



LA SALUTE NEL MONDO

Indice

Introduzione	4
Capitolo 1. L'anima guaritrice dell'Africa	7
Capitolo 2. Ayurveda: Un cammino in equilibrio imperfetto.....	31
Capitolo 3. Un viaggio tra materia ed energia: la medicina tradizionale cinese	56
Capitolo 4. Trance Siberiana: viaggio alle sorgenti dello Sciamanesimo ...	84
Capitolo 5. Il cerchio della vita: la guarigione e la cura secondo i nativi del Nord America	105
Capitolo 6. La medicina tradizionale in Sudamerica	129
Capitolo 7. Dreamtime: dal sogno alla realtà.....	166
Capitolo 8. Salute e cura per la organizzazione Mondiale della Salute: quale interazione con i sistemi di cura delle società tradizionali?.....	188

Lista degli autori

Chiara Astone

Antonietta Aversano

Sara Bosio

Claudia Caslini

Maria Castellone

Silvia Casu

Camilla Crasà

Roberto Crudele

Irene D'Angelo

Valeria Decaro

Andrea del Sorbo

Fabio Dinielli

Alessandro Fasano

Alessandro Federici

Alessandra Fiorencis

Giulio Umberto Gabasio

Noemi Galizia

Florinda Gifuni

Grazia Giuffrida

Sara La Palombara

Linda Lombardi

Chiara Macrì

Maria Giulia Marini

Rossana Miciaccia

Ornella Nannavecchia

Roberta Palmisano

Rocco Paparella

Cristina Portera

Antonella Quattromini

Federica Rinaldo

Francesca Serio

Francesco Serio

Macro Tramarin

Ferdinando Trebisondi

Giovanna Vanacore

Claudia Vinella

Martina Zannoni

Mimma Zimarra

Introduzione

L'approccio dell'antropologia allo studio dei sistemi di cura

Alessandra Fiorencis

Un “sapere della differenza”: questa una delle definizioni che sono state date all'antropologia culturale (Fabietti et al 2002), sebbene non esaustiva. D'altra parte, già solo parlare di differenza – o di alterità, diremmo in antropologia – apre a ulteriori interrogativi.

Se un “sentire” antropologico si può ritrovare nei secoli di storia europea e non (Casella 2000), l'antropologia culturale come disciplina nasce nell'Europa dell'Ottocento, in pieno paradigma positivista, caratterizzandosi come lo studio di quelli che venivano definiti “popoli primitivi”. Nel Novecento, tuttavia, emergono due tra gli intenti principali di questa disciplina: da una parte, studiare – anche al fine di salvarle – quelle società che l'Occidente ha conosciuto nel suo movimento di espansione, col colonialismo prima e con la globalizzazione caratteristica del neoliberismo poi; dall'altra, operare una critica alla società occidentale stessa. L'antropologia «pone all'uomo un grande specchio che gli permette di osservarsi nella sua molteplice varietà» (Kluckhohn 1979) e sempre più si afferma in questo movimento riflessivo.

Questo “essere tra mondi” che caratterizza l'antropologia è possibile proprio perché la sua ricerca si è sviluppata in “zone di contatto” (Fabietti 1999). Come ben espresso dall'antropologo Ugo Fabietti, l'antropologia è un sapere che nasce su una frontiera, ma al contempo è un sapere di frontiera: essa comincia come una riflessione accademica sulle società incontrate dall'Occidente moderno nella sua espansione coloniale, ma assume una posizione sempre più critica riguardo all'egemonia della cultura occidentale stessa, e alla tendenza che questa ha di riportare il mondo unicamente alle sue categorie esperienziali e interpretative. L'antropologia è «un altrove metaforico, che mette alla prova le certezze della tradizione culturale da cui proviene» (Fabietti et al 2002).

La cultura, dunque: una prima definizione antropologica viene data nel 1871 da Edward B. Tylor, che la riconosce come caratteristica dell'essere umano in quanto tale, ma ancora oggi il concetto è fortemente dibattuto. Gli antropologi contemporanei, infatti, hanno riconosciuto che i tentativi di reificare la cultura, di rappresentarla come una totalità, ancora oggi influiscono fortemente sull'immagine di un mondo diviso in popoli, etnie, culture, e identità ben distinti e riconoscibili (Fabietti et al 2002), anche se è indubbio che queste divisioni siano alimentate anche da interessi di altra natura: essenzializzare la cultura spesso è un pretesto per creare forme di esclusione, di gerarchia o di dominio (Saillant et al 2011). Parallelamente alla reificazione ed essenzializzazione della cultura, gli antropologi hanno evidenziato la tendenza a sopprimere la temporalità delle altre società, come se vivessero in un eterno presente (Herzfeld 2006). Al contrario, le culture – come le identità – sono processi dinamici, instabili e mutevoli, e attraversati dalla storia: non sono sistemi chiusi, ma si contaminano le une con le altre, sono storicamente situate, e possono essere comprese solo da una prospettiva che tenga conto di questi movimenti di cambiamento, mescolanza e sincretismo.

Ora, queste riflessioni riguardano non solo gli universi culturali, ma anche le modalità in cui “siamo nel mondo” e come lo esperiamo: parliamo quindi del corpo e dei suoi stati di salute e malattia, che gli antropologi riconoscono, al di là del dato biologico, come culturalmente disciplinati.

L'antropologia medica è quella branca della disciplina antropologica che si occupa specificamente di studiare il corpo, la salute, la malattia e come le diverse società hanno elaborato concezioni complesse (che chiamiamo “sistemi medici”) della sofferenza fisica e mentale, nel tentativo – più o meno coerente – di spiegarle e curarle. Parliamo quindi di concezioni locali del corpo e dei suoi stati: nessun sistema

medico, nessuna medicina può considerarsi svincolata dal contesto culturale, sociale e storico dentro cui si sviluppa e viene messa in pratica (Fabietti 2004).

Se l'antropologia medica nasce proprio con l'obiettivo di indagare l'esperienza e la rappresentazione della sofferenza e della malattia all'interno delle diverse società umane (Pizza 2005), ha poi cercato di coniugare queste ricerche con la ricostruzione di processi sociali, culturali, economici e politici storicamente determinati: è immergendo il corpo nella cultura e nella storia che ne possiamo mettere in discussione il carattere "naturale". Questo, ovviamente, non significa negare il valore della "nostra" medicina, la biomedicina, così definita in quanto si concentra sugli aspetti organici e biologici degli stati del corpo (Pizza 2005): vuol dire, però, riconoscere che anche il modo di guardare, di indagare il corpo che poi ha portato all'affermarsi del sistema biomedico ha avuto origine in un determinato periodo storico, economico, filosofico e culturale, che non a caso noi chiamiamo "modernità". Prima, anche in Europa vi erano altre concezioni del corpo, della salute e della malattia, che man mano sono state relegate nella superstizione e nella magia, e come tali screditate (Federici 2015).

È necessario riconoscere che questo atteggiamento scientifico occidentale non ha riguardato solo i sistemi medici "interni" alternativi alla nascente biomedicina – pensiamo a tutte quelle pratiche che sono state raccolte, spesso per omologazione, sotto l'etichetta di "medicina popolare" (Charuty 1997). La biomedicina inserita nel dispositivo coloniale ha avuto un peso notevole nel relegare la molteplicità dei sistemi medici con cui si andava confrontando – e per lo più scontrando – nel mondo dell'irrazionale, del magico, del primitivo: e spesso, ancora attraverso questo pregiudizio guardiamo ai sistemi medici altri.

Sono sistemi medici che, per semplificazione, vengono definiti come tradizionali, proprio per sottolineare la loro alterità dalla biomedicina – e forse questo è anche un segno implicito del fatto che continuiamo a considerarli come non moderni. In realtà, la disciplina antropologica ci ha permesso di riflettere criticamente su cosa è tradizione: anche questo, un concetto mutevole e dinamico, che riassume quegli elementi (ad esempio una festività, un rito, una pratica) che – in epoche passate – sono stati selezionati per far parte della cultura, e che da allora riconosciamo come costitutivi della nostra identità. Ma anche le tradizioni possono cambiare, possono arricchirsi e ibridarsi: il processo di selezione culturale e identitaria non si ferma. Allo stesso modo, al di là di come le vogliamo chiamare, anche le medicine tradizionali hanno avuto uno sviluppo, una storia, anche prima di incontrarsi/scontrarsi con la biomedicina: anzi, hanno dovuto imparare a dialogare con essa, spesso addirittura integrandola, ben prima che la biomedicina si ponesse il problema di aprirsi ad altre medicine.

Veniamo dunque a questo e-book, "La salute nel mondo": non è un manuale di antropologia, e non voleva esserlo nei suoi intenti. Quello che però coglie, nel lavoro di ricerca su come altre società abbiano inteso (o continuino a intendere) il corpo e il suo esperire, è quel senso di "curiosità antropologica" che ci spinge al confronto. Il campo medico è forse il terreno più difficile, proprio perché il corpo che abbiamo – il corpo che siamo – è ciò che consideriamo di più naturale in assoluto, a maggior ragione se il nostro sistema medico ci riporta così fortemente al dato biologico.

Dalle tradizioni di cura peculiari dell'Africa Subsahariana (capitolo 1) all'ayurveda (capitolo 2) e la medicina tradizionale cinese (capitolo 3), allo sciamanesimo caratteristico della Siberia (capitolo 4), di parte dei continenti sudamericano (capitolo 5) e nordamericano (capitolo 6), ai guaritori tradizionali aborigeni australiani (capitolo 7), vediamo come questi sistemi medici si sono affermati e modificati nel tempo, quali restano i loro riferimenti culturali, cosa ha comportato l'incontro con la medicina occidentale e quali sono le possibili interazioni con il modello di salute proposte dall'Organizzazione Mondiale della Salute (capitolo 8): una proposta sfidante per gli autori, che hanno dovuto superare gli assunti "naturalisti" della loro formazione, e per i lettori che seguiranno, anch'essi invitati a ripensare i propri schemi di pensiero in relazione al corpo e alla cura.

Proviamo quindi a posizionarci sulla frontiera di sistemi medici diversi, di differenti modi di concepire, definire e negoziare il corpo e la cura. Lo sforzo è coglierne la ricchezza, la complessità e la dinamicità: il risultato è quello del mettere in gioco le nostre stesse categorie, arrivando a riconoscere la molteplicità dei modi di intendere il corpo, la salute, la malattia e la cura.

Bibliografia

- Casella A, 2000. *Lineamenti essenziali di Antropologia Culturale*. Milano: ISU Università Cattolica.
- Charuty G, 1997. *L'invention de la médecine populaire*. In *Gradhiva*, 22, pp. 45-57.
- Fabietti U, 1999. *Antropologia culturale. L'esperienza e l'interpretazione*. Bari: Editori Laterza.
- Fabietti U, Malighetti R, Matera V, 2002. *Dal tribale al globale. Introduzione all'antropologia*. Milano: Bruno Mondadori.
- Fabietti U, 2004. *Elementi di antropologia culturale*. Milano: Mondadori Università.
- Federici S, 2015. *Calibano e la strega. Le donne, il corpo e l'accumulazione originaria*. Milano-Udine: Mimesis.
- Herzfeld M, 2006. *Antropologia. Pratica della teoria nella cultura e nella società*. Firenze: SEID editori.
- Kluckhohn C, 1979. *Lo specchio dell'uomo*. Milano: Garzanti.
- Pizza G, 2005. *Antropologia medica. Saperi, pratiche e politiche del corpo*. Roma: Carocci.
- Saillant F, Kilani M, Graezer Bideau F (a cura di), 2011. *Manifeste de Lausanne. Pour une anthropologie non hégémonique*. Montréal: Liber.

Capitolo 1

L'anima guaritrice dell'Africa



L'anima guaritrice dell'Africa

Chiara Astone, Camilla Crasà, Irene D'Angelo, Fabio Dinielli, Chiara Macri

Abstract

Scopo:

Lo scopo di questo capitolo è conoscere e comprendere la medicina tradizionale africana, attraverso l'analisi del contesto culturale e sociale da cui deriva la concezione di salute e malattia in Africa, con particolare riferimento geografico all'area subsahariana.

L'intento di questo lavoro è anche capire se è presente e possibile un'integrazione territoriale tra il sistema di cura tradizionale e la medicina occidentale, ponendo l'attenzione agli aspetti ai quali la medicina occidentale potrebbe ispirarsi. L'auspicio è quindi di avvicinare due realtà apparentemente diverse ma oggi sempre più in contatto tra loro.

Metodi:

Per lo studio ed approfondimento di questa tematica sono state consultate diverse fonti, tra cui articoli scientifici, testi di antropologia, enciclopedie e sono stati intervistati esperti in campo medico e antropologico.

Risultati:

Da questa analisi si evince come nella cultura africana il concetto di salute sia trasversale e venga inteso non solo come corretto funzionamento dei sistemi biologici, ma anche come equilibrio dell'individuo con sé stesso, con la comunità di appartenenza e con gli spiriti antenati.

In particolare dalle testimonianze è emersa una coesistenza nel territorio tra la figura del guaritore tradizionale locale e quella del medico che opera nei centri ospedalieri, e un incipiente tentativo di integrazione tra questi due approcci con l'obiettivo di offrire al paziente un sistema di cura più accessibile ed efficace.

Conclusioni:

Questa ricerca ha messo in risalto l'importanza della dimensione olistica nella visione della salute e della malattia, facendo emergere il ruolo centrale ricoperto dalla comunità nell'ascolto e nella condivisione della sofferenza. Ciò fornisce il seguente spunto di riflessione: l'approccio terapeutico occidentale dovrebbe considerare anche la sfera emotiva del paziente nel suo processo di guarigione, affinché questo lo conduca ad un completo benessere psicofisico.

Abstract “The healing soul of Africa”

Scope:

The scope of this chapter is to know and understand the traditional African medicine, through the analysis of the cultural and social context from which the conception of health and disease in Africa derives, with a particular geographical reference to the sub-Saharan area. The intention of this work is also to understand whether territorial integration between the traditional care system and Western medicine is possible, focusing on the aspects Western medicine could be inspired by. The hope is therefore to bring two apparently different realities closer together, today more and more in contact with each other.

Methods:

Several sources, such as scientific articles, anthropological texts, encyclopedias were consulted and experts in medical and anthropological field were interviewed.

Findings:

This analysis shows that in the African culture the concept of health is transversal and is perceived not only as the proper functioning of biological systems, but also as a balance between the individual with himself, the belonging community and the ancestors spirits. In particular, the interviewees showed a coexistence in the territory of the figures of the traditional local healer and the doctor who works in the hospital centers. There is an incipient attempt of integration between these two approaches with the aim of offering the patient a more accessible and effective care system.

Conclusions:

This research highlighted the importance of holistic dimension in the vision of health and disease, bringing to light the central role played by the community in listening and sharing the suffering. This provides a reflection: the Western therapeutic approach should also consider the emotional patient's sphere in his healing process, in order to bring him to a complete psychophysical well-being.

Il mito

“Tutti gli uomini hanno avuto origine in Africa. Nei tempi antichi, tutti gli uomini avevano la pelle molto nera, ed il loro corpo era tutto interamente nero, con l’esclusione del bianco degli occhi.

Siccome si erano moltiplicati in grande numero, e la terra del paradiso era limitata, essi decisero di migrare altrove. Non sapevano, però, che il paradiso, luogo in cui vivevano, era circondato da un fiume magico, le cui acque avevano il potere di sbiancare tutto ciò che si immergeva in esse, per almeno un certo tempo. Fu così che gli uomini, che fino a quel tempo avevano sempre vissuto insieme, si separarono in gruppi.

Il primo gruppo, quello dei più impulsivi e meno riflessivi, arrivò al fiume e non si accorse che le sue acque erano magiche. Sicché quegli uomini e quelle donne lo attraversarono a nuoto prendendo tutto il tempo che era loro necessario per trasportare le loro cose. Quando finirono l’esodo, e tutti i membri del gruppo e tutte le loro cose erano dall’altra parte del fiume, essi si accorsero di ciò che era capitato loro: erano tutti diventati bianchi, perdendo il pigmento nero, segno di bellezza e di purezza. Così nacque il gruppo degli uomini bianchi, che viaggiò verso Nord, stabilendosi in tutti i luoghi posti immediatamente a Nord dell’Africa, dove trovarono un buon rifugio: l’Europa.

Il secondo gruppo, era composto da individui più svegli, o forse dotati di un miglior istinto. Arrivati al fiume, si accorsero che qualcosa non andava e decisero di accorciare il periodo di tempo che dovevano passare nelle acque del fiume stesso. Per prima cosa, essi cercarono un guado migliore, che non li obbligasse a restare molto tempo in acqua. Poi intrecciarono delle corde ed alcuni di loro nuotarono il più rapidamente possibile all’altra sponda, tirarono le loro cose con le funi, e poi fecero passare il corso d’acqua rapidamente alle persone, tirandole in fretta con le funi. Alla fine di quell’esercizio, essi avevano perduto solamente una parte del prezioso pigmento nero ed erano diventati di colore bianco scuro o giallo scuro. Essi lasciarono il posto d’origine e s’incamminarono verso oriente. E fu così che gli uomini neri e quelli gialli popolarono l’Arabia e l’Asia.

Gli appartenenti al terzo gruppo umano, essendo individui più furbi e più intelligenti, arrivando al fiume magico, si accorsero anche loro che qualcosa non era normale, ma essi erano anche più prudenti e riflessivi dei gruppi che li avevano preceduti, e decisero di fare una prova per comprendere la natura del problema. Essi entrarono nell’acqua bassissima solamente con i piedi, per cui se ne bagnarono solo le piante ed immersero solamente i palmi delle mani nell’acqua. Poi si ritirarono sulla terra asciutta ed aspettarono di vedere i risultati delle loro abluzioni. Quando si accorsero di aver perduto il prezioso pigmento nero dalle mani e dalle palme dei piedi, essi decisero di spendere le loro energie per evitare del tutto il contatto con l’acqua magica del paradiso. Costruirono, dunque, delle zattere, con cui trasportarono tutti i membri del loro clan e le loro cose dall’altra parte del fiume. Così gli uomini neri decisero di non andare lontano dal paradiso e restarono in Africa, vicino all’Eden, con la loro pelle nera eccetto che sulle palme delle mani e dei piedi, e lo fecero con rammarico, perché il color nero è simbolo di bellezza e di purezza!” (Siciliano, F. L., n.d)

Il continente africano pulsa di miti e racconti, come quello appena narrato. Si tratta di storie che vengono tramandate oralmente e che sono parte di un ricco bagaglio culturale e tradizionale in cui l’Africa riconosce la propria identità, al di là degli aspetti che la rendono un’entità molto eterogenea.

