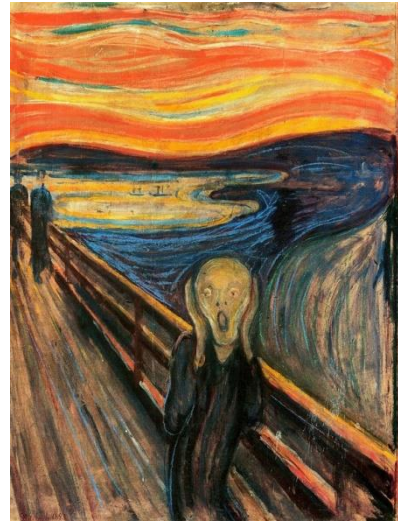


Annamaria La Vecchia
FARSI CURARE O PRENDERSI CURA DI SÉ?

A cosa ci pone di fronte questa pandemia, o in generale la malattia?
Ci pone di fronte alla paura per la sopravvivenza fisica e la morte, grande esclusa dalla nostra civiltà che ci vuole sempre in forma, sempre giovani, quasi immortali.

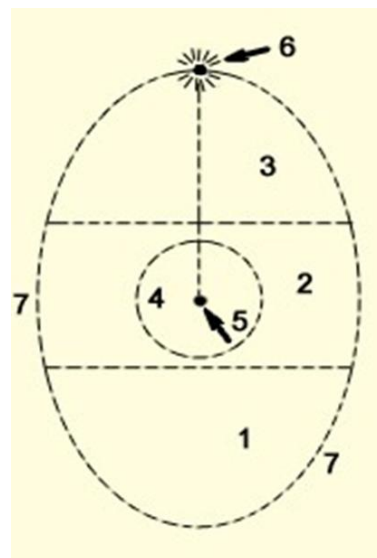
Mette in gioco anche la nostra salute emotiva, perché la paura permea il livello emotivo e annebbia la visione della vita, cosicché ci costringe a cercare fuori di noi i rimedi, a cercare le notizie dall'esperto di turno, e ci impedisce di intrattenere relazioni libere all'interno di noi e all'esterno, con gli altri, con il mondo.

Ma se riusciamo a osservare tutto ciò con un po' di distanza, come ci insegna la psicosintesi, allora l'orizzonte si allarga e possiamo guardare oltre.



Possiamo ipotizzare che ci ammaliamo per crescere, ci ammaliamo per guarire. Può sembrare un paradosso, ma non lo è se si guarda la malattia in un altro modo: come un segnale di un disagio, non solo fisico ma anche emotivo e spirituale.

Se è vero infatti che, come dice Assagioli, noi siamo *esseri biopsicospirituali*, e se è vero che la nostra essenza è relazionale, allora quando ci ammaliamo ciò che non funziona non è solo il corpo – o solo la mente (nel caso delle malattie psichiche): ciò che non funziona è la relazione tra le componenti del nostro essere. C'è un messaggio che non transita, c'è un ostacolo, e l'ostacolo diventa a sua volta messaggio da decifrare.



E tale ragionamento vale anche per la pandemia, che sta interessando sia l'umanità nel suo insieme – e quindi tutti gli aspetti delle relazioni fra gli uomini (politiche, economiche, di religione, etc.) – sia la relazione della stessa umanità con tutti gli altri esseri viventi, ivi compreso il Pianeta.

Cioè, questo evento non può non interrogarci sul senso di cui è portatore.



Ma le risposte riguardo la pandemia non possono venire se prima non siamo capaci di comprendere, individualmente, cosa può significare nella nostra vita un evento come la malattia.

Quando ci ammaliamo, cerchiamo la cura; ma per fare cosa? Noi diciamo: per guarire. Vogliamo tornare come prima. In ultima analisi non vogliamo morire! Ma siamo certi che guarire significhi veramente tornare come prima, come se nulla fosse accaduto?

