

L'Associazione Culturale Lifework

Presenta:



Lifework

Giornale di Medicina e Arte

n° 4 ~ Gennaio 2005

<http://www.lifework.it> ~ centro@lifework.it

Sommario

<i>Editoriale</i>	3
"2005"	3
<i>Lifework</i>	4
<i>A tavola con i bisnonni</i>	4
<i>Nutrizione</i>	6
<i>Intolleranze alimentari</i>	6
<i>Omeopatia</i>	8
"Lo digno de curar"	8
<i>Le ragioni del dolore: spunti di riflessione</i>	9
<i>Osteopatia</i>	10
<i>Birth Trauma</i>	10
<i>Estetica</i>	11
<i>La Parola ai Lettori</i>	11
<i>Ritorno da New York</i>	11



Lifework
Giornale di Medicina e Arte
n° 4 ~ Gennaio 2005

Editoriale

"2005"

Sull'onda di un maremoto è iniziato il nuovo anno.

Molti si saranno chiesti: "E se capitasse a me di perdere tutto, che cosa resterebbe della fatica fatta per arrivare fino ad oggi?"

Una risposta mi è salita dal cuore: "Il bene che ho voluto".

Volere il bene, desiderare il bene è diverso che "fare il bene".

Chi può dire di avere fatto il bene?

Per il semplice fatto di fare qualcosa in un certo modo l'uomo, per il suo limite, esclude tutte le altre possibilità di fare la stessa cosa e non si può mai sapere se ciò che si è scelto di fare è il bene o, per lo meno, "il meglio" che si poteva fare in una data situazione.

Ciò che salva l'uomo nella sua umanità è il desiderio di compiere il bene senza mai arrendersi di fronte alla evidenza del male proprio e del mondo.

Resistere nella lotta contro il male è un dono che l'uomo può chiedere ogni giorno, ogni ora e ogni attimo della sua vita.

Nella continua domanda di desiderare, vedere e compiere il bene per sé, per gli altri e per il mondo nasce la fede.

Fede, speranza e carità.

La fede nel fatto che Dio si è fatto uomo per salvarci dal nostro male e dalla nostra miseria.

La speranza che Dio ci aiuterà nel nostro desiderio di bene.

La carità che è l'amore a Dio sopra ogni cosa; questa è l'unica vera possibilità di amore a sé e agli altri perché tutti siamo fatti a immagine di Dio.

*"L'unica gioia al mondo
è cominciare.
È bello vivere
perché vivere
è cominciare,
sempre, ad ogni istante."
Cesare Pavese*

Le parole di Pavese sostengano ed accompagnino questo anno 2005: solo in questa continua, nuova possibilità di ricominciare è la grandezza dell'uomo

Miriam Malfatti

Atavola con i bisnonni

Abbiamo dedicato la fase autunnale di quest'anno lavorativo alla ricerca, o meglio alla "riappropriazione" della **base dinamica** di ognuno, intendendo per essa la capacità ricettiva e reattiva nei confronti di quanto accade in un dato, immediato momento.



Wiebe Moeys

Una capacità di risposta libera il più possibile da idee e concetti precostituiti, imputabili persino alla generazione dei nostri bisnonni, istintiva e legata per lo più alla situazione contingente. Sappiamo perfettamente che liberarsi dai condizionamenti indotti sia dalla nostra storia di relazioni personale che da quella di coloro che vivono accanto a noi e che hanno vissuto prima di noi, è un'aspirazione utopistica. Tanto più che la nostra energia di reazione può essere convogliata, in generale, verso due direzioni possibili:

- quella del ragionamento istantaneo, attinente al tempo presente e contemporaneo all'azione stessa, una direzione appunto dinamica, concreta e rispondente ad una percezione "corretta" della situazione reale;
- quella dell'immaginazione, attinente ad un tempo sospeso, scollegato dalle contingenze reali. Essa entra in gioco per un emotivo meccanismo di difesa, quando ci troviamo in un momento di difficoltà. A corto di certezze di riferimento, ne costruiamo altre di sana pianta, facendo appello a vecchie ereditate reminescenze, convinzioni che derivano da segni del passato che si perpetuano senza riuscire necessariamente a riconoscerli come tali.

Esistono però delle strategie grazie alle quali possiamo imparare a gestire questi condizionamenti e indirizzarci, quasi sbilanciarci, verso una sana istintualità ed intuitività d'approccio.