Luogo e tempo



Figura 1: Africa subsahariana, nel dettaglio gli Stati che verranno trattati nel capitolo

L’Africa si presenta come un grande continente, popolato da 800 milioni di persone, in cui si intrecciano molteplici gruppi etnici, culturali e linguistici, ognuno con le proprie peculiarità.

Molti sono gli aspetti che rendono l’Africa un’entità così eterogenea.

Dal punto di vista geografico ed ecologico, essa si estende dall’Atlantico a Ovest fino al Mar Rosso a Est; il Sahara divide l’Africa settentrionale mediterranea e quella subsahariana, che si suddivide in Africa occidentale, orientale, centrale e meridionale. Oltre ai deserti, le foreste pluviali e le savane erbose per le quali l’Africa è nota, regioni montuose si trovano a Nord e a Est, così come nell’interno del Sahara (Walter and Fridman, 2004).

Nel continente africano coesistono diverse tipologie di società, che differiscono tra loro in termini di dimensioni e organizzazioni che spaziano dai grandi imperi regionali basati sul commercio, ai nomadi pastorali, a gruppi di cacciatori-raccoglitori che vivono nelle foreste o nei deserti. Questo quadro socio-geopolitico è il risultato di una storia ricca di avvenimenti significativi che hanno segnato l’Africa.

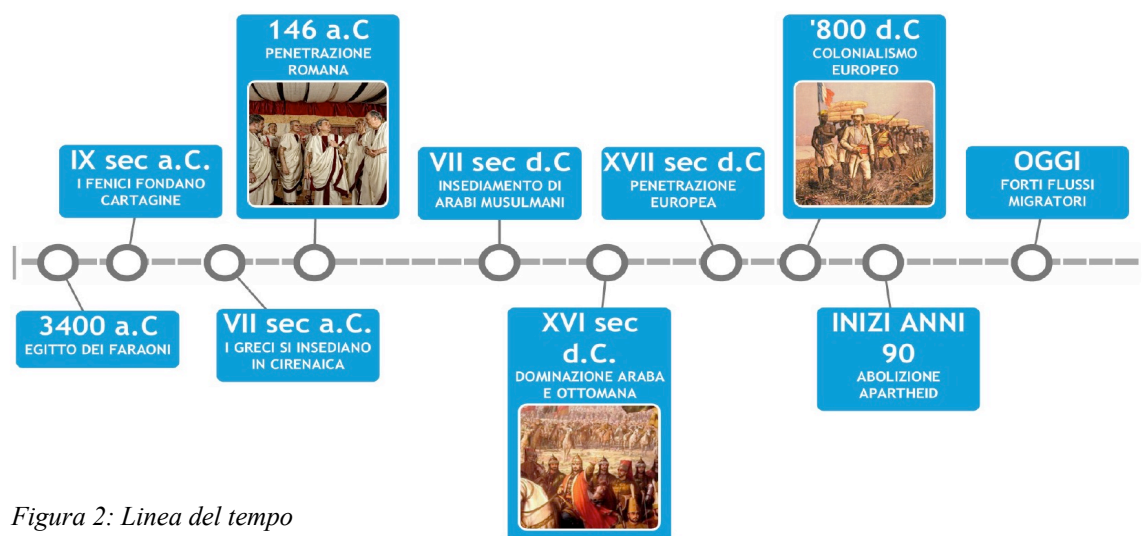
Africa: un excursus storico dalle sue radici ad oggi

Figura 2: Linea del tempo

L'Africa è considerata la **culla della civiltà**: le scoperte paleontologiche hanno individuato in questo continente l'origine dell'essere umano. Varie specie di ominidi (*Australopithecus* e *Homo habilis*) sono comparse in questo territorio in un periodo compreso tra quattro milioni e un milione di anni fa.

A partire dal 3400 a.C. cominciò a svilupparsi nella florida valle del Nilo la prima grande civiltà africana, l'**Egitto dei Faraoni**, che regnò per i tre millenni successivi.

Nel IX secolo a.C. i **Fenici** fondarono Cartagine mentre nel VII secolo a.C. i **Greci** crearono i primi insediamenti in Cirenaica; tra il VII e il IV secolo a.C. l'Africa fu teatro di conquiste da parte di Assiri, Persiani e Macedoni.

Il 146 a.C. vide la distruzione di Cartagine, evento che segnò l'inizio della penetrazione dell'**Impero Romano** nell'Africa settentrionale, dove si diffuse il Cristianesimo.

Già soggetta alla dominazione romana, nel V-VI secolo d.C. l'Africa fu oggetto delle conquiste dei **Vandali** e **Bizantini**, mentre nel VII secolo d.C. cominciarono a insediarsi gli **Arabi musulmani** nell'Africa mediterranea: si costituirono vari regni berberi (popolazioni bianche dell'Africa settentrionale) che favorirono la diffusione dell'Islam non solo nelle regioni settentrionali ma anche nelle regioni più centrali del continente. La sua diffusione però non oltrepassò il confine naturale segnato dal fiume Niger, oltre il quale i popoli continuarono a restare legati a credenze animistiche e ai costumi tradizionali. In questo periodo sorse il regno del Benin e contemporaneamente emerse il regno delle tribù Bantu in Congo, dedite alla pastorizia e all'agricoltura, ma anche al commercio, alla metallurgia e all'attività mineraria. Nel meridione invece, gli Ottentotti e i Boscimani erano più legati a culture e modi di vita più primitivi.

Un passaggio cruciale nella storia di questo continente, in seguito alla dominazione araba e all'Impero Ottomano (XVI secolo) fu la **penetrazione degli Europei** dapprima solo nel litorale mediterraneo e poi a partire dal XVIII secolo anche nelle zone più centrali e meridionali del continente. Durante questo arco temporale le popolazioni furono vittime della **tratta degli schiavi**, perpetrata principalmente dagli spagnoli e dai portoghesi, che crearono delle vere e proprie rotte di deportazione verso il Nuovo Continente; tuttavia il popolo africano non era nuovo a questo fenomeno già vissuto nei secoli precedenti sotto la dominazione araba.

L'Ottocento fu il secolo in cui l'Africa divenne oggetto delle **mire coloniali** di numerosi paesi europei: nel 1814 la Gran Bretagna trasformò in propria colonia il Sudafrica, la Francia iniziò nel 1830 la conquista dell'Algeria e nel 1881 penetrò in Tunisia, nel 1882 la Gran Bretagna prese possesso dell'Egitto, nel 1884 la Spagna del Marocco, la Germania del Camerun e dell'Africa del Sud-ovest, nel 1885-86 il Portogallo s'impadronì dell'Angola e del Mozambico, nel 1889 l'Italia dell'Eritrea. Il processo

continuò ininterrottamente, tanto che nel 1914 il continente era interamente organizzato in colonie o protettorati europei, con le sole eccezioni della Liberia e dell'Etiopia, che divenne infine colonia italiana nel 1936.

Il processo di colonizzazione ebbe effetti significativi: se da una parte promosse una relativa modernizzazione economica e sociale nei maggiori centri urbani e in certe zone agricole, dall'altra le colonie furono assoggettate a livello politico, economico e culturale dalle potenze coloniali, le quali sfruttarono sistematicamente le risorse del luogo in base ai propri interessi.

Parallelamente alla disastrosa situazione dell'Europa dopo la Seconda Guerra Mondiale, i vari **movimenti nazionalisti africani** determinarono la progressiva **decolonizzazione** dell'Africa, che non sempre avvenne in maniera pacifica. L'indipendenza politica non ha però portato né la stabilità né la pace, dal momento che alla decolonizzazione seguì il predominio delle **dittature militari**: tuttora infatti gran parte dei paesi africani sono dominati da regimi quali monarchie e dittature, ad eccezione di alcune democrazie come per esempio Kenya e Togo.

Di grande significato però è stata la caduta, avvenuta agli inizi degli anni Novanta, del regime di dominazione bianca nel Sudafrica, con l'abolizione della segregazione razziale dei neri (*Apartheid*) e la costituzione di un regime democratico basato sull'eguaglianza politica e civile di neri e bianchi.

Pur con significative differenze da paese a paese, l'Africa è rimasto il continente più povero e arretrato del pianeta, afflitto da diverse problematiche quali i conflitti politici e religiosi tra etnie, la dipendenza economica pressoché totale dalle ex potenze coloniali, la penuria di alimenti, l'eccessiva crescita demografica, la siccità e la conseguente desertificazione, la fame e le epidemie (Treccani, 2005; Editorial Sol 90, 2002). In un contesto così critico è stato inevitabile l'insorgere di **flussi migratori** che tuttora non interessano solo l'Europa, ma anche l'Africa stessa: i processi migratori dell'Africa subsahariana sono principalmente fenomeni interregionali che coinvolgono paesi con le economie più sviluppate, le quali fungono da principali poli di attrazione negli spostamenti interni.

Religioni e credenze tradizionali

Il travagliato contesto storico africano, caratterizzato dal colonialismo, prima arabo e poi europeo, ha contribuito alla complessa distribuzione delle credenze religiose nel continente: le due fedi predominanti sono infatti l'**Islam** e il **Cristianesimo**, combinati in maniera sincretica con i culti tradizionali delle religioni africane e dell'**animismo** presenti soprattutto nell'Africa subsahariana.

A differenza del Cristianesimo e dell'Islam che hanno affidato da sempre un grande potere alla parola scritta, nell'animismo africano si tramandano tradizioni e conoscenze di generazione in generazione per via orale, attraverso racconti di miti, formule rituali e genealogie famigliari. Le *krisi* (ovvero le parole in lingua Bambara) sono sacre e hanno potere di generare energia, mentre la carta viene considerata inanimata e senza espressività. In Africa si dice, infatti, che *“quando un vecchio muore, se n'è andata una biblioteca intera”*.

Se la modernità, come affermano le scienze sociologiche, ha causato nel mondo il declino della credenza nella religione, questo non si può dire che sia accaduto in Africa dove la presenza di **sciamani**, **guaritori** e **stregoni** dimostra che l'animismo, insieme alle sue rappresentazioni, è un fenomeno saldamente radicato e condiziona ogni aspetto della vita quotidiana (Cocconcelli, L., 2014).

In questo capitolo, si affronterà il tema della pratica e della cultura sciamanica **nell'Africa subsahariana**, descrivendone le principali caratteristiche e soffermandosi sulla figura sociale, religiosa e curativa dello sciamano, a partire dalla relativa vocazione, o chiamata sciamanica, fino alla sua completa iniziazione. Si porrà attenzione al concetto di salute, alla concezione spirituale di corpo, malattia, malessere e di come è strutturato il sistema di cura

- Culla della razza umana
- Influenza di diverse civiltà nella storia
- Colonialismo
- Flussi migratori
- Pluralismo religioso

La cultura animista africana

“In Africa non ci sono frontiere, neppure tra la vita e la morte. Il reale acquista il suo spessore, diventa realtà spezzando il rigido involucro della ragione logica, soltanto allargandosi alle dimensioni estensibili del reale”
(Leopold Sedar Senghor)

Ogni aspetto dell’Africa è intriso di spiritualità, mistero e tradizione. L’**animismo** è, infatti, la principale credenza su cui si fonda la cultura africana che riconosce una forza vitale e un’anima in tutti gli esseri viventi e negli elementi naturali. Vi è una visione cosmologica della vita e sebbene questa concezione vari leggermente tra le diverse tribù africane, esistono dei capisaldi che sono mantenuti nelle diverse zone geografiche. Tra questi si evince l’appartenenza dell’uomo ad un **sistema olistico**, ossia in relazione con gli elementi della natura e con il sovrannaturale. Una persona può essere considerata davvero “umana” se è in armonia con sé stesso e con la comunità, ovvero creando un senso di appartenenza, interdipendenza ed interconnessione.

Un altro elemento cardine di questa visione della vita è il ruolo centrale ricoperto dagli antenati e da altri spiriti defunti, i quali esercitano un’influenza agendo da intermediari tra il mondo dei viventi e quello divino. Vi è un vero e proprio **culto degli antenati** in quanto essi sono ritenuti in grado di comunicare con i vivi, di vegliarli e di proteggerli e per tale ragione ad essi vengono offerti preghiere, sacrifici, cibo e bevande in cambio di salute e prosperità (Pellecchia U., Zanotelli F.).

Salute e malattia

Una volta compresa la visione della vita secondo il popolo africano, non è difficile stupirsi di come anche la loro concezione di **salute e malattia** sia profondamente connessa alla **sfera spirituale** dell’individuo, e non soltanto a quella meramente **fisica** e organica. La salute non si basa esclusivamente sul corretto funzionamento di tutti gli organi del corpo, ma sul completo equilibrio fisico, mentale, spirituale ed emotivo dell’individuo. Una persona è considerata in buona salute solamente se si trova in sintonia con sé stesso, con l’ambiente circostante, con i membri della famiglia e con l’intera comunità. Così come per il concetto di salute, anche quello di malattia viene concepito sempre in maniera **causale** e mai casuale. La malattia è infatti legata a cause di **ordine morale** che il più delle volte coinvolgono la responsabilità della vittima o del suo parentado, colpevoli di aver infranto il giusto codice di comportamento sociale così come quello religioso, ad esempio violando l’ordine tradizionale o mancando di onorare gli antenati e gli spiriti con le offerte dovute.

Quindi, ogni volta che viene trasgredita una norma di comportamento o infranto un **tabù**, gli agenti sovrannaturali puniscono il responsabile possedendolo e rendendolo in tal modo malato. Da questo punto di vista essi fungono da garanti del rispetto dei valori e dell’ordine all’interno della **comunità** (Pellecchia U., Zanotelli F.).

Il tabù è un'interdizione sacrale relativa ad un **totem**, considerato oggetto di riverenza e devozione che i componenti di uno stesso clan non possono cacciare, danneggiare, consumare o nominare. Tra gli esempi di numerosi tabù presenti in Africa, vi è quello di coloro che portano il cognome “Coulibaly” in Africa occidentale, inerente al divieto di mangiare il pesce siluro. La sacralità di questo pesce è da ricondurre alla leggenda dei due fratelli Coulibaly originari del nord della Costa d'Avorio, ovvero i fondatori dei regni Bambara, i quali fuggendo da alcuni assalitori tentarono di risalire il fiume Niger aggrappandosi al dorso di un pesce siluro che li trasportò sani e salvi sull'altra riva, assicurando loro la sopravvivenza della stirpe (Coconcelli, L., 2014).



Figura 3: Totem africano

Altre cause dell'insorgere del male possono essere la conseguenza dell'azione malefica di una strega o di un fattucchiere. Nell'animismo non si pone il problema di incompatibilità tra **magia** e religione, in quanto la magia è ritenuta l'espressione di forze soprannaturali messe a disposizione dell'uomo da parte delle divinità per facilitarne la sua esistenza terrena. Tuttavia, vi è una differenza sostanziale tra i **guaritori tradizionali** e gli **stregoni** che consiste nel fatto che i primi operano orientati al bene, agendo in seguito a una richiesta esterna di aiuto, i secondi invece, quasi sempre mossi da iniziativa autonoma, si servono di energia negativa manipolata a fini personali per arrecare danno al prossimo.

L'origine della malattia

Secondo la concezione africana, occorre innanzitutto fare una distinzione importante tra malattie derivate da **cause naturali** e quelle provocate da **cause soprannaturali**.

Le prime, che comprendono per esempio tosse, mal di gola, febbre e mal di testa, hanno un decorso riconoscibile e prevedibile e possono essere curate con il semplice uso di erbe mediche; tuttavia è possibile che si manifestino complicazioni ed in questo caso il confine tra naturale e soprannaturale diventa estremamente labile.

Esistono poi malattie le cui cause sfuggono alle prevedibili ed interpretabili leggi della natura e che possono essere curate solo tramite un approccio più olistico, che implica un trattamento fisico, psicologico, spirituale e sociale affinché il problema venga risolto. Per prima cosa, in rari casi, si ritiene che siano gli stessi spiriti antenati a provocare la malattia o morte dei parenti ancora in vita, poiché desiderano la loro compagnia nel regno dei morti. Questa concezione permette di spiegare il mistero delle morti premature dei neonati: i nonni, sia in vita che dopo la morte, sono la guida spirituale dei bambini mentre i genitori provvedono ai bisogni materiali; talvolta può accadere che gli spiriti dei nonni defunti, nel tentativo di avvicinarsi agli amati nipoti, li trascinino accidentalmente con sé nell'aldilà. Per tale motivo, esistono diversi riti volti a proteggere i neonati durante i primi delicati mesi della loro vita.

Gli spiriti antenati tuttavia, possono provocare la morte dei discendenti semplicemente omettendo aiuto e protezione quando essi ne hanno necessità. Nei casi peggiori, spiriti di antenati malevoli o vendicativi possono causare sfortuna, malattia o morte a chi li aveva oltraggiati in vita oppure a chi sta perseguitando i loro familiari nel presente.

Un'altra causa di malattia è “**l'inquinamento spirituale**”, che si manifesta in seguito al contatto con un evento o fenomeno considerato ad esempio dal popolo Zulu (tribù stanziata nel Sud Africa) “impuro” o “sporco”. Alcune fonti di tale contaminazione possono essere aborti spontanei, malattie neonatali, atti sessuali, crimini e omicidi. Un marito per esempio può essere considerato impuro per un periodo di un anno dopo la morte della moglie o di un figlio. In questi casi, occorre procedere con rituali di purificazione per liberarsi da questa condizione temporanea e tornare alla normalità.