Il nostro organismo è intelligente e quando subisce qualcosa che disturba il suo funzionamento, trova delle strategie per poter continuare a svolgere le sue funzioni, ma non cancella ciò che è avvenuto, bensì crea nuove soluzioni (ci sono molti esempi in tal senso, come le cicatrici e altri molto più complessi e microscopici).

Intendo dire che il nostro corpo non nega l'evento, fingendo che non sia avvenuto – così facendo, non potrebbe risolvere il problema – ma ne prende atto e crea nuove modalità di funzionamento.

Se un oggetto si rompe lo si può incollare, ma ciò che risulta dalla riparazione è qualcosa di diverso da ciò che era in origine, e se chi fa la riparazione è un artista il risultato sarà una nuova opera. Come avviene con il *Kintsugi*, tecnica tradizionale giapponese che utilizza oro o argento per riparare gli oggetti e che nasce dal concetto filosofico che da un'imperfezione (in questo caso, un precedente danno) possa nascere qualcosa di rinnovato e migliore rispetto a prima. Dunque, dalle ferite subite si può sempre ripartire, per migliorarsi e crescere più forti.



Se tutto ciò è vero a livello fisico, come non ritenere che, a maggior ragione, sia vero a livello psicospirituale? Siamo chiamati a essere gli artisti della nostra vita e a rinnovarci

continuamente, anche a costo di affrontare ostacoli quali le malattie. Di varia natura, infatti, possono essere le difficoltà che la vita ci pone dinanzi per farci crescere e, tra queste, le malattie.

Se allora la malattia è un evento-occasione di crescita, curarsi e volontà di guarire non mirano a tornare come prima, ma a cambiare, a rinnovarsi, a trovare un pezzetto in più del puzzle che è la propria missione su questa Terra.

La psicoterapeuta Erica Poli – in un interessante libro intitolato “*L’anatomia della guarigione*” – ha fatto un accurato excursus etimologico dei termini “*cura*” e “*guarigione*”. Non lo riporto perché molto lungo e complesso, ma voglio qui evidenziare alcuni significati che vanno oltre il senso comune delle due parole e in particolare:

- la parola *cura* come relazione con qualcuno o qualcosa cui si tiene, ovvero come un atto di amore;
- la parola *guarigione* come atto dell’osservare e, nella radice più antica, come il volgere lo sguardo alla luce, suonare, cantare.

La cura, quindi, riguarda l’aspetto relazionale; la guarigione l’aspetto consapevolezza, volta a illuminare e risanare.

Allora, chi può curarci? Chi può farci guarire? I medici? Gli esperti? Le medicine? Certamente, non essendo tuttologi, è normale interpellare gli esperti e ricorrere ai rimedi che la scienza ha messo a disposizione; essendo costituiti anche dal corpo fisico, è logico e intelligente curare questa parte del nostro essere. Ma l’identificarsi nel solo corpo fisico vuol dire affidare completamente all’esterno la cura di noi, attribuire ad altri tutta la responsabilità del nostro essere e dimenticare che la malattia ha un senso molto più ampio, che è la manifestazione ultima di qualcosa che avviene ad un livello più profondo. È questo quell’atteggiamento passivo che definisco “*farsi curare*”.

È invece essenziale ricordare che il medico è una persona con la quale dobbiamo instaurare una relazione paritaria, alla quale dobbiamo chiedere e da cui pretendere le spiegazioni che ci permettano non solo di prendere le decisioni che riteniamo migliori per noi, ma che contribuiscano a rendere più chiaro ciò che ci sta accadendo per inquadrarlo in una prospettiva più ampia che comprenda anche gli altri livelli del nostro essere.



