento. Finalmente la calma!

La calma dura solo pochi minuti. Entrano in porto Alesi, subito soprannominato il tuffatore, Trulli e Montoya.

Alesi mette la retro ed entra nel fiordo a velocità sostenuta e butta l'àncora davanti la nostra prua. La manovra non piace al nostro comandante che si mette sul chi va là (aveva ragione ad essere preoccupato). Alesi si accosta alla nostra barca sottovento purtroppo troppo lontano per permetterci di renderci utili. Nessuno che potesse fissare a terra la cima di ormeggio. Il vento comincia subito a fare il suo lavoro e scaglia la barca contro le altre ormeggiate alla sua sinistra. Alesi ha un attimo di panico, molla il timone e si tuffa in acqua con in bocca la cima di ormeggio. Disperatamente inizia a nuotare verso la riva stile salvataggio dando gran strattoni alla cima come fosse un guinzaglio, solo che il cagnolino pesava sei tonnellate. Inutile dire che il cagnolino è andato a sbattere contro le altre barche, fortunatamente senza danni. Arriva Trulli, vecchietto spericolato che si getta in retro nel piccolo fiordo e senza buttare l'àncora si scaglia contro la barca di Alesi. Dopo aver colpito più volte lo sfortunato Alesi, rischiando di far disancorare tutta la fila di barche, si appoggia sul fianco del suo compagno. Nel frattempo, sulle due barche erano cominciati a volare gli insulti, ognuno incolpava l'altro dell'accaduto. Il tuffatore, soddisfatto e non ancora ormeggiato si stava asciugando. Incredibile, arriva Montoya.

Arriva a palla senza gettare l'àncora, sfiora la nostra prua ed entra tra la nostra barca e quella di Trulli. La barca di Trulli era semplicemente appoggiata a quella di Alesi. Montoya colpisce Trulli a poppa facendo schizzare la barca dello sventurato in mezzo al fiordo, come un pisello che schizza fuori dal suo baccello. Volano altri insulti. Dopo quattro tentativi, finalmente Trulli si sistema al nostro fianco. Un benefattore sceso a terra ormeggia a terra Alesi, Trulli e Montoya. La prua di Trulli era assicurata alla nostra, ma il Martello, preoccupato per la tenuta del nostro ormeggio consiglia a Trulli di gettare a sua volta l'àncora. Prontamente Trulli esegue. Il tender della scuderia va a prua pronto ad accogliere l'àncora. Ops!!!! Scivolatto (doppia T voluta)! A momenti il tender viene affondato dall'àncora calata, volevo dire mollata. Ancora una volta nessuno si è fatto male. Si può dire che c...? L'àncora viene sistemata sul bordo del tender mentre la catena, circa una trentina di metri, era adagiata sul paiolato.

Primo tempo: a remi i due mozzi si dirigono verso la zona di calata, ma dopo soli cinque metri l'àncora cade in acqua trascinandosi dietro... solo la catena. Il Martello scuote la testa.

Secondo tempo: con motore acceso i due mozzi miracolati si dirigono verso la zona di calata. Questa volta l'àncora è appoggiata sul paiolato. La scena che si prospetta è la seguente: tender a dieci metri dalla prua con motore a palla perfettamente immobile. Il peso della catena che non aveva ancora toccato il fondo funzionava da elastico. Il volenteroso mozzo si arma di remi ed inizia a dannarsi, ma senza alcun risultato.

Terzo tempo: manovra riuscita, la pace regna intorno a noi.

Il Capo estrae la sorrentina (trattasi di pregiata scacchiera in legno e non di pregiata natia della famosa penisola ndr.). Colpo di scena! Nel fiordo principale sta per accadere una catastrofe. Il solito ganassa (gergo dialettale milanese che sta ad indicare colui che vuole apparire ndr.) si presenta con spinnaker incaramellato nella parte alta. Con quel vento, la barca era praticamente sdraiata. Poco potevano gli occupanti, che probabilmente avevano il loro da fare per restare a bordo. L'albero così sdraiato sembrava una lancia, che con un palloncino multicolore sulla punta si avvicinava lentamente ma inesorabilmente alla riva e alle altre barche ormeggiate. Secondo il Martello, il ganassa ha voluto fare il f... entrando in porto con lo spi issato non tenendo conto dei cambi di vento all'interno del fiordo. Tutto bene, i ganassa riescono a sparare allo spi. Volevo dire hanno sparato lo spi. Insomma, hanno fatto sparire la caramella. L'albero ha oscillato paurosamente un paio di volte e poi si è fermato. In porto s'ode un Oooohhh corale. Subito dopo un'altro sparo... era il ganassa, dopo una figura simile non ha retto. Dopo una giornata simile non rimane che spararci... un sano aperitivo.

Ps. Volevo precisare che i termini marinari mi sono stati indicati dal Martello per cui non rispondo di quello che ho scritto. Quando parla non si capisce quello che dice e spesso l'equipaggio si è trovato in difficoltà. Fortunatamente il comandante nell'impartire gli ordini, dopo aver utilizzato la lingua arcaica a noi sconosciuta ha fatto largo uso di sottotitoli.

Fabrizio Martellosi

Medicina e Arte

Associazione Lifework: Sezione Culturale "Medicina e Arte"

Con il n° 3 di Lifework chiudiamo questo anno iniziato con il momento così bello dello spettacolo "Un incontro".

Tutto riprenderà a settembre.

Ringraziamo tutti coloro che ci hanno fatto compagnia in questo anno di cammino e di lavoro.

Speriamo che sempre più persone considerino questo nuovo giornalino come uno strumento di arricchimento ed approfondimento e diano il loro contributo.

Buona estate a tutti!!!

Miriam e Wiebe



"Lifework" - Giornale di Medicina e Arte - n° 3 ~ Giugno 2004

Redazione:

Presidente: *Wiebe Moerys*

Direttore: *Miriam Malfatti*

Segreteria di direzione: *Laura Perati*

Grafica e impaginazione: *Marina Sturino*

Articoli scritti da: *Renato Attanasio, Sara De Bernardi, Ludovica Ghini,
Duccio Locati, Fabrizio Martelossi, Alice Montalbetti,
Marina Sturino, L. G., M. S., L. P.*