Quindi i guaritori, conosciuti anche come **sciamani**, non solo curano il **corpo** e l'**anima** ma sono coinvolti anche nella **purificazione spirituale** e nel mantenimento di un giusto **equilibrio** sia interiore che con l'ambiente circostante.

- Animismo
- Sistema olistico
- Tabù e Totem
- Inquinamento spirituale
- Purificazione spirituale ed equilibrio
- Cause naturali e soprannaturali di malattia

Il guaritore tradizionale : lo sciamano

*“Quando la terra parla, gli sciamani l'ascoltano,
quando il pianeta piange, gli sciamani rispondono”*
(Tom Cowan)

Lo **sciamanesimo** è tra le pratiche spirituali più antiche conosciute dall'uomo; le prime testimonianze, che risalgono ad almeno 30.000 anni fa, sono documentate da pittogrammi e graffiti rinvenuti in varie grotte e su pareti rocciose. Lo sciamanesimo attualmente è diffuso in tutti i continenti presentando caratteri distintivi ben precisi e comuni a diverse culture (Fornara, B., 2017).



Figura 4: Sciamano africano

È un insieme di credenze e rituali secolari che venerano la Terra come un'entità viva e cosciente. Queste antiche tradizioni incorporano tecniche di visione, che consentono di comunicare con gli spiriti della natura presenti sulla terra, nel mare e nel cielo (Cowan, T., 2000). Nell'Africa uno sciamano è considerato depositario di un vasto sapere e ricopre un'importante posizione sociale e politica: conduce riti, prevede il futuro, interpreta sogni misteriosi, consiglia su come risolvere ogni genere di problema, come curare mali ancestrali, proteggere i guerrieri o ritrovare le mandrie perdute (Sciamani magici degli Zulù, cfr Sitografia).

L'antropologa Joan Townsend definisce infatti lo sciamano come *“colui che ha una comunicazione diretta con gli spiriti; sotto controllo degli spiriti e in alterati stati di coscienza, intraprende alcuni voli (magici) verso il mondo degli spiriti, al fine di portare benefici per gli altri membri della comunità e non spinto da un obiettivo di illuminazione personale. Gli spiriti possono essere autorizzati a entrare nel corpo dello sciamano e parlare attraverso di lui”* (Walter and Fridman, 2004).

Secondo l'antropologia ufficiale, gli elementi fondamentali caratterizzanti dello sciamano, comuni a tutti i luoghi ove la credenza sciamanica si è diffusa, sono i seguenti:

1. La **chiamata sciamanica**. Non si può diventare sciamani per scelta o per semplice iniziazione, ma si deve ricevere una "chiamata" da parte degli "spiriti" e ad essa non si può rispondere negativamente: per chi la riceve, è spesso un evento sconvolgente che turba la vita e ne mina seriamente la stabilità e l'integrità psicofisica. Tuttavia, il rifiuto può avere conseguenze molto più gravi, quali la follia o addirittura la morte.

2. Il **viaggio sciamanico**. Un "viaggio" mentale, onirico nel "mondo degli spiriti", che lo sciamano compie alla propria investitura e successivamente, con modalità differenti (a volte anche per mezzo di allucinogeni), ad ogni suo intervento. Le fasi caratteristiche del "viaggio" sono quattro: lo **stato di trance**, uno stato psichico alterato che in alcuni casi viene raggiunto tramite l'uso di pozioni, della danza o del canto e che permane per tutta la durata del "viaggio"; la **metamorfosi**, in cui lo sciamano si trasforma nell'animale che lo protegge - e da cui deriva il proprio potere - per apprendere le risposte di cui necessita. Segue il **combattimento** che può avere contro gli spiriti e gli altri sciamani (questa fase potrebbe non essere presente) e infine il **ritorno**, in cui lo sciamano "rientra" dal "viaggio" con un messaggio che permette di ristabilire l'equilibrio del consultante.

3. **Anargirismo**, ovvero il divieto per lo sciamano di ricevere compensi in denaro, pena la perdita del potere sciamanico (Fornara, B., 2017).

La “chiamata” sciamanica

La persona destinata ad essere uno sciamano è a volte un individuo nato con un gemello o “**en caul**” (fenomeno raro per cui il bambino nasce ancora avvolto nel sacco amniotico *ndr*). Il primo segno di una vocazione nel giovane può presentarsi nella forma di un sogno sui propri antenati morti, spesso un genitore. L’**antenato** è la guida spirituale per il giovane sciamano, trasmette il suo sapere attraverso i sogni e le visioni e infine gli conferisce i poteri di guarigione e gli tramanda la conoscenza delle erbe e delle pratiche mediche (Walter and Fridman, 2004).

Durante le prime fasi del cambiamento, lo sciamano esordiente è inizialmente in due mondi, quello degli spiriti e quello della vita di villaggio: soffre spesso di confusione, ha episodi di **schizofrenia** o **psicosi**, e riceve le continue visite attraverso i **sogni** degli antenati (Mokgobi, M. G., 2014). Secondo gli sciamani la malattia mentale simboleggia proprio la “nascita di un guaritore”, spiega Malidoma Patrice Somé.

Durante questa fase lo sciamano entra in contatto con gli spiriti antenati, tra i quali anche spiriti negativi o malevoli da cui deve proteggersi (Fornara, B., 2017).

La formazione e la cerimonia di iniziazione

La formazione è un processo formale e meticoloso che può richiedere mesi o addirittura anni a seconda della velocità con cui il tirocinante impara il mestiere.

Durante l'**addestramento**, il tirocinante deve vivere con il suo maestro, la famiglia del formatore e altri tirocinanti ed è quindi costantemente osservato. Durante il percorso di addestramento ci sono alcune pratiche che sono vietate secondo le istruzioni degli antenati. Ad esempio, un tirocinante non saluta le altre persone stringendo loro la mano; se si imbatte in altre persone nell’abitazione di formazione, può solo inginocchiarsi e battere le mani posizionando una mano sopra l'altra in modo discendente o laterale. Quando invece incontra parenti al di fuori della casa, si inchina e batte le mani senza inginocchiarsi. Tra i divieti imposti c’è anche quello di intrattenere una relazione sessuale (Mokgobi, M. G., 2014).

Il percorso sciamanico diventa quindi un **percorso di vita**, in cui le esperienze dirette con i mondi spirituali si colorano di passione, sorpresa e meraviglia. Questo può avvenire soltanto in modo progressivo, graduale, facendo diverse esperienze, lavorando con altre persone in cerchio, condividendo e confrontando le proprie scoperte ed abilità con altri (Fornara, B., 2017).

Una volta completata la formazione, il tirocinante viene portato in un fiume dove vengono eseguiti rituali finali nel corso di una cerimonia alla presenza dei membri della comunità, chiamata “**Go ja ntwase**”.

La cerimonia è una vera e propria forma di valutazione per verificare se egli abbia imparato il mestiere e possa essere autorizzato a praticare come guaritore tradizionale. Uno dei metodi impiegati per valutare il suo livello di competenza è quello di nascondere una spilla da balia nelle vicinanze o in una delle tasche degli spettatori. Il tirocinante è tenuto a trovare la spilla sotto la guida spirituale degli antenati: il superamento di questa prova sancisce la nascita di un nuovo guaritore, in caso contrario la formazione viene estesa a qualche mese in più (Mokgobi, M. G., 2014). Durante questa cerimonia il novizio indossa abiti di colore nero e rosso simboleggianti rispettivamente la “disintossicazione” e la trasformazione (Sciamani magici degli Zulù, cfr Sitografia).

Le regole della pratica sciamanica

Generalmente gli sciamani sono di sesso maschile, ma esistono anche sciamani di sesso femminile ed il loro numero aumenta soprattutto nelle società agricole e contadine. Il loro ruolo però è generalmente più marginale rispetto a quello degli sciamani maschi, in quanto il loro “viaggio” è considerato più valevole e potente. Le donne sono invece più “specializzate” in quelle cure che prevedono l'uso della farmacopea naturale (erboristeria e componenti minerali).

Una delle regole fondamentali della pratica sciamanica è il **rispetto della libertà** di ogni singolo individuo; divieto per lo sciamano è nuocere a sé e agli altri, mancare di rispetto alla Madre Terra e a qualsiasi espressione di vita materiale e spirituale, nonché ricevere compensi in denaro (Fornara, B., 2017).

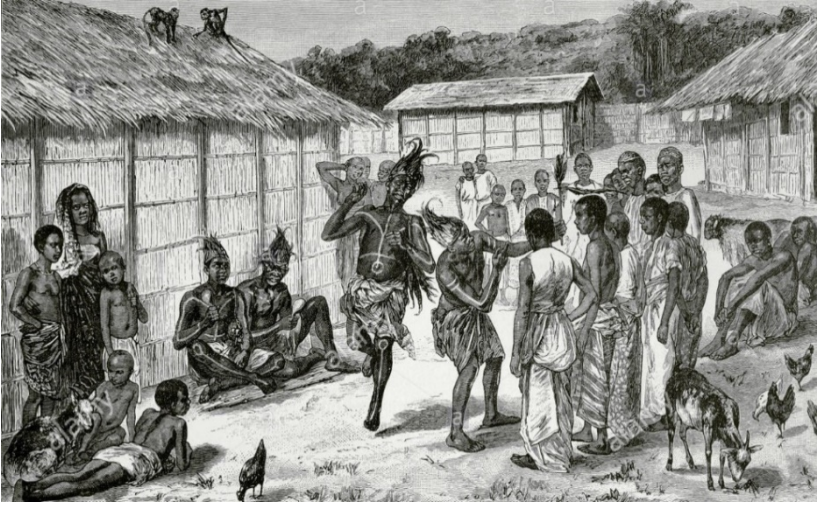


Figura 5: Incontro tra Sciamano e paziente

sovente in compagnia di un familiare, fino a quando non si è intrapresa la strada della guarigione. Il soggiorno è reso necessario dalla continuità di cure cui il paziente deve essere sottoposto, o anche dalla volontà del guaritore di controllare che il suo paziente esegua esattamente le sue istruzioni di cura che, a loro volta, non sono quasi mai le stesse.

Ogni guaritore ha sue precise tecniche e ad ogni patologia può ricorrere a forme differenti di intervento. La stessa suddivisione tra una medicina tradizionale di carattere più **erbalistico** ed una invece più centrata sulla dimensione **spirituale** e sovrannaturale non è netta, in quanto il guaritore può ricorrere ad entrambi gli approcci (Pellecchia U., Zanotelli F.) .

- Sciamano
- Chiamata e viaggio sciamanico
- Anargirismo
- Schizofrenia e psicosi
- Percorso di vita

Oggetti simbolici ed evocativi

“Nella poesia africana l’immagine non è un’equazione, ma un’analogia, un’immagine surreale. Un oggetto non significa ciò che rappresenta, ma ciò che suggerisce, o ciò che crea.

Ogni idea è un’immagine, e l’immagine non è un’equazione, ma un simbolo, un ideogramma”
(Leopold Sedar Senghor)



Figura 6: Fetichi per riti Voodoo

La cultura africana profondamente animista, riconosce in **amuleti** o **talismani** (*gris gris* o *juju* nella lingua locale) oggetti consacrati che permettono all'uomo di comunicare con il mondo sovrannaturale. Essi sono costituiti di svariati materiali che spaziano da erbe medicamentose a frammenti animali (unghie, becchi, corna...), conchiglie, gocce di saliva, confezionati in sacchetti di pelle, cuoio o tessuto e indossati come bracciali, cinture o collane. Da non trascurare anche il ruolo del **feticcio**, statuetta di legno o argilla, di varie fattezze, inclusa quella umana, semplice o adornata di chiodi, piume, fango, foglie masticate, brandelli di pelle animale, ossa... al cui interno si ritiene risieda uno spirito (*djinn*s). Questi **spiriti** sono di varia natura, possono popolare i regni della terra, dell'aria, del fuoco e dell'acqua. Quanto più il feticcio viene adorato e onorato con sacrifici, tanto più esso diviene potente e a sua volta conferisce potere a chi lo possiede. Il feticcio richiede il rispetto di regole precise, come ad esempio riporlo in una stanza specifica, proteggerlo dallo sguardo femminile, ripararlo dalla luce del giorno o della luna, in quanto un comportamento sbagliato può ritorcere la sua forza contro lo stesso proprietario.

I fetichi sono tra gli oggetti protagonisti dei **riti Voodoo**, che vengono compiuti sia per motivi sociali/privati sia per attività di guarigione. Per quanto riguarda la sfera sociale e privata possono quindi esplicare innumerevoli funzioni, come la protezione per la propria famiglia o per un neonato, arrecare un danno fisico ad una persona ritenuta nemica, la propiziazione per favorire il matrimonio e la fertilità.



Figura 7: Maschere tradizionali

Le maschere

Anche le maschere sono un elemento fondamentale di questi rituali e rappresentano il mezzo per captare la forza degli spiriti: chi le indossa cela e "annulla" la propria identità, abbandonandosi completamente allo spirito che la abita e divenendo così il tramite attraverso cui esso si esprime. Tra le rappresentazioni più diffuse vi sono i volti umani (femminili o maschili), gli animali (in molti casi sacri) o una combinazione tra i due, ma non vi sono

insolite forme geometriche astratte.

La maschera *Wanyugo*, originaria dell'etnia Senoufo presente in Burkina Faso, Mali, Costa d'Avorio rappresenta i primi animali che sono comparsi sulla terra: camaleonte, tartaruga, coccodrillo e calao, viene utilizzata durante i riti funerari e in quelli di protezione nei confronti di malattie e forze malvagie. I medicinali mistici posti in un apposito spazio sulla sua sommità conferiscono alla maschera stessa

una grande **forza curativa**; tale è ritenuto il suo potere che, secondo la tradizione, la maschera potrebbe rivelarsi fatale se indossata da qualsiasi persona diversa dal suo portatore.

Tutti questi oggetti sopra citati presentano **colori evocativi e simbolici**, quali il rosso (estratto da noce di cola), il bianco (fabbricato con il gesso o il caolino) o il nero (ricavato dal carbone): il rosso richiama il sangue o l'energia negativa, il bianco rappresenta la purezza e il nero l'invisibile o il male (Cocconcelli, L., 2014).

La libagione

Un altro rito diffuso è quello della libagione: tale forma di preghiera consiste nel versamento di un liquido, che può essere acqua, vino, whisky, gin, olio di palma o di cocco, sul terreno o su un particolare oggetto (Kilson, M., 1970).

Presso le tribù nel nord del Ghana è comune offrire animali in **sacrificio** agli spiriti antenati, specialmente quando un membro della tribù è in punto di morte. In queste occasioni, molti animali vengono sepolti vivi a mezzanotte per salvare l'anima della persona morente. Si ritiene infatti che gli



Figura 8: Rituale sciamanico con animali

spiriti degli animali, specialmente quelli domestici considerati più vicini alle persone, possano salvare l'anima del moribondo. Spesso gli animali vengono invece macellati, ed il **sangue** da essi versato serve per instaurare un legame tra il mondo dei vivi e dei morti ed invocare il loro aiuto e protezione, a patto che la macellazione avvenga in un luogo scelto in modo preciso, per esempio la fattoria della persona interessata dal rito.

La divinazione

Nell'ambito curativo è diffusa anche la pratica della divinazione, utilizzata da guaritori tradizionali, noti come **Faith Healers**, per diagnosticare le malattie. Questa pratica prevede l'interpretazione delle figure che oggetti (ossa di animali, conchiglie, pezzi di legno...) assumono sulla superficie ove vengono lanciati: la loro disposizione spaziale esprime una particolare volontà degli spiriti con cui lo sciamano è in comunicazione.

Potere curativo della natura

Parallelamente a questi rituali di guarigione fondati su un approccio spirituale, in Africa sono largamente presenti anche metodi terapeutici che sfruttano le proprietà curative di particolari erbe offerte dalla natura stessa. I **guaritori erbalisti** ritengono che ogni disturbo fisico abbia un corrispondente prodotto vegetale o animale in grado di neutralizzarne l'effetto. Questa forma di sapere viene tramandata tra i membri di una stessa famiglia e molto spesso accade che sia la figura più anziana a designare quale tra i nipoti apprenderà e custodirà questa tradizione (Okpalaenwe N. E., Gladys O., 2018). Diverse sono le malattie curate con le erbe, tra queste la **malaria** di cui si riportano di seguito alcune delle metodiche diffuse e praticate in Kenya:



Figura 9: Rituale della divinazione

“Il malato si lamenterà di dolori articolari, mal di testa e talvolta vertigini, vomito, diarrea, brividi e talvolta febbre [...] Uso i prodotti estratti dall’albero Neem (Azadirachta indica ndr).

Il trattamento prevede foglie bollenti o un pezzo di corteccia [...], la miscela viene setacciata e lasciata raffreddare [...]. Poiché è amaro, viene aggiunto il miele. Agli adulti viene dato un bicchiere della soluzione bollita tre volte al giorno e ai bambini dovrebbe essere somministrato un quarto di

bicchieri tre volte al giorno [...] sempre dopo i pasti, fino a quando la persona non si sente meglio.

Inoltre, una volta fatte bollire le foglie o la corteccia di Neem, il malato può essere avvolto con una coperta per dieci o quindici minuti [...] in modo che possa inalare il vapore per facilitare la sudorazione. [...]. Il processo di inalare e fare il bagno (nell’acqua contenente le erbe ndr) può essere ripetuto due volte al giorno fino a quando il paziente si sente meglio. Questo perché si ritiene che quando la persona inala il vapore, la malaria è curata sia dall'interno, sia dall'esterno del corpo”.

“Una capra viene macellata e il contenuto dell'intestino tenue viene bollito insieme con la carne e al paziente viene quindi data la zuppa da bere [...] due volte al giorno. Crediamo che una capra mangi ogni sorta di erbe che si ritiene siano curative”.

“Un paziente può ricevere una bevanda preparata con le radici di Omobeno: la bevanda fa sì che il paziente abbia la diarrea. Si pensa che la diarrea rimuova i protozoi dallo stomaco”.