Potrebbe a questo proposito risultare chiarificatore un esempio pratico nell'ambito dell'insegnamento della danza. Cominciare ad insegnare una piroetta, ad esempio, ha sempre significato spiegarne la tecnica dalla preparazione, cioè il punto di partenza, alla dinamica del fondamentale stesso, cioè il giro. Si devono dunque fornire numerosissime, dettagliate indicazioni sul modo di stare in asse e mantenerlo durante il movimento, sui tempi della testa, delle braccia e delle gambe differenti fra loro, sulla fluidità di tutto il movimento perché possa risultare dinamico per il giro, su come trovare un equilibrio dinamico e non statico, come fendere l'aria, gestire finanche la respirazione e mille altri accorgimenti complicati da spiegare verbalmente. Essi necessitano dell'applicazione pratica per essere interiorizzati, quindi automatizzati, e utilizzati per riprodurre il fondamentale della piroetta in maniera corretta. Spesso succede che, ubriachi di informazioni vaghe fino all'applicazione vera e propria, chi si cimenta si blocca a pensare all'impostazione e non parte per eseguire l'esercizio. Ci vuole moltissimo tempo perché la tecnica venga automatizzata e tanto altro ancora per non perderla ogni qualvolta la si inserisca in un contesto coreografico diverso. Così, invece di partire dalla teoria, è preferibile partire dalla pratica. Senza spiegare alcunché, si stimolano i danzatori a proiettarsi nel movimento, quasi del tutto privi di qualsiasi condizionamento didattico. Succede che il corpo stesso, azionato dalla percezione del momento dinamico, risponda istintivamente raggiungendo il risultato molto più velocemente rispetto a coloro che erano stati indottrinati prima di cimentarsi.

Ampliando il campo e sconfinando da quello propriamente lavorativo che ci riguarda, rimane il pericolo della capacità immaginifica che appartiene ad ognuno di noi, ed è questa che si deve scalzare con il lavoro dinamico. La capacità cioè di creare immagini fasulle ogni qualvolta non abbiamo a disposizione dei prototipi, delle certezze di riferimento. Una capacità che distorce la realtà e deriva da idee preconcepite e confezionate dai nostri avi. Queste ultime a loro volta sono figlie della tendenza a creare un metodo per tutto, in base al quale decifrare eventi e accadimenti. Quando vengono meno quelle che costituiscono vere e proprie chiavi di interpretazione del nostro vissuto, scelto o imposto, ricorriamo a uno schema riconosciuto come giusto (metodogizziamo) oppure costruiamo certezze fittizie in sostituzione di quelle che sono saltate. È un processo naturale, comprensibile e giustificabile perché davanti ad una situazione di difficoltà, il nostro cervello interviene assumendosi automaticamente il "compito di proteggerci" dalle brutture che potremmo essere costretti a subire o solo a constatare, dai traumi, dalle delusioni, da ciò che sconvolge e sovverte i canoni ai quali abitualmente ci riferiamo. **Il cervello cerca sempre una certezza.** Per fronteggiare tutto questo spesso arriviamo a costruirci delle verità immaginifiche, spacciandole per certezze, attingendo ai presupposti della nostra storia personale. Queste compensazioni attivate dal cervello le paghiamo con la percezione distorta del **momento dinamico presente** sino a manifestare vere e proprie malattie.

Avendo già ampiamente argomentato alcuni aspetti di questo tema in un numero precedente del *Lifework*, ci soffermeremo ora su quei condizionamenti che risalgono alle generazioni passate, in questo caso alla generazione dei nostri bisnonni, che facilmente ha lasciato strascichi nella nostra memoria biologica.

È la memoria biologica il nastro su cui vengono registrati i segni, in particolare le ferite emotive di coloro che ci hanno preceduto. Per una sorta di imprescindibile processo d'accumulazione, esse giungono imperterrite dai nostri antenati a condizionare i comportamenti, finanche definire la personalità dell'ultima generazione. Finché si tratta di accadimenti piacevoli, ovviamente il condizionamento non costituisce un problema, anzi... Sono i traumi ad interagire in maniera fuorviante con le nostre cognizioni e, per ironia della sorte, pare che questo "registratore" giuntoci in dotazione dalla natura e che è la nostra memoria biologica, imprima maggiormente giust'appunto i retaggi sofferti.