Qui varrebbe la pena di aprire una parentesi sulla figura del medico, che dovrebbe essere il primo a considerare il cosiddetto paziente come una persona e non come un semplice corpo fisico se non addirittura un semplice organo. Cosa che, invece, accade troppo spesso, per un approccio alla professione medica condizionato sia dalla iper-specializzazione – che tende a far perdere di vista l’essere umano come un “*unicum*” complesso e inscindibile –

sia da un crescente tecnicismo, per il quale ciò che conta è la malattia e non il malato – in un mestiere che in realtà è un servizio, una missione – sia dalle condizioni disumane in cui anche i medici migliori sono troppo spesso costretti a lavorare.

Cosa invece radicalmente diversa è prendersi cura di sé, perché questo è un atteggiamento esistenziale che non nega il ricorso alle cure mediche, ma con il quale ci si pone in ascolto di sé, si cerca di diventare consapevoli di ciò che va accadendo per attribuirgli un senso e operare una trasformazione creativa.

Nessuno ci guarisce. Possiamo guarirci solo noi, e chi “ci cura” – nel senso vero del termine – ci accompagna saggiamente nel nostro percorso di guarigione.



La guarigione è un evento soggettivo, ma non individuale, perché avviene nella relazione e per la relazione. Senza relazione è impossibile guarire e la relazione con chi ci cura ha valore nella misura in cui noi ripristiniamo la nostra relazione interna. D'altra parte, noi siamo parte di un tutto e la cura di sé, come la guarigione, non riguardano solo noi, ma estendono i loro effetti su tutto ciò che ci circonda: guarire noi vuol dire essere portatori di guarigione anche per gli altri.

Se non si riesce a illuminare la malattia con la luce della consapevolezza e a istaurare una relazione con la propria anima, prevale la paura e prevale il “non voglio morire”. Viceversa, se si riesce a comprendere e ad accettare che l'anima sta bussando, ci si mette in ascolto e sgorga il “voglio vivere”: è l'intenzione di vivere a pieno la nostra realtà, così come si presenta, che conta nella guarigione, non cosa si fa. In quest'ottica, la guarigione non riguarda solo e necessariamente la vita fisica, ma la comprensione e l'accoglienza del messaggio della nostra anima.

Tutto ciò non è sempre facile, come tutti noi possiamo sperimentare, ma è anche l'esperienza che viviamo: la continua tensione verso una sempre maggiore comprensione che ovviamente non è intellettuale, ma attraverso l'apertura del cuore.

In sintesi le parole che nel percorso di cura verso la guarigione mi sembra ci possano accompagnare sono: *perdono, amore, creatività*.

Esse racchiudono: l'accoglienza e la riconciliazione con ciò che è, non negandolo; la ricostituzione di relazioni d'amore, dentro e fuori di sé; la scoperta sempre nuova e la realizzazione passo dopo passo del proprio compito.

Noi siamo un progetto di vita che può realizzarsi se viene accolto e curato. Laddove invece questo disegno non viene riconosciuto, accade qualcosa (la malattia) che cerca di riportare al progetto e, quindi, alla guarigione in un processo continuo che, mi sembra, che esprima come il Principio Femminile chiede manifestazione.

Quale espressione più reale e concreta di questo principio di quella dell'accogliere la vita, nutrirla e averne cura!



Perché allora non vedere in quest'ottica anche questo evento planetario che è la pandemia? Forse l'umanità è chiamata a riscoprire e affermare il Principio Femminile per poter accogliere, nutrire e curare il progetto della stessa umanità, progetto inserito nella Vita Una, di cui ogni essere vivente è parte.

L'impulso vitale del Principio Maschile che feconda, se non viene concepito (da *cum capere*, cioè "accogliere in sé" "prendere insieme" che indica l'atto del concepire), nutrito e curato dal Principio Femminile, non può trovare realizzazione.

La pandemia potrebbe, allora, essere letta come il messaggio secondo il quale occorrono perdono, amore e creatività, per curare e guarire, per ricreare giuste relazioni fra i popoli e sentirsi "fratelli tutti", così come invita a vivere Papa Francesco.