“Al paziente viene dato il contenuto ottenuto facendo bollire le foglie di Omoutakiebo. La bevanda fa vomitare il paziente. Nell’indurre il vomito, si ritiene che i parassiti della malaria vengano vomitati. Questo si ripete due volte al giorno”.

Per il mal di denti invece:

“Puoi trattare un mal di denti usando un seme di avocado secco [...] schiaccia il seme fino a produrre una farina fine. Prendi la polvere fine e mettila in bocca e aspetta. Il dolore sparirà dopo qualche tempo [...] Muti wa miago (Fuerstia africana) potrebbe essere usato per trattare il mal di denti”.



Figura 10: Preparazione di rimedi erboristici

Altri metodi di trattamento dei disturbi dentali includono l'uso della cannella, posta direttamente a contatto con il dente, di *Schimus Molle* (impiegato anche nel trattamento di ferite o infezioni) di cui viene sfruttata la linfa lattiginosa e di *Asparanthus aspera* impiegato come dentifricio naturale. Il **tifo** invece viene trattato bevendo acqua bollita con aloe vera, mischiata a miele o in alternativa mescolando la radice di Olandra (Kapoor, D., Shizha, E., 2010).

- Amuleti e talismani
- Feticci
- Maschere
- Libagione → Sacrifici di animali
- Divinazione
- Guaritori erbalisti

La danza: il ritmo della guarigione

“Quando si riesce a cogliere il ritmo dell’Africa, ci si accorge che è identico in tutta la sua musica”
(Karen Blixen)

La **danza** rappresenta uno strumento fisico e simbolico per esprimere i pensieri e i sentimenti e può servire come mezzo più efficace del linguaggio verbale per rivelare i propri bisogni o desideri. Nella cultura africana il coinvolgimento del corpo è fondamentale per la diagnosi e la cura di varie malattie ed è dunque essenziale che i rituali prevedano il movimento, inteso come **canale di comunicazione**.

In una società come quella africana così **socio-centrica**, in cui la persona non è vista come individuo, ma come parte integrante di una comunità, la danza diventa un mezzo efficace per poter creare una forte **empatia** con gli altri membri della società, empatia che diventa il fulcro principale del rituale stesso.

In particolar modo nelle forme rituali africane, la danza può essere usata per indurre **stati dissociati di coscienza**, che sono spesso investiti di significato religioso e apprezzati come tecniche di divinazione e guarigione; alcune forme di danza possono permettere di esprimere simbolicamente il caos interiore, incanalando sentimenti come ansia, paura, amore e collera.

Le cerimonie *Ng’oma* sono molto diffuse in tutta l’Africa centrale e nel Sud Africa, e la danza praticata in questo rito viene eseguita per aiutare una persona malata che si ritiene essere “posseduta” da uno

spirito malvagio, al fine di scacciarlo e ristabilire l'equilibrio interiore andato perduto (Monteiro, M. N., Wall, D. J., 2011).

Tra questi rituali *Ng'oma* rientra la **danza Vimbuza**, diffusa soprattutto nel popolo Tumbuka, stanziato nel Nord del Malawi: a queste cerimonie prendono parte soprattutto le donne affette da malattie mentali che vengono assistite e curate da rinomati guaritori che gestiscono un *temphiri*, una casa del villaggio appositamente adibita al ricovero e alla cura dei pazienti.

Durante il rito la paziente viene esposta all'esalazione di fumi prodotti dall'incenerimento di erbe appositamente scelte: questo momento viene accompagnato da una serie di musiche caratterizzate da **ritmi** molto forti, ottenuti mediante l'impiego di caratteristici **tamburi**, insieme al battito delle mani e al suono di campanelli, fino a che la donna non comincia a dimenarsi e a piangere.



Figura 11: Raffigurazione di danze africane

Gli unici uomini a prendere parte a questo rito sono i suonatori di tamburi e il guaritore: la musica non ha solo lo scopo di richiamare gli spiriti, ma anche di creare un'atmosfera particolare, in cui la persona possa letteralmente **“danzare la malattia”**.

Diventando infatti posseduti dallo spirito di *Vimbuza*, le persone possono esprimere la loro natura, in un modo che viene accettato e compreso dalla società circostante: per questo popolo, la danza e il rituale non ha solo un valore artistico, ma ha anche una funzione terapeutica che integra altre forme di trattamento medico (Vimbuza Dance, cfr Sitografia).

- Danza
- Canale di comunicazione
- Empatia
- Ritmo
- Tamburi
- Danzare la malattia

Il doppio volto dell’Africa tra Occidente e tradizione

*“Guardate dal finestrino dell’altro.
Cercate di vedere il mondo come lo vede il vostro paziente.”*

(Irvin D. Yalom)

L’Africa è un **melting pot di culture**, che stanno assistendo ad una progressiva fase di modernizzazione e globalizzazione, dovuta ad un importante influsso del mondo occidentale: questo processo coinvolge diversi aspetti della vita sociale africana e implica inevitabilmente una convivenza tra le tradizioni africane e la cultura occidentale. Un esempio lo si può riscontrare nella città di Ngaoundéré situata nel nord del Camerun, in cui non solo sono presenti due importanti **ospedali**, ma dove è anche possibile imbattersi in diversi **guaritori tradizionali** che esercitano nelle proprie case: in questa regione, in particolar modo, l’Islam ha un’importante influenza sulle pratiche sciamaniche, dal momento che il guaritore spesso utilizza versi del Corano per diagnosticare e trattare malattie.

In questo contesto il paziente si ritrova a dover scegliere a chi affidare la propria salute. Si rivolgerà ad uno sciamano, custode di pratiche e rituali tradizionali? Consulterà un medico professionista in un centro ospedaliero? Oppure si affiderà ad entrambe le figure? Il 76% dei pazienti intervistati sostiene di consultare sia il guaritore tradizionale sia il **medico**, riconoscendo ad entrambe le figure le competenze necessarie per la cura delle malattie.

La scelta di rivolgersi ad un medico o ad uno sciamano è spesso dettata dal tipo di malattia in gioco: ad esempio si ritiene che patologie come il tifo o eventi traumatici come le fratture ossee, vengano risolte più efficacemente e tempestivamente con i rimedi tradizionali, nei quali il paziente afferma di riscontrare un’assistenza più attenta ai propri bisogni. Nel caso delle fratture, alla classica soluzione della gessatura, infatti lo sciamano predilige solitamente operare con movimenti e massaggi particolari, considerati più validi e risolutivi. Di contro malattie come la malaria, sono affidate alla cura del medico di stampo occidentale, al quale si riconosce una maggiore efficacia terapeutica.

Anche il **rapporto medico-paziente** gioca un ruolo fondamentale: lo sciamano è una persona che fa parte della comunità, ne conosce la cultura e la lingua e per questi motivi il suo approccio con l’ammalato risulta essere più empatico, mentre molto spesso il medico dell’ospedale non è un autoctono, ha vissuto e studiato in realtà molto diverse da quelle in cui esercita e per questo viene considerato un estraneo e percepito come “indisponente” verso i pazienti. A ciò si aggiungono le lungaggini di attesa e la rapidità della visita che il paziente vive al cospetto del medico, in contrapposizione alla considerazione personale e alla calma dell’incontro con lo sciamano. Ciò a ribadire il valore riconosciuto dagli ammalati all’attenzione alla persona nell’approccio terapeutico. Da non sottovalutare anche l’aspetto dell’accessibilità geografica alla cura: infatti per il paziente il più delle volte rivolgersi al medico significa dover intraprendere lunghi viaggi, attraversando aree rurali estese, prima di poter arrivare al più vicino centro ospedaliero. Ciò lo induce a optare per tale aiuto solo in casi di estrema urgenza, ovvero quando la malattia ha raggiunto stadi acuti, viceversa alla comparsa dei primi sintomi ritiene più semplice, per ragioni logistiche, rivolgersi allo sciamano del luogo, in quanto più facilmente accessibile.

In questa realtà è interessante osservare come la figura del guaritore tradizionale, quale lo sciamano, e il medico in quanto professionista, siano giunti ad un **rapporto di collaborazione** basato sul riconoscimento del valore reciproco e dell’apporto offerto da entrambi al benessere della comunità.

Sono gli stessi sciamani ad inviare i pazienti negli ospedali, quando diventano consapevoli che le loro cure e i rimedi sono risultati inefficaci per trattare la malattia e al tempo stesso può accadere che il medico consigli al paziente una visita dallo sciamano, quando la patologia non è di particolare gravità: si tratta molto spesso delle cosiddette **mystic illnesses**, ritenute dal senso comune come non trattabili dalla medicina moderna ma meglio risolvibili mediante l’intervento di un guaritore (Hardy, A., 2008).

Una storia vera: “My Mysterious Son”

Un esempio emblematico di come talvolta l’aiuto di un guaritore e del suo approccio spirituale alla cura possa rivelarsi un successo, è dato dalla recente storia di un ragazzo americano, chiamato Franklin Russel, affetto da schizofrenia.

Franklin, nato a Boston, vive con il padre Dick, noto viaggiatore ed ex reporter. Il ragazzo già dall'infanzia si dimostra perspicace ma poco socievole, difatti preferisce impiegare il tempo libero concentrando le sue energie nell'arte della scrittura e della pittura. Il padre inizialmente non presta attenzione ai comportamenti desueti del figlio, che si protraggono fino all'adolescenza. Tutto inizia a cambiare quando all'età di diciassette anni Franklin esterna al padre il proprio malessere interiore, affermando di non trovare più la sua vera identità. Da quel momento in poi il ragazzo comincia a comportarsi in maniera allarmante: rifiuta di svolgere i compiti scolastici e tenta ripetutamente il suicidio.

Dick non ha altra scelta se non quella di sottoporre il figlio a controlli medici approfonditi; dopo numerosi consulti la diagnosi è chiara: schizofrenia. Il ragazzo trascorre lunghi periodi tra ospedali e psichiatri, assume diversi farmaci che, se da un lato riducono in parte le sue allucinazioni e sindromi paranoide, dall'altro gli causano un aumento di peso e lo portano a sviluppare il diabete.

Inizia così un periodo di stallo che non sembra avere prospettive di miglioramento. A questo punto Dick, sconsigliato dagli scarsi progressi raggiunti con le terapie, comincia a cercare vie di cura alternative e scavando nella sua memoria si ricorda della biografia di uno psicologo da lui scritta in passato, in cui veniva esaltata l'arte guaritrice di Malidoma Patrice Somè, rinomato **sciamano** Africano appartenente all'antica tribù Dagara.

Dick riesce così a far incontrare suo figlio con il guaritore in Giamaica e Malidoma afferma di percepire sin da subito un legame forte e inequivocabile con il ragazzo. Egli dice a Dick che Franklin era per lui come un "collega" e ritiene che il ragazzo sia un **titiyulo**, ovvero uno sciamano.

Come riportato da Malidoma, ogni sciamano inizia il suo percorso da guaritore attraverso una **crisi** simile a quella che caratterizza le persone affette da schizofrenia.

Malidoma decide quindi di aiutare il ragazzo e di intraprendere con lui un intenso viaggio introspettivo. Lo sciamano incoraggia Franklin a dare sfogo alla sua vena artistica, attraverso la pittura e la scrittura. In seguito, Franklin e Dick intraprendono un viaggio in Africa recandosi in Burkina Faso per visitare il villaggio natale di Malidoma, dove vengono accolti dai membri della tribù Dagara; qui partecipano a diversi **rituali** e divinazioni con acqua, ossa, conchiglie ed altri utensili, i cui dettagli sono però custoditi gelosamente dalla tribù stessa.

Oggi Franklin ha 37 anni e sta ricostruendo la sua vita passo dopo passo: ha seguito lezioni di ingegneria meccanica, suona il pianoforte, pratica sport regolarmente, dipinge ed ha una fidanzata. Nonostante ad oggi presenti ancora delle crisi sporadiche, tuttavia è riuscito a dimezzare le dosi di farmaco assunte, ha perso molto peso ed il diabete è diventato asintomatico.

La danza come strumento terapeutico

A questo punto è lecito domandarsi: noi occidentali, abituati a concepire la malattia in un'ottica scientifica e a considerarla unicamente in chiave biologica, potremmo accogliere dalla medicina tradizionale africana il suo approccio più "spirituale" ed umano alla patologia?

Questa è anche la domanda che si sono posti alcuni ricercatori americani che hanno ideato un interessante studio, coinvolgendo una serie di pazienti affette dalle più svariate malattie, quali depressione, schizofrenia, malattia di Lyme e cancro. Il "principio attivo" di questa cura sperimentale è stata proprio la tipica danza del rituale *Ng'oma*, scandita dal suono ritmato dei tamburi *nsengas* usati durante queste cerimonie.

Le donne oggetto di questo studio non si erano mai approximate prima d'ora a questo tipo di pratica di cura, né avevano considerato prima la possibilità che la danza potesse costituire un supporto alle normali terapie farmacologiche utilizzate per le loro patologie.

Le pazienti al termine del rituale hanno dichiarato una riduzione dei livelli di stress e una manifestazione di un generale stato di benessere psico-fisico, probabilmente dovuto non solo ai particolari movimenti eseguiti durante questa danza, ma anche al clima di empatia e condivisione creatosi tra i partecipanti

(Vinesett, A. L., 2015).

Questo caso fornisce uno spunto di riflessione sull'importanza della dimensione psicologica e della sfera emotiva nell'approccio terapeutico verso il paziente, elementi che nel nostro modello di cura occidentale spesso non vengono presi in considerazione, dimenticandosi di quanto anche l'ascolto del paziente e la condivisione del dolore possano giocare un ruolo fondamentale nel processo di guarigione.

MEDICINA TRADIZIONALE

- Cura con erbe e pratiche rituali
- Sciamano: guaritore prescelto
- Assenza di retribuzione monetaria
- Malattia come disequilibrio tra corpo e spirito

MEDICINA OCCIDENTALE

- Cura di tipo farmacologico
- Medico: guaritore per scelta
- Professione retribuita
- Malattia come disequilibrio biologico

- Animismo
- Sciamano
- Rituali
- Pratiche erbalistiche
- Danza
- Malidoma e Franklin Russel

Intervista a Giovanni Bochi

Antropologo medico e operatore umanitario presso medici senza frontiere

1) Qual è la concezione di salute e malattia insita nella cultura africana?

L'Africa è un continente molto vasto e suddiviso in diverse aree, che presentano variabilità non solo di popolazioni, culture ma anche di clima e di tessuto storico (colonizzazioni). Con l'arrivo degli europei fa il suo ingresso in Africa la tradizione medica occidentale, definita come biomedica, basata su una comprensione biologica del corpo. I colonizzatori si interfacciano così con le tradizioni di cura locali e autoctone, estremamente variabili da zona a zona, e che si basano su dei concetti di salute diversi dai nostri.

La medicina tradizionale africana nelle sue varie declinazioni ha una visione della salute meno meccanica e biologica, fondata su una dimensione olistica, secondo la quale la malattia non è considerata in termini di disfunzione organica ma è in relazione con il contesto sociale in cui il paziente si trova.

Nelle diverse zone dell'Africa si sono sviluppate variegate tradizioni di cura legate a delle visioni del mondo sociale e sovranaturale.

Conosco meglio la realtà dell'Africa centrale, in particolare del Congo, dove si trovano medici tradizionali, detti *tradicien*, che svolgono diverse mansioni tra cui dispensare medicinali naturali a base di erbe.

2) Secondo lei è possibile un'integrazione tra la medicina occidentale e quella tradizionale africana sul territorio?

Questo è un tema importante per chi si occupa di salute e medicina sul territorio. Nei paesi africani attualmente vi è una situazione di pluralismo sanitario, in cui coesistono sullo stesso territorio diversi attori e fonti inclusi i medici operanti nei centri ospedalieri di stampo biomedico e i guaritori tradizionali.

In alcuni stati ci sono dei dipartimenti all'interno del Ministero della Salute che stanno cercando di comprendere e di regolamentare l'operato di questi guaritori tradizionali, in termini di attività e strumenti utilizzati al fine di integrarli e coinvolgerli in progetti sanitari. A tale scopo vi è un tentativo di formarli e di dare loro nozioni di biomedicina.

Infatti in realtà rurali essi rappresentano il primo punto di riferimento per i malati in quanto fisicamente ed economicamente più accessibili rispetto alle strutture ospedaliere situate in centri abitati più grandi e distanti.

Vi sono anche istituti di sanità e di ricerca universitaria che stanno cercando di capire meglio i principi attivi utili contenuti nei medicinali erbalistici dispensati dai guaritori. Tuttavia le dosi somministrate non sono quantificabili e questo implica che un sovradosaggio di tali erbe potrebbe causare effetti negativi nonostante l'efficacia del principio attivo contenuto.

Un altro esempio è quello delle levatrici tradizionali che aiutano le donne a partorire a casa specialmente nelle zone rurali considerata la distanza dei centri ospedalieri.

Anche in questo caso si osserva un tentativo di formazione di queste figure attraverso l'insegnamento di tecniche più moderne al fine di considerare le levatrici come punto di riferimento e affinché possano, in caso di complicanze durante il parto, consigliare alla partoriente di rivolgersi all'ospedale più vicino.

Quindi possiamo affermare che ci sono stati e sono ancora in corso tentativi di integrazione. E' un "cantiere aperto" che varia da paese a paese.

Tuttavia in altre aree terapeutiche non è possibile questa integrazione poiché le cure tradizionali che prevedono il coinvolgimento di stregonerie e rituali, per ovvie ragioni, non possono essere compatibili.

3) C'è qualche aspetto della medicina tradizionale dal quale il nostro sistema di cura potrebbe prendere spunto?

Sicuramente il medico di stampo occidentale potrebbe trarre ispirazione dall'approccio olistico considerando il paziente non solo come un caso terapeutico ma anche come una persona che deve affrontare un percorso pieno di paure e preoccupazioni e che necessita quindi maggiore supporto emotivo durante la malattia.

4) Secondo lei la medicina tradizionale africana può essere definita sostenibile?