Dunque la tendenza a concepire un metodo per codificare ogni situazione l'abbiamo ereditata proprio dai nonni dell'Ottocento. A voler addurre degli esempi, le abitudini e le mode più quotidiane dell'epoca erano manifesto di un senso percettivo estremamente limitato. Si viaggiava e si percorreva qualsiasi spazio all'aperto, ampio rispetto alle locations scure delle case, restando stipati nelle carrozze, aspettando passivamente d'arrivare a destinazione. I cappelli a cilindro alti, l'uso appena introdotto di una sola lente per coloro che avevano problemi alla vista, restringevano sensibilmente il campo visivo con una conseguente diminuzione della percezione di spazio e tempo e della prospettiva esatta di quanto li circondava. Non disponendo di una visione precisa del campo in cui agivano, gli uomini del XIX secolo, diventarono inevitabilmente metodici, così da poter essere certi delle proprie mosse. Particolari questi che testimoniano un'impostazione di pensiero riscontrabile anche su scala maggiore, basterebbe considerare specificatamente il periodo storico al quale ci stiamo riferendo ed ovviamente all'assetto politico-sociale che lo caratterizzava. Solo per semplificare, visto che non è questa la sede per approfondire un discorso più accademico a riguardo: immaginate una tavolata lunghissima, i nostri vicini avi seduti nei punti nevralgici. Ci racconterebbero delle prime fabbriche e delle prime parole di diritto dei lavoratori, delle campagne sfollate e delle nuove leggi elettorali, ci racconterebbero della nuova idea di nazione e della fatica di comprenderla, dei primi poveri che sono riusciti ad ascendere allo stato di borghesi e della Grande Guerra. Un momento storico di grande sovversione, frutto di imponderabili impeti rivoluzionari, indecifrabile e dunque oscuro per molti versi, per il quale la necessità urgente di "mettere ordine" ed il timore di fronte alla gigantesca sagoma dell'incertezza del cambiamento si sono risolti in alcuni casi con la compilazione di metodologie per definire e controllare i vari fenomeni. Tutto ciò vale sia in ambito sociale, quindi un ambito molto vasto, che in ambito personale, cioè riferibile ad una microrealtà. È il primo passo per rinunciare alla libertà individuale di giudizio che di fatto guida le scelte di ognuno. Questo processo di autoregolamentazione è riuscito a scavalcare il tempo e a giungere nel cuore della generazione contemporanea, riscontrabile quando alle situazioni non classificabili, che presentano la tentazione di più direzioni percorribili, si pretende di trovare risposta solo attraverso un metodo preconfezionato, ripescato per l'occasione e tempestivamente adottato. Le famigerate "buone maniere" derivano dallo stesso motore, oltre che dalla preoccupazione per il giudizio altrui. La tranquillità che nasce invece dal riuscire ad incasellare ciò che succede e definirlo in uno schema prefabbricato seppure falso, fuorviante e acritico sembra impagabile, anche a costo di sacrificare risposte logiche, coscienti, istintive, vere. Se una data realtà risulta particolarmente scomoda, succede che una serie di filtri difensivi, dopo averla timbrata a priori, la releghi automaticamente in una parte oscura dove non può essere vista, né affrontata.

Non solo è la parte che diventa il condizionamento più pesante ma è soprattutto quella che ereditiamo dalla memoria biologica di chi ci ha preceduto e che, invisibile, è la più pericolosa. Tutto ciò che non riusciamo a vedere è il rischio più temibile, poiché non conoscendone la natura, l'origine, la motivazione scatenante, quando si rivela non possiamo gestirlo.

Stimolare la percezione dinamica è senz'altro un'ottima strategia per cominciare a stabilire una certa confidenza e quindi a scardinare la propria dimensione occulta. Intendiamo scatenare una risposta istintiva, ancorata nell'immediatezza del momento e nella concretezza di quello di cui si dispone. Per questo motivo tendiamo a diffidare di chi si cimenta in progetti ideali, impalpabili, dei quali non riesce a vedersi una definizione in termini concreti. Sono quei progetti che durano lo spazio di una notte appena. I piccoli importanti passi segnano traguardi tangibili e gratificanti scanditi nel tempo, che sono l'uno il presupposto di quello successivo per comporre magari torri elevatissime. In questo modo anche i fantasmi cattivi di condizionamenti "fisiologici" possono essere gestiti bene e all'occorrenza giocare persino a favore di una reazione autentica e genuina. La memoria biologica è funzione della capacità di utilizzazione dei ricordi, che ci permette di anticipare le soluzioni migliori di pensiero e di comportamento, basta non lasciarsi fagocitare dall'angoscia generata da certi influssi. La memoria biologica è di natura selettiva. Di conseguenza se l'elaborazione mnemonica è libera da pesanti condizionamenti culturali e coercitivi, essa è in grado di scegliere l'informazione ritenuta fisiologicamente più utile allo sviluppo creativo-evolutivo. Istinto e intuizione nel momento dinamico presente si comportano quali specifici selettori dinamici dell'evocazione e dell'integrazione dei processi mnemonici. Pertanto può essere sufficiente stimolare più frequentemente tali sistemi innati di selezione dell'informazione per decifrare velocemente e adeguatamente le situazioni contingenti. Dopo tutto da sempre, la storia dell'uomo, della sua evoluzione intellettuale è basata su un processo di sviluppo di forme mentali di adattamento creativo all'ambiente naturale e sociale. Quello che succede non è semplicisticamente un riciclo o una ricombinazione di elementi storicamente definiti in precedenza. Tale evoluzione è frutto di un'azione dinamica dove il nuovo si crea e si arricchisce ed il vecchio si depotenzia e si degrada.

Contenuti: Wiebe Moeys
Stesura testi: Viviana Guadalupi

