

24 giugno 2013

La presenza molto gradita del Professor Ferrini a Roma per un seminario su Yoga e Ayurveda è stata un'ottima occasione per riflettere sugli attuali rapporti tra Medicina Tradizionale, scienza dello Yoga, Medicina non convenzionale e scienza ayurvedica.

Benché i contenuti espressi dal dr. Maheshwar Dash, medico ayurvedico, siano stati abbastanza elementari e un po' ripetitivi, queste occasioni sono sempre speciali e benedette perché offrono spazi di condivisione e confronto.

Credo che chiunque si occupi della salute delle persone da una prospettiva olistica debba riconoscere che tra l'Ayurveda e discipline come la psicosomatica (oltre alla naturopatia e alla medicina tradizionale antica) non ci sono semplicemente punti di contatto e d'incontro ma una lunga serie di confluenze di interpretazioni e significati, la cui paternità ed origine, in molti casi, per evidenti ragioni cronologiche ("i diritti d'autore", potremmo dire) spettano alla scienza ayurvedica.

La letteratura vedica, d'altra parte, ci ha insegnato che il tempo ha una struttura circolare ed è quindi come se la psicosomatica moderna occidentale (quella antica era conosciuta già ai tempi di Platone) fosse nata in un punto del cerchio del tempo dominato in occidente dal pensiero positivista e dalla prevalenza di metodi sperimentali più affini alle scienze naturali che allo studio della psiche (che per sua natura produce fenomeni unici, soggettivi e irripetibili, e quindi di difficile riproducibilità in laboratorio). Nel corso poi del suo naturale sviluppo, la medicina psicosomatica ha accolto via via i contributi di tanti autori di diversa estrazione, in particolare dei successori dei padri fondatori - da Jung ad Alexander, da Reich a Lowen - fino ad arrivare ai nostri giorni in cui proliferano le ricerche sugli stati alterati di coscienza, si mette in discussione la centralità dell'Io, così come veniva inteso nelle prime teorie psicodinamiche freudiane, in favore di un allargamento del concetto di sé, si scopre l'immenso beneficio della meditazione e si è avviato un nuovo corso di studi che ha portato alla nascita della psicologia transpersonale.

Non siamo ancora alla chiusura del cerchio - anche se l'OMS alcuni anni fa ha ridefinito il concetto stesso di salute estendendone il significato a tutti i piani dell'esistenza, non limitandolo cioè alla mera assenza di sintomi fisici - perché manca tuttora un adeguamento e un ammodernamento degli strumenti di ricerca e delle modalità di acquisizione delle conoscenze. Non dimentichiamoci che qui da noi il mantra più diffuso è: "se non vedo non credo", che condanna inesorabilmente medici e psicologi ad imparare per prove ed errori, per incidenti, per fallimenti.

E' stata, ad esempio, una psicoterapia impazzita, un'ipnosi classica fallimentare, qualche anno fa, resa pubblica dal suo autore, il celebre Brian Weiss, attraverso libri come "Molte vite, molti maestri", che ha obbligato la comunità psichiatrica occidentale a

riesaminare la capacità di memoria dell'inconscio e, indirettamente, a ridefinire il concetto di sé, di sopravvivenza dell'anima, di funzione evolutiva dell'esperienza umana. Eppure sarebbe bastato leggere la *Bhagavad-gita* e gli *Yoga Sutra* di Patanjali per avere subito spiegazioni dettagliate ed approfondite sull'argomento, visto che da millenni, con una terminologia molto puntuale e accurata (*vasana, karmashaya, samskara*), questi testi trattano la teoria della reincarnazione.

Per non parlare delle testimonianze finora raccolte su quanto accade in punto di morte.. Qualche mese fa, tra l'altro, è uscito l'ennesimo libro sull'argomento intitolato "Milioni di farfalle", in cui un affermato neurochirurgo americano, Eben Alexander, ha raccontato la sua personale esperienza di "*near death experience*" durante un coma profondo di sette giorni. In questa occasione ha avuto accesso ad una dimensione spirituale prima completamente ignorata che ha messo in crisi tutti i suoi riferimenti e le sue credenze di medico razionalista e ateo. Eppure bastava leggere un testo come il Bhagavata Purana per sapere che tali fenomeni non appartengono al regno fantasia ma a quello della coscienza.

E' per questo che personalmente auspico che questa letteratura diventi presto materia di studio nelle nostre università e che questi testi bellissimi, anche letterariamente, siano inseriti a pieno titolo nel piano di studi del corso di laurea di medicina e psicologia.

Questi libri insegnano, e non è poco, ad imparare, a crescere, a trasformarci evolutivamente attraverso l'ascolto, la lettura, la meditazione.

Altrimenti si cresce lo stesso attraverso le esperienze della vita, ma è un percorso molto più lungo, difficile e doloroso.

Caterina Carloni psicologa e psicosomatista

DOMANDA

una recente inchiesta, condotta in Europa nel dicembre scorso, ha messo in evidenza che il 48% delle persone che si rivolgono a psicologi e psichiatri per avere cure e indicazioni, lamentano una ricaduta sul piano dell'umore e della vitalità dovuta all'attuale momento di crisi economica e lavorativa (gli esperti la chiamano "sindrome d'abbandono", perché viene meno la speranza nel futuro e il senso di stabilità e di sicurezza). In che modo un medico ayurvedico tratta questo tipo di patologia? E quali sono i rimedi proposti dalla scienza dello yoga?