Si potrebbe pensare che la medicina tradizionale, essendo un sistema di cura più localizzato, sia più sostenibile. Tuttavia non potendo scindere le due realtà, tradizionale e occidentale, che coesistono nello stesso territorio, non si può comprendere ad ora in modo chiaro l'impatto sull'ambiente e sulle future generazioni che avrà l'una rispetto all'altra.

La salute è...

Nella cultura sciamanica africana il termine salute è da ricondurre ad un concetto trasversale di benessere, inteso non solo come corretto funzionamento dei sistemi biologici, ma anche come equilibrio dell'individuo con sé stesso e con la comunità di appartenenza. Di rilevante importanza è inoltre il rapporto che la persona mantiene con il sovrannaturale e con gli spiriti antenati: quest'ultimi fungono da garanti dell'ordine morale e sociale e per tale motivo devono essere venerati e rispettati. La salute è infine il rispetto delle tradizioni e delle regole (tabù) insite nella propria cultura e società.



Figura 12: Wordcloud con parole chiave del capitolo

Bibliografia

- Cocconcelli, L., 2014, Africa-Magia Nera, sortilegi, streghe e guaritori, Edizioni Esordienti E-book.
- Cowan, T., 2000, SCIAMANISMO. Una pratica spirituale per la vita quotidiana.
- Editorial Sol 90; 2002, Atlante Universale, Africa.
- Fornara, B., autori vari., 2017, Lo Sciamanesimo, tratto da “Lo Sciamano: Il Risveglio”.
- Hardy, A., 2008, The Integration of Traditional and Western Medicine In Ngaoundéré, *paper*.
- Kapoor, D., Shizha, E., 2010, Indigenous Knowledge and Learning in Asia/Pacific and Africa, *PALGRAVE MACMILLAN*.
- Kilson, M., 1970, Libation in Ga Ritual, *Journal of Religion in Africa* 3(1), 169.
- Mokgobi, M. G., 2014, Understanding traditional African healing, *Afr J Phys Health Educ Recreat Dance*.
- Monteiro, M. N., Wall, D. J., 2011, African Dance as Healing Modality Throughout the Diaspora: The Use of Ritual and Movement to Work Through Trauma.
- Okpalaenwe N. E., Gladys O., et al., 2018, Healing Technique and Rituals as an Approach to Counseling in the African Cultural Context, *Conference Paper*.
- Pellecchia U., Zanolli F., 2010, LA CURA E IL POTERE, Salute globale, saperi antropologici, azioni di cooperazione sanitaria e traslazionale.
- Siciliano, F. L, Racconti africani (L’Africa in noi, miti africani e leggende), n.d.
- Vinesett, A. L., 2015, Therapeutic Potential of a Drum and Dance Ceremony Based on the African Ngoma Tradition, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*.
- Walter N. M. and Fridman J. N., 2004, SHAMANISM, An Encyclopedia of World Belief, Practices, and Culture.

Sitografia

- <https://ich.unesco.org/en/RL/vimbuza-healing-dance-00158>
- http://www.treccani.it/enciclopedia/storia-della-africa_%28Enciclopedia-dei-ragazzi%29/
- <https://www.washingtonpost.com/posteverything/wp/2015/03/24/how-a-west-african-shaman-helped-my-schizophrenic-son-in-a-way-western-medicine-couldnt/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=sndSbaWjTgM>
- Figura 3: <https://www.pinterest.it/pin/453456256208620414/>
- Figura 4: <https://www.pinterest.it/pin/571464640212687517/>
- Figura 5: <https://www.alamy.it/fotos-immagini/shaman-africa.html>
- Figura 6: <https://cushmanofranco.wordpress.com/2012/09/07/corpo-figura-umana-e-feticcio/>
- Figura 7: <https://gukilimg.pw/maschere-africane-maledette.html>
- Figura 8: <https://wellcomecollection.org/works/ghu39nex>
- Figura 9: <https://us.blastingnews.com/world/2017/09/witch-doctors-in-uganda-sacrifice-children-in-heinous-rituals-002041467.html>
- Figura 10: <http://www.bmarchives.org/items/show/71248>
- Figura 11: <http://www.padovanet.it/noprofit/spazio-web/740/immagini/danza-africana-quadro-2-xG00.jpg/view>

Capitolo 2

Ayurveda: Un cammino in equilibrio imperfetto



Ayurveda: Un cammino in equilibrio imperfetto

Roberto Crudele, Ornella Nannavecchia, Roberta Palmisano, Giovanna Vanacore, Martina Zannoni

Abstract

L'Ayurveda è una medicina di tipo olistico che esplica un'intensa visione della vita in tutte le sue forme, tipica del pensiero induista. Mente, corpo e spirito sono elementi in continuo contatto nella vita dell'individuo, entità inscindibili che fondano le basi di questa dottrina, che prende in considerazione non solo la cura del corpo, ma anche la cura della mente.

Scopo:

Il presente lavoro propone un cammino alla scoperta di questa medicina dalle antiche origini, nell'ottica di creare un possibile sinergismo con le culture dei paesi occidentalizzati, anche quelle più distanti.

Metodo:

Abbiamo operato una ricerca bibliografica per reperire materiale utile ai fini della stesura, consultato siti internet dedicati e documentari al fine di comprendere meglio la complessità di questa medicina; ed infine effettuato interviste a esperti nel settore.

Risultati:

Il concetto ayurvedico di salute si basa sulla costante ricerca di equilibrio, che si individua principalmente nelle tre energie vitali che costituiscono il corpo (Vata, Pitta e Kapha) e nell'unione del prossimo con l'ambiente circostante.

Un ruolo fondamentale è rivestito dalla **prevenzione** che guida il paziente verso la conoscenza della propria natura e mediante l'applicazione di pratiche quotidiane individuali ridona armonia al fine di riconnettersi con la propria spiritualità.

Tra queste spicca lo yoga, la cui traduzione letterale indica l'unione dell'uomo con la divinità e che intrinsecamente racchiude il concetto stesso di salute. Risulta oltremodo fondamentale avere uno stile di vita sano, seguire una corretta alimentazione ed essere in pace con il proprio io.

Difatti la malattia nasce in seguito allo squilibrio tra corpo e mente e nel trattarla i medici si avvalgono di strumenti di diagnosi, tra cui: lettura del polso, bagni di fango e successivamente di rimedi naturali quali: massaggio con oli, tecniche di purificazione, mantra e utilizzo dei metalli. L'Ayurveda è riconosciuta dal sistema sanitario indiano come medicina tradizionale ufficiale assieme a quella allopatrica, infatti attualmente il Governo si sta adoperando per una maggiore collaborazione tra le due medicine poiché ciò favorirebbe un approccio innovativo nella cura del paziente.

Conclusioni:

La medicina ayurvedica considera l'individuo nella sua unicità e riconosce chiaramente che mente e corpo sono una cosa sola, a differenza della scienza moderna che fino a tempi molto recenti ha mantenuto una distinzione fra queste due entità.

In un'era in cui risulta sempre più evidente la componente psicosomatica per la salute dell'individuo,

un valido supporto in tal senso può essere dato dai principi fondamentali della medicina ayurvedica quali la prevenzione e la ricerca personale dell'equilibrio.

Abstract “Ayurveda: A path in imperfect balance”

Ayurveda is a holistic type of medicine that expresses an intense vision of life in all its forms, typical of Hindu thought. Mind, body and spirit are elements in continuous contact in the life of the individual, inseparable entities that form the basis of this doctrine, which takes into account not only the care of the body, but also the care of the mind.

Scope:

The present work proposes a journey for discover this medicine that has ancient origins, in order to create a possible synergy with the cultures western countries, including the most distant ones.

Methods:

We have carried out a bibliographic search to find useful material, we consulted dedicated websites and documentaries in order to understand the complexity of this medicine, and finally we carried out interviews with experts in this field.

Findings:

The Ayurvedic concept of health is based on the constant search of the balance, which is identified mainly in the three vital energies that make up the body (Vata, Pitta and Kapha) and the union between individual and the surrounding environment. A fundamental role is played by prevention, that guides the patient towards the knowledge of his own nature and through the application of individual daily practices, restores harmony in order to reconnect with his own spirituality. Among these, yoga stands out, whose literal translation indicates the union of person with the divinity and that included the very concept of health. It is extremely important to have a healthy lifestyle, a balanced diet and be in peace with yourself. In fact, the disease arises as a result of the imbalance between body and mind and to treat it doctors use diagnostic tools, including: reading the wrist, mud baths and then natural remedies such as massage with oils, purification techniques, mantra and use of metals. Ayurveda is recognized by the Indian health system as an official traditional medicine along with allopathic medicine, indeed, the Government is currently working for greater collaboration between the two medicines because this would encourage an innovative approach in patient care.

Conclusions:

Ayurvedic medicine considers the individual in his uniqueness and clearly recognizes that mind and body are the same entity, unlike modern science that has maintained for long time a distinction between these two entities.

In an era in which the psychosomatic component for the health of the individual is increasingly evident, a valid support in this sense can be given by the fundamental principles of Ayurvedic medicine such as prevention and the personal search for balance.

Il mito

Si narra che in un tempo lontanissimo i Risi, ovvero i sapienti, si riunirono alle pendici dell'Himalaya interrogandosi sulle malattie che da tempo affliggevano l'umanità. Dopo un lungo meditare, essi compresero che l'unico in grado di risolvere i loro dubbi apparentemente insormontabili era Indra, signore degli dei Vedici. Fu così allora che tra tutti l'asceta Bradvaja, spinto dall'ardente desiderio di sapere, salì al cospetto di Indra. Questi avendo osservato la vasta intelligenza del saggio, in poche parole gli enunciò l'Ayurveda.

E' così che nasce l'Ayurveda dall'unione dei termini *Ayus* (Vita) e *Veda* (Scienza, Conoscenza), il cui significato ultimo è "Scienza della vita".



Figura 1: Rappresentazione di Indra

(Agliano, 2019)

Il luogo e il tempo

L'India è lo stato più esteso dell'Asia meridionale e il secondo dell'intero continente. È suddiviso in 3 regioni geograficamente distinte: a nord est si trova la fascia montuosa appartenente alla catena montuosa del Karakorum e al sistema Himalayano, al centro si pone la pianura alluvionale creata dal fiume Gange e Indo e a sud si incontra la fine dell'altopiano Deccan.

Presenta temperature abbastanza miti, tuttavia l'andamento termico è condizionato dalla latitudine, dalla continentalità e dall'altitudine.

La principale caratteristica climatica è costituita dai venti monsonici che all'inizio dell'estate scaricano, sul paese inaridito, forti precipitazioni causa di inondazioni.



Figura 2: Cartina geografica dell'India

(Anon., 2019)

Le prime testimonianze circa le origini della medicina ayurvedica risalgono allo studio della civiltà della **Valle dell'Indo** che fiorì maggiormente attorno al 2000-1500 a.C. Numerosi sono infatti i ritrovamenti di sostanze medicamentose come quelle usate per curare il diabete, nonché di teschi cui furono praticati interventi chirurgici.

Allo stesso modo è sicuramente da sottolineare l'intenso input dato alla medicina da parte del celebre

imperatore buddhista **Ashoka** che nel terzo secolo a.C. favorì l'apertura di numerose università. Ciò sancì l'inizio del periodo d'oro dell'Ayurveda che si protrasse fino al X secolo d.C. Tale periodo si interruppe con l'avvento delle invasioni musulmane che rasero al suolo università e biblioteche. Numerosi studiosi fuggirono in Nepal e in Tibet, pertanto la pratica ayurvedica in parte riuscì a sopravvivere.

Risulta difficile riuscire nel tentativo di una minuziosa delineazione di un percorso storico dell'Ayurveda poiché il susseguirsi di guerre e dominazioni turbò profondamente l'equilibrio interno del Paese, portando alla perdita di numerosi testi di riferimento nonché a redazioni inesatte e poco attendibili.

Si può sicuramente affermare che se nel primo **Medioevo** vi fu lo sviluppo della Iatrochimica e la redazione della prima farmacopea ayurvedica, tuttavia nel secondo vi fu un notevole arresto del progresso scientifico con un inevitabile riflesso anche in campo medico.

L'oscurità del sapere venne abbondantemente perpetrata nel **XVIII secolo** tramite i 200 anni di **dominazione britannica** dell'India, in cui avvenne la soppressione dello studio e della pratica ayurvedica, ritenuta un dottrina ricca di precetti inesatti ed antiquati. La lingua e letteratura sanscrite furono considerate false con conseguente chiusura di tutte le università.

Solo nel XX secolo grazie all'avvento del **movimento rivoluzionario per l'indipendenza di Gandhi**, la medicina ayurvedica sarà nuovamente portata alla ribalta e il suo sapere riconosciuto fondamentale all'interno del Paese.

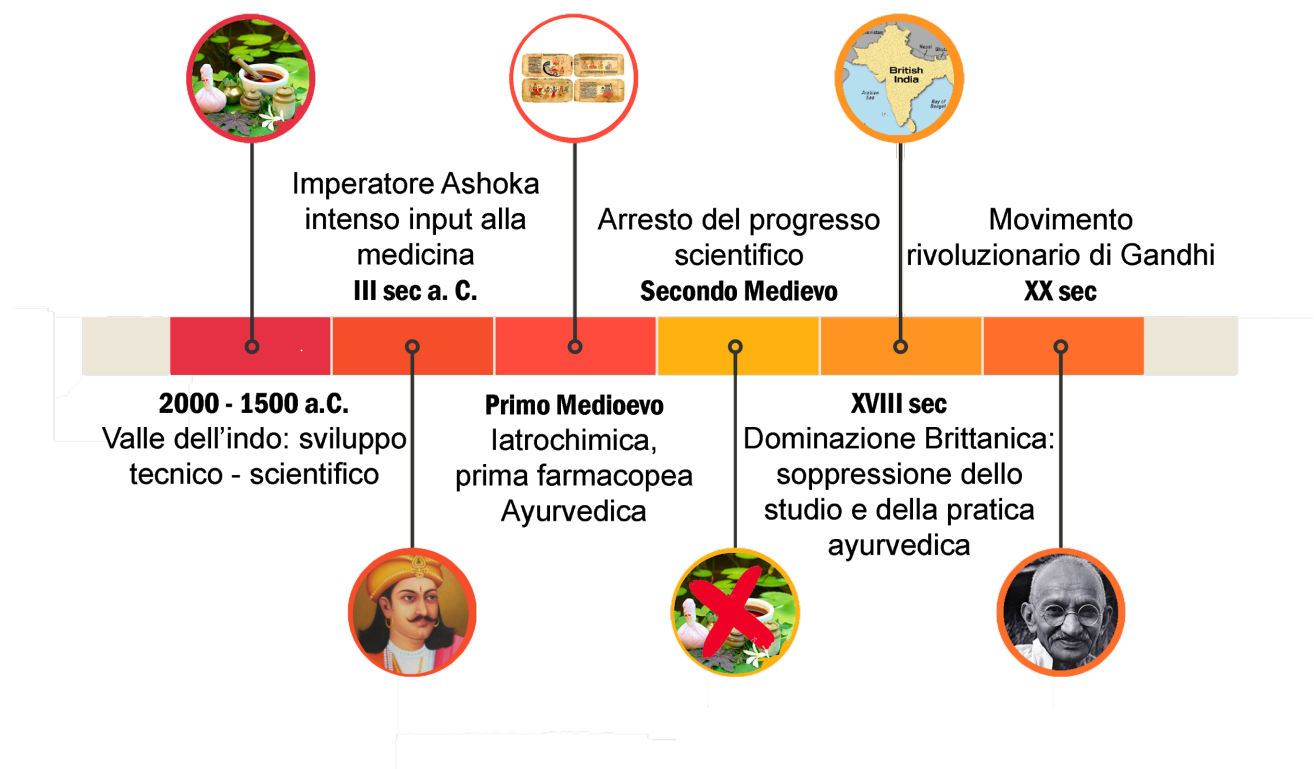


Figura 3: Linea del tempo

Tra mito e storia

“Non si conosce un periodo in cui l’Ayurveda non fosse esistente e dopo il quale venne alla luce.

Come il calore del fuoco e la liquidità dell’acqua, l’Ayurveda o scienza della vita è cosa innata”(Charaka Samhita, XXX, 27)

Secondo i più accreditati studi le probabili origini di una prima sistematizzazione dell’Ayurveda sono da individuarsi nei **Veda**, i testi sacri della tradizione induista risalenti al V secolo a.C. ed in particolar modo all’interno dell’ultimo dei quattro libri della raccolta, l’**Atharva Veda**, che letteralmente significa fuoco o luce. A tal proposito difatti la storia delle origini dell’Ayurveda viene usualmente suddivisa in periodo **vedico** e **post vedico** (o delle grandi Samhita) a seconda dei testi principali cui fa riferimento.

Nel primo caso si tratta prevalentemente di una narrazione il cui fulcro è l’io in un universo in cui l’uomo con il suo comportamento sbagliato provoca le forze della natura violando l’ordine cosmico; un universo nel quale la malattia viene vista come insorgenza naturale ed inevitabile se non tramite l’applicazione dei precetti prescritti nei Veda stessi. Sebbene non possa assolutamente essere annoverato tra i trattati di medicina, poiché vi è la prevalenza dell’elemento magico e rituale, non mancano continui rimandi a concetti quali il metabolismo e la digestione, la cura di patologie quali la sterilità e la tubercolosi, nonché dettagliate descrizioni anatomiche di trapianti. Vi è inoltre un’importantissima prima introduzione al concetto di **Tridosha (Vata, Pitta, Kapha)**, ossia i fondamentali bioelementi corporei alla base della dottrina ayurvedica.

Il periodo post-vedico vede la sistematizzazione delle conoscenze all’interno di testi detti **Samhita**, tale risulta essere un periodo di grandissimi cambiamenti dal punto di vista storico-culturale; in tal senso spicca preponderante l’influenza del Buddismo e di altre correnti filosofico ascetiche.

Il fulcro è il passaggio da un sistema di tipo **magico-rituale** a un sistema medico vero e proprio di tipo **empirico-razionale**, basato sull’osservazione nonché ricerca di una spiegazione di tipo logico sia dei fenomeni terreni sia di quelli anatomo-patologici. Non vi è più dunque un dio malevolo come unica soluzione alle malattie, ma piuttosto il tentativo di dar loro una spiegazione metodica.

Ciò determina un imponente sviluppo della pratica medica e in un periodo oscillante a circa 2000-2500 anni fa la comparsa di figure quali i medici i asceti itineranti, promulgatori della dottrina scientifica.

I testi cui facciamo riferimento in tal periodo sono sicuramente il **Charaka Samhita** e il **Sushruta Samhita**, ritenuti capostipiti rispettivamente della scuola di medicina e di chirurgia.

Il termine Charaka Samhita deriva dal sanscrito e significa letteralmente **“raccolta di colui che è in movimento”**.

Il titolo offre un’immagine profetica dell’opera, ossia quella di un medico che, appresa l’arte da un maestro, esercita la propria professione di villaggio in villaggio. Egli è pronto ad arrivare ovunque vi sia bisogno di aiuto e non applica la medicina con lo scopo di arricchirsi ma per la sola compassione che prova verso tutte le creature. Esegue in prima persona ciò che insegna e conduce un’esistenza filosofica nel senso più pieno del termine.

Non si può dire con esattezza se il Charaka Samhita sia il frutto dell’erudizione di un singolo geniale individuo di nome Charaka o se costituisca il manifesto della scuola dei **“medici itineranti”**; tale incertezza deriva dal fatto che una caratteristica fondamentale di tutte le opere scritte in sanscrito è che l’autore non riveli mai la propria identità.

Le grandi Samhita non furono costituite come opere didattiche, bensì con l’intento di fondare un sapere filosofico e spirituale. L’aspirante medico non poteva assolutamente basare la propria formazione su un trattato, ma nel suo percorso formativo doveva rivolgersi ad un maestro che gli rendesse accessibile il sapere.

“Questo testo di argomento elevato non brilla per gli ignoranti, così come il sole non brilla per i ciechi”.

La Sushruta Samhita, dal sanscrito **“raccolta di Sushruta”** deve il suo nome al chirurgo autore dell’opera. Anche qui è presente la trattazione divina circa le origini dell’Ayurveda tramite il mito di Indra; tuttavia sono presenti alcuni peculiari differenze.

Vi è sempre un gruppo di sapienti che si angustia per le malattie che affliggono l’uomo ma in tal caso giunge in aiuto l’incarnazione della divinità Brahma che rivela loro l’Ayurveda.

Più nello specifico in tal caso si afferma l’impossibilità da parte dell’uomo di poter efficientemente apprendere la dottrina con la sola vita terrena pertanto si enuncia la suddivisione della stessa nelle **otto branche della chirurgia**; da qui come già precedentemente accennato si ha la tendenza della Sushruta ad avere caratteristiche pertinenti ad un trattato più propriamente di stampo chirurgico.

È così dunque che è nata l’Ayurveda, in un imperfetto equilibrio tra ciò che è reale e ciò che non lo è ed è questa una delle innumerevoli caratteristiche che la rendono unica nel suo genere.

- **Indra:** origine mitologica dell’ayurveda
- **Periodo vedico e post- vedico:** sistema magico-rituale ed empirico-razionale
- **Charaka Samhita e Sushruta Samhita:** testi del periodo post-vedico

I fondamenti dell’Ayurveda:

“La scienza che descrive gli stati della vita vantaggiosi e quelli sfavorevoli, insieme a ciò che è buono e ciò che è nocivo per la vita, che tratta della lunghezza della vita e della vita stessa”.
(Charaka Samhita I,41)

Mente, corpo, anima e sensi sono alla base della medicina ayurvedica, una dottrina di tipo olistico che non soltanto presenta profonde radici in ambito filosofico, clinico e terapeutico, ma al contempo esplica un’intensa visione della vita in tutte le sue forme, frutto del sistema di pensiero induista.

Non possiamo esimerci, dunque, dal citare il concetto **razionale che spirituale.**

di *Sacra Trimurti* il quale si riferisce ad un unico essere Supremo che si manifesta nelle tre divinità maschili di Brahma, Visnù e Shiva.

In questa visione dell’Universo **Brahma** rappresenta il *creatore*, **Visnù** il *conservatore* e **Shiva** il *distruttore*. La trinità induista è individuabile anche in uno dei concetti più importanti della medicina ayurvedica, i **Guna**, le tre qualità che sono alla base della materia, della vita e della mente.

Energie dell’intelletto e della coscienza più profonda, sono i poteri dell’anima, sono la natura stessa, sono la potenza primordiale da cui nasce la diversificazione.

Essi aiutano a comprendere meglio la nostra natura sia



Figura 4: La Sacra Trimurti (Mautone, 2015)

Si narra che le tre divinità siano responsabili dei tre Guna.

Visnù è individuabile in **Sattwa**, ossia la virtù che crea armonia, equilibrio e stabilità.

“Chi è sotto il suo influsso sviluppa conoscenza, ma diventa inevitabilmente condizionato dal senso di felicità che essa procura”. (Bhagavadagita 14.5)

Brahma è riconducibile a **Rajas**, la passione ardente che spinge alla ricerca continua di conquista del potere, che spesso sfocia in angoscia e conflitto interiore.

“La passione consiste in desideri ardenti e senza fine”. (Bhagavadagita14.7)

Shiva si manifesta in **Tamas**, l'inerzia che trattiene ogni cosa in uno stato di inattività.

“La follia, la pigrizia, il sonno, che legano l'anima condizionata, sono il risultato di quest'influenza”. (Bhagavadagita 14.8)

Ciascun individuo analizza se stesso quotidianamente valutando il proprio stato d'animo con una naturale tensione al raggiungimento dell'umore sattwico. Difatti, se prevale Rajas è buona norma cercare la tranquillità, mentre se prevale Tamas è opportuno risvegliare i propri sensi ed agire.

Dall'interazione dei tre Guna nascono tutte le parti di cui sono costituiti gli esseri viventi.

Sattva e Rajas danno luogo ai **5 sensi** (udito, tatto, vista, gusto, olfatto), ai **5 organi di azione** (mani, gambe, lingua, ano, organi genitali) e alla **mente**, che, a sua volta, è sensoriale e motoria.

Tamas e Rajas danno invece luogo ai **5 elementi** (etere, aria, fuoco, acqua e terra).

Gli elementi sono principi che si applicano a tutto ciò che è materia, ma hanno una loro influenza anche sulla mente perché permettono il manifestarsi di diversi tipi di idee.

Secondo l'Ayurveda il corpo umano è formato da tre costituenti fondamentali, reciprocamente dipendenti: Dhatu, Dosha e Mala.

I **Dhatu** sono considerati le basi strutturali di un organismo, ovvero i tessuti.

Sono costituiti dai 5 elementi e vengono generati grazie al fuoco digestivo (**Agni**) che suddivide il cibo in due parti: una va a formare i mala, cioè gli escreti (feci, urina, sudore ecc.), mentre l'altra dà luogo alle sostanze nutrienti che generano i sette Dhatu.

I **Dosha** (letteralmente: “imperfezione”) sono le energie vitali alla base dell'apparato psicosomatico di ogni persona. Sono tre e sono generati dalle diverse combinazioni dei 5 elementi:

- **Vata**, costituito da etere e aria è responsabile del movimento;
- **Pitta**, costituito da fuoco e acqua, governa il metabolismo;
- **Kapha**, costituito da terra e acqua determina la struttura corporea.



Figura 5: La composizione dei 3 Dosha(Nielsen, 2018)

I Dosha sono presenti in tutto il corpo, regolano la funzione di ogni tessuto, organo, singola cellula e sono responsabili della natura psico-fisica dell'individuo, detta **Prakriti**.

La Prakriti è definita sin dal momento del concepimento: i dosha predominanti nello sperma, nell'ovocita e nell'utero materno determinano il tipo di costituzione del nuovo essere vivente che resterà tale fino a morte dell'individuo.

Anche se in ognuno di noi sono presenti tutti e tre i Dosha, la loro proporzione varia e si può avere la predominanza di uno rispetto ad un altro, oppure possono coesistere in maniera equilibrata.

La prevalenza degli elementi in ogni singolo Dosha determina le qualità dell'individuo. Caratteristiche della costituzione *Vata* sono la magrezza, la velocità, l'umore instabile e i modi vivaci. Sono persone imprevedibili e sotto pressione diventano ansiose ed eccitate.

Tipiche della costituzione *Pitta* sono la corporatura media, una mente ordinata e decisa e modi irruenti. Sono persone definite passionali, sotto pressione si arrabbiano e diventano aggressive.

La costituzione *Kapha*, al contrario, si riflette in una corporatura pesante, mente calma e stabile, maniere accondiscendenti. Queste persone vengono definite rilassate, sotto pressione diventano esitanti e silenziose.

Combinando le caratteristiche di base si può arrivare a definire approssimativamente una costituzione formata da due Dosha.

I **Mala**, sono le sostanze di rifiuto che si generano dai processi metabolici (*Agni*) e sono necessari al sostentamento del corpo, assieme a Dhatu e Dosha. Tali sostanze vengono eliminate dal corpo attraverso vari canali escretori (*srota*). Se la normale evacuazione di queste sostanze è in qualche modo turbata, la loro quantità aumenta o diminuisce creando impurità e disturbi di vario genere.

I principali sono *feci*, *sudore* ed *urine* e anch'essi, come Dhatu e Dosha, sono formati dai 5 elementi.

I mala devono trovarsi nel corpo nel giusto equilibrio, né in eccesso né in carenza in quanto anch'essi sostengono e nutrono il corpo; ad esempio il compito principale delle feci è quello di conferire supporto, quello del sudore è di regolare i fluidi che saranno successivamente eliminati nelle urine.

Salute

“La persona che ha i costituenti corporei (dosha) e i processi metabolici (agni) in equilibrio, i cui tessuti (dhatu) ed escreti (mala) funzionano in maniera normale, che ha l'anima, la mente e i sensi stabilizzati nella beatitudine, è considerata una persona in buona salute.”

(Sushruta Sutrasthana 15.38)

Secondo questa disciplina, la salute non va considerata come la sola assenza di malattia ma come uno stato di continuo appagamento e di benessere, uno stato di felicità fisica, mentale e spirituale. L'Ayurveda esprime un concetto di **equilibrio** che comporta il perfetto funzionamento dei vari sistemi ed organi, della psiche e dello spirito, ma anche un rapporto di felice convivenza con tutte le creature, con i familiari, con gli amici, con il lavoro, con il clima e la cultura in cui viviamo, con i propri ideali, con le abitudini, con la verità, con il concetto che si ha della fede.

Un equilibrio in continuo divenire, proprio come quello della **danza cosmica** di **Shiva Nataraja**, la quale ci permette di comprendere che il segreto del vivere serenamente sta nel cercare quell'**equilibrio dinamico** di apertura e connessione con il mondo che ci circonda e i cui ritmi scandiscono tutto ciò di cui è composta la materia **in un perpetuo processo di creazione e distruzione**.

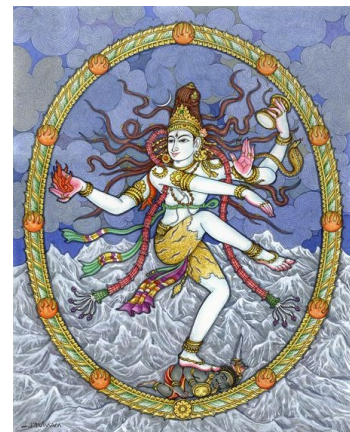


Figura 6. Danza cosmica di Shiva Nataraja.

(Manivelu, 2019)

L'Ayurveda guida il paziente verso la conoscenza della propria natura ed indica come utilizzare nel modo più appropriato la mente, al fine di raggiungere uno stato ottimale di salute. Pertanto, lo scopo principale di questa medicina non è curare i sintomi della malattia ma prevenirli fin dalla nascita, tutti i giorni della propria vita. Essendo ogni individuo diverso rispetto all'altro, la pratica dell'Ayurveda è diversa da paziente a paziente così come cambia in base all'età della persona e al suo stato di salute e malattia.

“Le cause delle malattie relative alla mente e al corpo sono di triplice natura: cattiva utilizzazione, non utilizzazione e utilizzazione eccessiva del tempo, delle facoltà mentali e degli oggetti dei sensi.” (Charaka Samhita, Sutrasthana I, 54)

Un'efficace prevenzione delle malattie avviene grazie alla comprensione dell'origine della vita, della vera natura dell'uomo e delle relazioni che ha con sé stesso e con gli altri. Da tale consapevolezza nasce la possibilità di adattare l'alimentazione e le proprie abitudini alla nostra indole e all'ordine naturale delle cose. La malattia non è una manifestazione improvvisa, ma è la conseguenza di anni e a volte decenni di abitudini e comportamenti squilibrati che non corrispondono ai ritmi e all'armonia della natura. Gli stessi aspetti che concorrono per il mantenimento dello stato di salute (spirito, mente, sensi e corpo), giocano un ruolo fondamentale nella comparsa della malattia. Fra di essi, la mente ha un ruolo preponderante nel determinare la forza o la debolezza del corpo e di conseguenza la resistenza del sistema immunitario agli agenti patogeni.

La mente, inoltre, permette di mantenere il collegamento tra corpo, sensi e spirito definendo la totalità che sta alla base della vita. Difatti, il più grave degli errori, nonché causa primaria di malattia, è quello di identificarsi con i propri limiti invece che volgere il proprio sguardo allo sconfinato orizzonte della natura.

- **Guna:** Satwa, Rajas e Tamas. Sono le energie vitali alla base della materia
- **Dosha:** Vata, Pitta e Kapha. Costituenti del corpo che determinano le caratteristiche individuali
- **Equilibrio:** salute
- **Shiva Nataraja:** raffigurazione dell'equilibrio dinamico di apertura e connessione con il mondo esterno.

Prevenzione

Mente, corpo e spirito sono elementi in continuo contatto nella vita di un individuo. Sono entità inscindibili che fondano le basi della medicina ayurvedica, la quale prende in considerazione non solo la cura del **corpo**, ma anche e soprattutto la cura della **mente**. Dunque per trovare un equilibrio, nonché una guarigione, non ci si può prendere cura dell'uno senza pensare all'altro.

Secondo l'Ayurveda un concetto fondamentale è rivestito dalla **prevenzione**, tanto che se l'essere umano è in grado di seguire tutte le regole di vita quotidiana suggeritegli, allora i suoi tre Dosha (*Vata, Pitta e Kapha*) tenderanno all'equilibrio; non ci sarà uno di essi che prevarrà sull'altro e quindi non ci sarà la malattia. L'individualità della persona è al centro di ogni pensiero, dunque ognuno deve seguire la sua costituzione e, per questo motivo, non esistono delle regole univoche, ma si debbono applicare quelle più appropriate per mantenere il proprio stato psico-fisico.

Quest'ultimo equilibrio si raggiunge mediante la pratica dello **Yoga**, che significa **unione, congiunzione dell'uomo con la divinità** e rappresenta il concetto di salute.

“Si narra che un giorno un pesce, nuotando nelle tranquille acque dell'oceano Indiano, si trovò a passare nei pressi di una caverna dove rimase affascinato da una voce melodiosa. La voce apparteneva al Dio Shiva, che in quel momento era intento ad illustrare alla sua amata sposa, Parvati, le magiche posizioni dello Yoga (âsana.), da lui stesso create e riservate esclusivamente agli Dei.

Il pesce, ascoltando questi insegnamenti, subì una radicale metamorfosi che lo trasformò in uomo. Da allora, Matsyendra, che in sanscrito significa «pesce fatto uomo» o anche «signore dei pesci», tramandò in gran segreto le tecniche apprese dal Dio ai suoi discepoli, divenendo così il primo Yogi.”



Figura 7: Il mito di Matsyendra

(Hirakawa, 2015)

Le tecniche di rilassamento ridonano armonia ai tre Dosha e pace alle giornate.

Sono in grado di scavare nella coscienza interiore e nell'anima immortale riconnettendoci con la nostra spiritualità (unione di se stessi con Dio o con il Sé supremo).

La tensione all'equilibrio tra mente e corpo è continua e necessaria per ogni individuo e un aiuto per il raggiungimento di esso è dato da pratiche spirituali come la **meditazione** (*Dhyana*), la **respirazione** (*Pranayama*), le **regole di comportamento sociale** (*Yama*), l'**esercizio fisico** (*Asana*) e le **regole di comportamento personale** (*Niyama*).

Le **asana**, cioè le posizioni dello yoga da assumere, aumentano la forza vitale, variano a seconda dell'energia che è necessario sprigionare per bilanciare i tre Dosha, ma hanno anche un effetto sul **bilanciamento della coordinazione mente-corpo** ed aiutano ad eliminare le tossine che potrebbero diventare dannose. In generale, infatti, con **asana** non si intendono solo le pratiche dello yoga, ma ogni tipo di esercizio fisico corretto, come anche il correre.

Tuttavia, l'esercizio fisico non deve essere mai troppo intenso, ma dovrebbe raggiungere circa la metà della forza personale, ovvero quando comparire la sudorazione, con differenze a seconda del tipo di persona. Gli individui *Kapha*, per esempio, possono giungere a sforzi più intensi, mentre le persone *Vata*, che solitamente hanno meno forza, dovrebbero sforzarsi meno. In questo modo l'attività sarà adattata alle diverse costituzioni personali, ma con un fine comune: il raggiungimento dello stato di liberazione.



Figura 8: Esempio di Asana

(Best Indian Brands 2014, 2014)

Come un uccello non può volare senza le sue ali, così la mente non può pensare senza respirare. Le **tecniche di respirazione** (*pranayama*) forniscono energie alla mente, permettendole di interiorizzarsi durante la meditazione e di non lasciarsi influenzare dalle distrazioni sensoriali.

Ad esempio, il respiro con la narice sinistra contrasta la febbre, l'ansia, l'insonnia, la rabbia e l'iperattività ed è più adatto alle costituzioni *Pitta*, che sono soffrono di agitazione e calore.

Il respiro con la narice destra invece contrasta la digestione, la pigrizia, la paralisi ed è più adatto alle costituzioni *Kapha* che soffrono di obesità e attaccamento. (Frawley,2018)

“Lo Yoga non è un nuovo sentiero da seguire, ma è una via per diventare coscienti dell'impulso originale della vita, lo Yoga è il movimento e l'evoluzione della vita stessa”. (Frawley,2018)

Da qui, l'importanza di seguire, in ogni momento della vita, le pratiche dello Yoga, la routine stagionale e giornaliera e di avere una sana e corretta alimentazione.

Riuscire a scandire i momenti del giorno e dedicare determinato tempo a delle specifiche azioni crea un equilibrio che si protrae nel tempo. Oltre ad avere importanza lo svegliarsi presto la mattina e dedicarsi all'igiene del corpo, la dieta è una delle terapie più importanti, infatti il trattamento ayurvedico inizia con una **dieta appropriata**.

Il cibo che mangiamo influisce non solo sul corpo, ma sull'intero stato della mente.

“La qualità del cibo determina la qualità della coscienza e fino a che non cambiamo la dieta, non saremo in grado di cambiare la coscienza”. (Frawley, 2018)

Il cibo nutre l'energia della vita che sostiene i riflessi autonomi ed impulsivi, per mezzo di essa gli effetti di questo possono raggiungere l'emotività generata nella coscienza profonda.

Per mezzo dell'energia vitale il cibo ci permette di compiere delle azioni che riflettono la sua natura. Ad esempio, se mangiamo molta carne che è permeata dell'effetto della violenza fatta ad altre creature promuoverà da parte nostra delle azioni aggressive e violente.

Gli alimenti vengono usati sia nelle persone malate che nelle persone sane e se nelle prime avranno un effetto curativo, nelle seconde promuoveranno il sistema immunitario ed agiranno come tonici. In caso di malattia il medico prescrive un regime alimentare adatto ad ogni momento della malattia: dalla guarigione fino al completo ripristino dello stato di salute. (Dash, 2007).

Poiché, secondo l'Ayurveda, ogni persona è diversa, non esistono cibi da scartare o da prediligere in assoluto, ma tutto si deve adattare alla singola persona in base alla composizione individuale. Qualsiasi individuo, però, ha abitudini alimentari naturali, nutre il proprio corpo affinché ogni tessuto possa essere alimentato e mangia in modo regolare seguendo la fisiologia della digestione. Durante quest'ultima e nella successiva metabolizzazione, il cibo viene suddiviso in 3 parti, dove la prima è quella nutriente per i tessuti, la seconda giunge alla mente (*manas*) ed una terza nutre lo spirito (*chitta*).

Il **metabolismo**, chiamato *Agni*, ovvero fuoco, non è inteso solo come processo fisiologico, ma anche come processo di vita e, per questo motivo, bisogna preservarlo e prendersene cura, tant'è che le indicazioni sono quelle di accompagnare sempre delle bevande calde al cibo in modo da favorire la digestione ed il metabolismo ed in modo da spingere *Vata* nella giusta direzione e da asciugare *Kapha*. (Ghiglione, 2018) (Iannaccone, 2014)

Tuttavia, se la persona non è particolarmente attenta agli accorgimenti descritti nei testi, il cibo viene digerito in modo non adeguato e potrebbe trasformarsi in *ama* (dal sanscrito *impetuosità*), ovvero sostanze tossiche che si accumulano nelle parti più deboli del corpo e che possono essere causa di disturbi o malattie.

- **Yoga:** significa unione, congiunzione dell'uomo con la divinità
- **Vita quotidiana:** seguire regole giornaliere per mantenersi in uno stato di salute
- **Alimentazione corretta:** nelle persone sane gli alimenti agiscono come tonici nelle persone malate hanno un effetto curativo.

La malattia

Secondo l'Ayurveda, **i trattamenti medici non iniziano quando compare la malattia, ma iniziano molto prima che essa si manifesti.**

La vita è come una barca in mezzo al mare: alla continua ricerca di stabilità ed equilibrio. Mente e corpo, elementi interdipendenti, percorrono il loro cammino verso la felicità, ma una vita sregolata e l'accumulo di emozioni negative possono disturbarli e così, dall'incontro di queste distrazioni, può nascere la malattia.

“Tutti i problemi nascono da un cattivo uso dell'energia della coscienza. Invece di unirli all'eterna realtà interiore in cui dimora gioia duratura, ci attacchiamo a oggetti transitori esterni le cui

fluttuazioni portano dolore”(Frawley, 2018)

Il cammino diventa dunque più tortuoso e le energie possono non essere sufficienti per proseguire; così aumenta la necessità di trovare un aiuto nella natura.

In questo modo i medici ayurvedici cercano, tramite diagnosi e rimedi naturali, di riportare purezza a mente e corpo.

Lettura del polso

Nadi Vigyan significa letteralmente “lettura del polso” e rappresenta la **pratica più antica dell'Ayurveda per la determinazione della costituzione psicofisica della persona e della determinazione dell'armonia tra Vata, Pitta e Kapha.**

Poiché è **in grado di percepire** anche **i disequilibri** viene usata dai medici ayurvedici per la diagnosi delle patologie ed è necessaria per prescrivere le successive cure.

Questa tecnica è in grado di tracciare la base per qualsiasi cura, ma va effettuata in circostanze di totale rilassamento e non dopo aver svolto attività che la potrebbero alterare, infatti, il momento migliore per eseguirla è al risveglio, prima della colazione e dopo essere stati al bagno. (Johari, 2002)

Vata, Pitta e Kapha creano una danza all'interno del corpo. Il loro ritmo è profondo, vivo e dal polso sprigionano energia. Hanno movenze costanti e



Figura 9. Nadi Vigyan: la lettura del polso.

(Pulsologia Ayurvedica, 2019)

naturali, come quelle degli animali.

Vata è come un **serpente**: veloce e irregolare; **Pitta** è saltellante, regolare e determinato, come una **rana**; mentre **Kapha** è un **cigno**: maestoso, ampio e lento.

Ascoltando dunque le pulsazioni del sangue il medico ayurvedico è in grado di riconoscere la dominanza di uno degli elementi rispetto

agli altri e a determinare se ci sono aggravamenti.

Se il medico individua uno squilibrio dei tre Dosha significa che il paziente è malato e che dovrà quindi iniziare delle cure. Queste non comprendono mai farmaci, ma sono sempre dei rimedi naturali e tutte le tecniche che si usano durante il periodo di prevenzione e salute, vanno mantenute anche durante lo stato di malattia, riadattate alla nuova condizione dell'individuo.

Bagni di fango

Dalle più antiche tribù viene insegnato che le termiti formano dei piccoli mucchi di fango sotto gli alberi. Raccogliendo questo fango e aggiungendo sostanze naturali, come curcuma e neem, si crea una **pasta** che viene **spalmata su tutto il corpo del paziente**, il quale, rimanendo fermo sotto il sole per almeno un'ora, attende il completo essiccamento del fango.

A questo, sussegue un bagno di minerali e quando la pelle è completamente pulita mostra segni particolari, quali macchie di colori differenti, nei punti in cui si ha la malattia.

Ad esempio, in caso di calcoli renali o della cistifellea o in caso di ulcera, il colore cambia in corrispondenza dello stomaco. (Ayurveda: Art of being, 2002)

Massaggi con oli

“Il corpo intero è fatto di sostanze untuose e tutta la vita dipende da esse” (Sushruta Samhita)

Il massaggio rappresenta la **massima espressione del prendersi cura di se stessi e di qualcuno**; è in grado di creare una comunicazione sottile, che trasmette tenerezza, delicatezza allo spirito e rinascita del sentimento dell'amore.

Nella tradizione ayurvedica prendere il nome di *Abyanga* (massaggio con oli) e rappresenta una tecnica usata quotidianamente per eliminare le **sostanze di rifiuto**, favorire il **rilassamento**, migliorare la **circolazione**, mantenere l'**equilibrio elettrochimico del corpo**, migliorare il **sonno**, rafforzare la **pelle** ed aumentare le **difese immunitarie**.

Secondo i testi ayurvedici il dolore e la sofferenza provengono dall'ostruzione nel flusso di *vayu* (vento) nei canali circolatori. Il **corpo**, mentre viene **massaggiato**, **sprigiona calore** permettendo il movimento dell'aria all'interno dell'organismo, alleviando così le tensioni e riducendo i dolori.

I suoi effetti benefici sono visibili a livello della muscolatura, dei nervi, delle ossa, del sistema digerente e della circolazione.

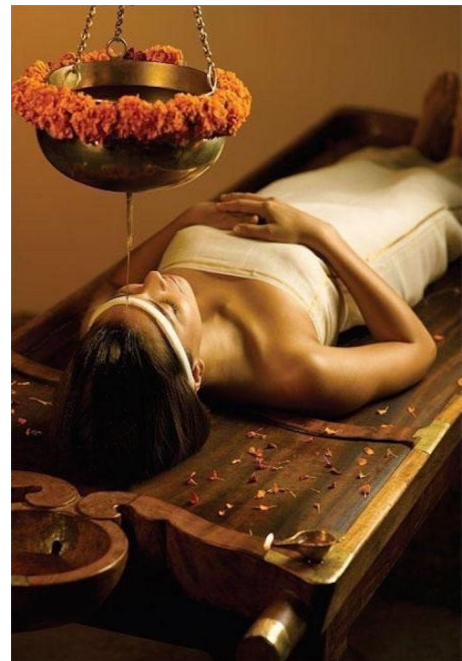


Figura 10: Massaggi con oli

(Getmeo, 2019)

Mantenendo il concetto di individualismo, però, le tecniche di massaggio ed il tipo di olio vanno scelti in base alla persona ed in base allo squilibrio del momento, ma anche in base alla stagionalità. Nel *Sushruta Samhita* vengono prediletti oli organici fragranti e salutari come l'**olio di sesamo**, l'**olio di cocco** e l'**olio di senape**, oppure, viene usato il **ghee** (burro chiarificato).

Per esempio, poiché gli individui *Pitta* hanno la tendenza ad osservare tutto, con il massaggio ayurvedico si toglie la possibilità, partendo dalla testa di tenere tutto sotto controllo.

La forma di difesa messa in atto dagli individui *Vata*, invece, è quella di parlare, ma questo ostacola il rilassamento; durante il massaggio queste persone non possono parlare, a meno che non venga richiesto dal medico.

In generale viene dunque usato sia come **prevenzione**, ovvero per mantenere un buono stato di salute, che in caso di malattia, come **tecnica terapeutica**. (Johari, 2002)

L'*Abyanga*, fa parte della *Snehana* (oleazione del corpo), la più antica pratica ayurvedica per l'eliminazione delle tossine e l'*Abyanga* ne rappresenta la pratica più semplice.

Il *Snehana* comprende le tecniche di *Dhara* e *Vasti*, dove con *Dhara* si intende il flusso continuo di olio, mentre con *Vasti* il bagno di olio.

Tutte queste tecniche vengono usate per la preparazione della persona, prima delle pratiche di purificazione (*Panchakarma*).

Panchakarma

Panchakarma è uno dei principali strumenti ayurvedici utilizzati per **ripristinare l'equilibrio del corpo** ed è progettato per consentire di **liberarsi dei rifiuti** che si sono accumulati.

Una volta completato il processo di pulizia, il corpo può riprendere il suo naturale funzionamento senza interferenze, alla mente viene ridonata chiarezza e nello spirito prevale la gioia.

Questa tecnica rappresenta l'**esperienza terapeutica mente-corpo-spirito** più definitiva per purificare il corpo, rafforzare il sistema immunitario, ripristinare l'equilibrio e il benessere e riconnettersi con la propria anima. È una delle terapie terapeutiche più efficaci nella scienza e nella medicina dell'Ayurveda; promuove la guarigione, la purificazione e il ringiovanimento.

Panchakarma in sanscrito significa **cinque** (*pancha*) **azioni** (*karma*), ovvero: *vaman karma* (**emesi**), *virechana karma* (**purghe**), *vasti karma* (**clisteri**), *nasya karma* (**pulizia del naso**) e *raktamokshana* (**salassi**).

Sono tutti processi che ripuliscono il corpo dai materiali tossici residui lasciati dalle malattie e dalla mancanza di una corretta alimentazione e crea l'immunità contro le infezioni.

Sebbene il corpo abbia la capacità innata di elaborare e rimuovere in modo efficiente questi materiali estranei, inclusi i *Prakopa* (Dosha viziati), le moderne pratiche di stile di vita spensierato lo danneggiano.

Quando gli enzimi digestivi, i cofattori metabolici, gli ormoni e *Agni* (fuoco digestivo) che regolano l'omeostasi interna del corpo si disorganizzano si ha l'accumulo e la diffusione di tossine in tutto l'organismo con conseguente comparsa della malattia. La sostanza di rifiuto che si crea è definita *ama*, cioè una sostanza maleodorante, appiccicosa e dannosa che deve essere completamente rimossa dal corpo.

Panchakarma rimuove i Dosha in eccesso, corregge gli squilibri ed elimina gli amori dannosi dal sistema attraverso gli organi e i pori dell'eliminazione (colon, ghiandole sudoripare, polmoni, vescica, tratto urinario, stomaco, intestino, ecc.). (Singh, 2012)

Mantra

Il **suono** ha un forte **potere di condizionamento della coscienza**, sia in positivo che in negativo, infatti riesce a muovere la mente e il cuore influenzando il livello subconscio, conscio e superconscio.



Figura 11: I mantra

(Auspicious symbol mantra mandala, 2019)

“Per mezzo del suono possono essere armonizzati e controllati tutti gli elementi e i sensi, il suono è alla base del legame con il mondo esterno ed è anche il mezzo per liberarci da esso.

I mantra non sono solo strumenti sensoriali per curare la mente con il potere del suono associato al significato e al sentimento, ma influenzano anche la vera natura della mente e sono parte della mente stessa”. (Frawley, 2018)

Infatti parola mantra deriva da *trayati* (ciò che salva) e *manas* (mente).

Consistono nell'utilizzo del **suono a scopo terapeutico** e sono in grado di guarire la mente.

Sono suoni, parole, rumori e musica che emanano energia.

“Dissolvono suoni e modelli di pensiero inconsci tramite altri suoni che riflettono energia e verità più elevate”(Frawley, 2018).

Per questo motivo, durante le fasi di cura, vengono usati dei mantra che **hanno energia opposta rispetto a quella che ha creato il disturbo psichico**.

Per esempio, il mantra OM si usa per creare uno spazio curativo, HUM per eliminare le energie negative presenti nella stanza del trattamento, RAM porta luce divina e forza vitale cosmica.

Solitamente vengono cantati dal medico e giungono fino alla mente del paziente, favorendo così la sua purificazione psichica. (Frawley, 2018)

Metalli

Rasa shastra è la tecnica ayurvedica che prevede l'aggiunta dei metalli alle terapie. Essi possiedono uno specifico sapore che ne determina una propria personalità. Per esempio, l'**oro** è dolce e caldo ed è la medicina per Vata; l'**argento** è acido e freddo e tiene sotto controllo Pitta; il **rame** è piccante e caldo e controlla Kapha ed espelle Ama; il **mercurio**, la cui medicina è chiamata *Rasa Kattu*, rimane molto potente anche dopo la purificazione, perciò prima dell'utilizzo viene fatto reagire con lo zolfo per ottenere un solfuro nero di mercurio.

In generale, dopo che i **metalli** vengono **purificati**, si applicano dei composti a base di erbe medicinali e poi vengono sottoposti ad incenerimento, ottenendo dei composti chiamati *Bhasma*.

Il processo di incenerimento viene ripetuto più volte fino a quando le particelle non riescono a riempire le venature dei polpastrelli. A quel punto vengono lavorati con miele, burro e ghee e somministrati per via sublinguale, permettendogli di agire in fretta e più a lungo.

Importante è la serenità del medico che prepara i metalli perché se se ne fa un uso improprio diventano altamente pericolosi. (Ayurveda: Art of being, 2002)

Nascita del Sistema Sanitario

“Tutto ciò che è antico, non è necessariamente vero; tutto ciò che è nuovo, non è necessariamente privo di difetti.

Per il saggio entrambi sono accettabili solo se superano prove di validità.

Chi è privo di saggezza, sarà sviato dall’opinione altrui.” (Kalidasa)

La medicina Ayurvedica è stata la principale disciplina medica praticata in India fino agli inizi del ‘900 con più di 5000 anni di storia. Veniva praticata nei villaggi dove il **Guru si occupava della salute e del benessere di tutti**. Il medico veniva formato secondo il sistema vedico: memorizzazione del testo con conseguente integrazione dell’esperienza del maestro.

Tale metodo era considerato molto valido, ma sebbene la conoscenza medica fosse vasta, la capacità della mente umana di richiamare i concetti acquisiti era limitata.

Il discepolo lasciava il nucleo familiare per seguire il suo Guru rispettandolo come i propri genitori, poiché egli gli avrebbe trasmesso tutto il suo sapere e gli avrebbe permesso di “rinascere”.

Il medico prestava la sua conoscenza e la sua esperienza a chi ne aveva bisogno in cambio di un’offerta o di denaro.



Nel III sec a.C., l’imperatore Ashoka diede un contributo particolarmente importante all’espansione di questa medicina. Spinto dal suo credo buddista e dalla compassione verso tutti i suoi sudditi, **decise di far costruire ospedali di medicina ayurvedica e incrementò la coltivazione di piante medicinali**. A conferma di ciò, sono presenti numerose incisioni su pietra che riportano i famosi Editti di Ashoka.

Figura 12: Imperatore Ashoka

(Hindutav, 2019)

Nei successivi imperi, **la figura del medico del villaggio rimase costante, ma a questa si aggiunse anche la figura dei medici che praticavano l’Ayurveda sia in ospedali che come privati**.

Nacquero molte università che si occupavano di Ayurvedica: i centri più importanti erano quello di Nalanda e Benares.

In seguito all’apertura delle vie commerciali e quindi allo scambio di prodotti tra Oriente ed Occidente, gli occidentali rimasero esterrefatti della grande cultura indiana.

Nel 1835 le cose iniziarono a cambiare radicalmente **a causa della colonizzazione inglese**, la quale impose la sua egemonia; **solo la medicina occidentale fu considerata legittima**, e così fu scoraggiato e duramente perseguito il ricorso alle pratiche tradizionali.

Di conseguenza, vennero chiuse tutte le università e gli ospedali dove si praticava l’Ayurveda. In

questo modo, il territorio indiano perse completamente la sua identità e divenne un territorio a stampo prettamente Occidentale. Nonostante queste difficoltà, la cultura originaria non andò perduta e il popolo indiano riuscì a mantenere sempre viva la fiamma della tradizione.

Con l'indipendenza ottenuta nel 1947, grazie anche al contributo di Gandhi la cultura indiana raggiunse il suo massimo splendore e **la medicina ayurvedica poté essere professata senza alcuna restrizione**.

Nel sistema sanitario indiano odierno, grazie al lavoro svolto dal ministero delle medicine tradizionali AYUSH (Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha, Omeopatia), è una delle scienze più praticate su territorio indiano ed è riconosciuta come medicina tradizionale. **Attualmente, in India, sono presenti ospedali e medici che praticano la medicina allopatrica e ayurvedica, ma nei villaggi i Guru guariscono e tramandano ancora questa medicina rispettando a pieno i testi sacri.**

Il Governo sta cercando di far dialogare e cooperare tra di loro le due medicine poiché è convinto che un approccio bivalente porterebbe un contributo maggiore alla cura del paziente.

Nel 2014, il ministero AYUSH per dare maggiore credibilità alla medicina ayurvedica creò un piano concreto che prevedeva il monitoraggio dei vari casi trattati attraverso studi clinici.

Allo stesso modo, il NABH (National Accreditation board for Hospitals), massima istituzione di accreditamento delle organizzazioni sanitarie indiane, è stato interpellato per introdurre standard di qualità negli ospedali che offrono cure ayurvediche. Tale metodo è stato adottato, per poter differenziare i diversi centri benessere e termali ayurvedici dagli ospedali.

Il problema di questa medicina è che, sebbene porti a minori effetti collaterali, i tempi di guarigione sono più lunghi e i costi più elevati. Per questo motivo, le assicurazioni, non considerano nelle loro offerte la copertura per i trattamenti ayurvedici ma soltanto per i trattamenti allopatrici.

Il ministero AYUSH è riuscito a trattare con alcune agenzie di assicurazione per offrire, tra le loro varie proposte, anche quelle che comprendessero il trattamento con la medicina tradizionale.

È stato stilato e firmato, con la partecipazione di assicuratori e enti sanitari pubblici e privati, un documento che includesse la copertura di 97 trattamenti ayurvedici.

Grazie a questi sforzi, tale pratica sta avendo lo spazio che merita all'interno della società, ma il Dott. Geetha Krishnan, primario del dipartimento di medicina integrativa all'ospedale Medanta, ritiene che ci sia ancora molto lavoro da fare. Nel centro di Medanta sono stati condotti una serie di studi e sperimentazioni cliniche insieme a medici e chirurghi di stampo Occidentale. Dopo che questi studi hanno dimostrato risultati positivi sui pazienti, i trattamenti sono stati inseriti nel protocollo clinico.

Dunque, una cooperazione tra le due medicine può dare risultati ottimali e può aiutare il malato a ritrovare il suo benessere fisiologico e l'equilibrio tra *Vata, Pitta, Kapha*. (Krishnan, 2019)

- **La figura del Guru:** il medico del villaggio
- **L'imperatore Ashoka:** nascita degli ospedali ayurvedici
- **Colonizzazione inglese e dichiarazione di Indipendenza**
- **Ministero AYUSH e NABH**
- **Cooperazione tra medicine:** ayurvedica e allopatrica

L'Ayurveda e il pensiero occidentale

La storia della medicina ayurvedica raggiunge la stessa antichità in cui nasce il lavoro della medicina ippocratica ma a differenza della prima, la trasmissione Ellenica si è persa nel tempo con pochi resti

di quelle che erano le antiche tradizioni mediche, le quali non si avvicinano minimamente a quelli che sono i metodi a noi familiari come ad esempio l'anatomia. Ippocrate si basava su una visione atavica, trasmessa dagli antenati ai discendenti, in cui parlava del corpo come un complesso di "umori" di varia natura che rappresentavano le diverse qualità da cui esso è composto (la viscosità, l'acidità) e la prevalenza di una qualità sulle altre produce uno squilibrio (Krasis) che porta ad un corpo malato.

Come per la medicina ayurvedica, che si basa sulla costante necessità di equilibrio tra Cosmo e natura, la medicina ellenica credeva che quattro sostanze costituissero l'intera esistenza fisica: Terra, Acqua, Aria e Fuoco e che queste forze venissero trasmesse nel corpo umano derivanti dal Cosmo stesso. Quindi la patologia umorale greca è una perfetta analogia con la teoria dei tridosha per l'ayurveda, con le energie vitali (Vata, Pitta e Kapha) e i cinque elementi o *Bhuta* (aria, etere, terra, fuoco e acqua). (Lad,2014)

Questo parallelismo termina quando in Europa inizia, tra gli eredi dell'Ellenismo, la moderna crescita scientifica, che non si è verificata parimenti all'interno della cultura Indiana, che ha continuato legata alle proprie tradizioni. Questa differenza ha generato una rottura di pensiero fino ad arrivare ad un'interpretazione dei parametri universali discrepanti, dettati anche da una cultura profondamente diversa. Secondo la medicina e il concetto occidentalizzato tutto ciò che accomuna un gruppo di persone diventa un modello da seguire, generalizzando e catalogando un individuo.

La **medicina ayurvedica** invece sottolinea come ogni individuo sia unico e non possa essere classificato in un sistema dove non venga considerata la manifestazione della propria singolarità. Infatti il cardine per comprendere è l'insieme di **accettazione, osservazione ed esperienza**, mentre in **Occidente** è la **deduzione logica** ad essere predominante e quindi **l'analisi e l'interrogazione** sono il fulcro su cui si basa la medicina. Il **pensiero occidentalizzato** confida **sull'obiettività**, si concentra sul trattare sintomi che siano isolati o sindromi considerate specifiche, e gli effetti possono anche sparire senza che la causa sia stata del tutto eliminata e ciò comporta la tendenza alla non risoluzione del problema, lasciando la malattia latente. Vengono inoltre isolati principi attivi che vengono miscelati con sostanze farmacologiche di origine sintetiche usati nei farmaci non solo vanificando gran parte del potenziale della natura, ma anche non combinandosi bene all'interno del corpo dando origine a reazioni contrarie, effetti collaterali, arrecando danni organici immediati o futuri.

Il pensiero ayurvedico andando al di là della divisione tra soggetto e oggetto, enfatizza la soggettività, non si limita a trattare gli organi o le parti malate, ma mira a riequilibrare l'intera fisiologia; essi agiscono su cause ed effetti. Sfruttano il potere riequilibrante della Natura, utilizzando le piante o le sostanze medicinali in toto, che si armonizzano con i recettori delle cellule del corpo, interagendo con le sostanze naturali endogene ed esogene.

I rimedi ayurvedici possono avere effetti collaterali positivi, agendo beneficamente su altri organi o altre funzioni dei medesimi interessati al trattamento. Inoltre a differenza della scienza moderna che fino a tempi molto recenti ha mantenuto una distinzione fra mente e corpo, la psicologia ayurvedica riconosce chiaramente che mente e corpo sono una cosa sola. **La mente è un campo di idee, il corpo è un campo di molecole, ma ambedue sono espressioni della coscienza che interagisce all'interno di sé stessa.** Infatti basandosi su una medicina prettamente psicologica le terapie sono di duplice natura: esteriori e interiori, le terapie esteriori riguardano le modalità fisiologiche come dieta, erbe e massaggi, le terapie interiori lavorano sulle impressioni e consistono per la maggior parte in terapie di colori, aromi e mantra.

Cultura Occidentalizzata:

- Obiettività
- Interrogazione
- Deduzione logica
- Analisi
- Distinzione mente-corpo

Cultura Ayurveda:

- Soggettività
- Accettazione
- Osservazione
- Esperienza
- Mente e corpo sono una sola cosa

Questa tipologia di trattamento è ben diversa dalle terapie occidentalizzate poiché, come anticipato in precedenza, non viene trattato l'essere umano dal lato prettamente fisico bensì viene esaminata la causa emotiva di una malattia. In termini moderni, la dottrina ayurvedica è stata la prima ad ammettere l'esistenza delle malattie psicosomatiche.

Queste differenze nell'approccio possono spiegare perché molti occidentali si trovino in difficoltà nel comprendere le metodologie ayurvediche, in quanto i principi dell'antica medicina indiana non sempre risultano perfettamente esplicabili e comprensibili quando riportati in una cultura occidentale o comunque diversa, per conoscenza ed esperienza, a quella indiana.

Inoltre è difficile poter trovare studi sia remoti che contemporanei, sulla disciplina ayurvedica che non siano stati sviluppati da studiosi o medici, di parte. Anche gli specifici testi di medicina indiana giunti sino a noi sono lavori didattici di recente data e nella maggior parte dei casi non sono copie degli originali, ma manuali scolastici divenuti ad un certo momento "tradizionali" per il successo ottenuto, conservati e preferendoli a quelli che essi stessi, usavano.

Nonostante le difficoltà nel comprendere questo tipo di filosofia, la medicina olistica, guadagna terreno in quanto **l'individuo è stanco di non essere ascoltato, preso in considerazione anche per il suo vissuto** e per ciò che ha da dire e perché, per quanto difficile sia riconoscerlo, vorrebbe essere aiutato ad avere risposte su chi è e su qual è lo scopo della vita. Infatti nel mondo moderno evoluto, i problemi sono soprattutto di tipo psicologico. Nonostante si ha tutto quello che serve: vestiti, case che salvaguardano dalla maggior parte delle malattie fisiche, la maggior parte soffre di problemi psicologici. Questo tipo di disagio si manifesta con depressione e senso di solitudine.

La rabbia, lo stress e l'ansia prendono il sopravvento andando ad indebolire l'energia fisica e mentale ostacolando ciò che veramente si vorrebbe fare. La stessa condizione di vita che viene portata avanti rende infelici, in quanto si vive in una cultura viva, caotica e turbolenta che non permette di avere spazio personale, in cui vivere in pace con sé stessi, per sentirsi appagati.

L'Ayurveda, invece, dall'altra parte cerca di insegnare ciò che la coscienza collettiva moderna ha dimenticato, ossia la capacità di armonizzare la vita con i ritmi basilari della natura, la **semplicità** e la **felicità** che sono la **chiave** per il **mantenimento del benessere**.

Ci indica un modo di vivere equilibrato in cui realizzarsi che riguarda l'essere e non il divenire. Una connessione con la propria vera natura individuale ricercando fonte di creatività e gioia all'interno della coscienza, in modo tale da poter superare quelli che sono i problemi psicologici che ci attanagliano. Con un'efficiente azione preventiva applicabile nella quotidianità di tutti i giorni, come un tipo di dieta e uno stile di vita più adatto alla propria costituzione in base alla prevalenza dei propri Dosha, l'Ayurveda fornisce una soluzione ai problemi di salute.

Queste abitudini di uno stile di vita sano, insieme alla meditazione e allo yoga permettono il ripristino della "memoria", della verità riguardo sé stessi, riguardo lo scopo della vita, riguardo i rapporti con l'ambiente in senso lato.

La conoscenza dei principi basilari dell'Ayurveda dovrebbe essere diffusa nelle scuole ad ogni livello di istruzione in modo tale da ricevere il beneficio di questa tradizione antica, senza timore di contaminazioni culturali, in quanto non sono solo principi che appartengono a una cultura esotica e lontana, ma riguardano la vita stessa e quindi appartengono a ogni cultura, riscoprendone l'origine. In tal modo le persone diventerebbero più consapevoli delle elementari regole della vita e saprebbero

operare delle scelte a favore del benessere individuale e sociale.

Questo richiede un cambiamento nel modo di vivere, di pensare e di percepire e quindi un sacrificio da parte della società nell'accettare ciò che gli antichi saggi dell'India ebbero cognizione e che ci offrono tuttora: un tesoro di conoscenza pratica e il modo di vivere una vita sana e ricca di significato. Il raggiungimento di un equilibrio imperfetto grazie alla saggezza vedica che è senza tempo e senza limite. (Frawley, 2018)

- Equilibrio
- Prevenzione
- Yoga
- Mente-corpo-spirito
- Purificazione
- Armonia con se stessi e con gli altri

Intervista ad Antonio Morandi e a Carmen Tosto

Direttori Scuola di Medicina Ayurvedica "ayurvedicpoint" Milano

1) Qual è il concetto di salute e malattia nella medicina ayurvedica?

In Āyurveda la vita viene intesa come una continua interazione tra corpo, organi di senso, mente, anima, ed un essere vivente come un continuo feedback fra percezione sensoriale, elaborazione mentale e risposta adattiva all'ambiente. La relazione tra corpo e mente, era già stata descritta migliaia di anni fa nei testi classici dell' Āyurveda, e su questo concetto è basato tutto il suo sistema diagnostico e terapeutico. L' Āyurveda quindi intesa come Medicina Tradizionale, come sistema filosofico e sistema di conoscenza scientifica, si prefigge quattro scopi fondamentali: prevenire le malattie, curare la salute, mantenere la salute, promuovere la longevità.

2) Ritieni che ci possa essere un'integrazione tra la medicina ayurvedica e la medicina occidentale contemporanea?

Una collaborazione paritetica fra Āyurveda e Medicina Moderna può veramente offrire un notevole valore aggiunto. Per far questo l'unica via percorribile, che rispetti la dignità e la coerenza di entrambi i sistemi, è attraverso l'identificazione di punti in comune che possano stabilire contatti, indicare sinergie e modelli teorico-pratici che permettano l'emergenza di un paradigma superiore valido per entrambi i sistemi. Questa idea è stata da noi elaborata nel concetto di "Collaborative Medicine and Science", una nuova modalità di interazione fra Medicine Tradizionali e Medicina Moderna recentemente presentato alla comunità scientifica.

3) Pensa che l'approccio tradizionale possa offrire degli elementi di sostenibilità? (i.e. senza danneggiare le future generazioni, senza danneggiare il pianeta)?

Ovviamente sì, un approccio tradizionale deriva sempre da un principio di sostenibilità ambientale. Un sistema medico tradizionale parte dalla considerazione dell'unità imprescindibile fra individuo e l'ambiente di cui fa parte. L'Āyurveda in particolare considera che la consapevolezza individuale della relazione con l'ambiente sia l'elemento fondamentale su cui si poggia la Salute ed il suo mantenimento. Ogni azione, sia essa preventiva o terapeutica, è tesa quindi a salvaguardare questo rapporto; conseguentemente ogni azione che abbia ripercussioni negative sull'ambiente conduce a perdita di Salute ed all'insorgere di malattie. I principi dell'Āyurveda applicati alla Gestione della Salute pubblica potrebbero avere importanti ripercussioni positive sia dal punto di vista salutogenetico che ambientale.

La salute è:

“Un uomo può essere considerato sano quando la sua fisionomia è equilibrata, la digestione ed il metabolismo funzionano correttamente, i tessuti e le sue funzioni escretorie sono nella norma e quando l’anima, la mente e i sensi sono in uno stato di costante felicità interiore”

(Sushruta Samhita)



Figura 13: Il cerchio delle parole nella medicina Ayurvedica

Bibliografia

- Ayurveda: Art of being*. 2002. [Film] Diretto da Pan Nalin. s.l.: s.n. Comba, A., 2011. *La medicina indiana (Ayurveda)*. s.l.:Promolibri.
- Dash, B., 2007. *Fondamenti di medicina ayurvedica. Diagnosi e trattamenti*. s.l.:Edizioni Mediterranee.
- Frawley, D., 2018. *Ayurveda e la mente. Il potere terapeutico della psicologia energetica*. s.l.:Edizioni il punto d'incontro.
- Frawley, D., 2018. *Ayurveda e la mente. Il potere terapeutico della psicologia energetica*. s.l.:Il punto di incontro.
- Ghiglione, Y., 2018. *Ayurveda e la depressione d'Occidente. Centro di ricerca Erba Sacra*.
- Iannaccone, E., 2014. *CharakaSamhitaVimanasthana*. s.l.:Il mio libro self publishing.
- Johari, H., 2002. *Massaggio ayurvedico. Tecniche della tradizione indiana per equilibrare il corpo e la mente*. s.l.:Punto d'incontro.
- Krishnan, G., 2019. *Ayurveda enters mainstream as insurers are willing to pay for treatment*. *Business Standard*.
- Lad, V., 2014. *Ayurveda-La scienza dell'autoguarigione*. s.l.:Punto d'Incontro.
- Singh, N., 2012. *Panchakarma: cleaning and rejuvenation therapy for curating the diseases*. *Journal of pharmacognosy and phytochemistry*.

Sitografia:

- Aglianò, N., 2019. *Per angusta ad angusta*. [Online]
Available at: <https://perangustaadaugusta.altervista.org/racconto-il-sogno-di-indra/>
- Anon., 2019. [Online]
Available at: <https://www.voyagesphotosmanu.com/fotografias.html>
- Auspicious symbol mantra mandala, 2019. *Mandalas life Nepal*.
[Online] Available at: <https://mandalas.life/get/auspicious-symbol-mantra-mandala/>
- Benessere, 2015. *ShiraNataraja. Storia e significati dell'iconografia del "Signore della danza"*. [Online] Available at: <http://www.centroitalianoequilibrioessalute.it/shiva-nataraja-storia-significati-e-iconografia-del-signore-della-danza/>
- Best Indian Brands 2014, 2014. [Online]
Available at: <https://www.interbrand.com/wp-content/uploads/2015/08/Interbrand-Best-Indian-Brands-2014.pdf>
- Fico, G., s.d. *Benessere.com., 2019*. [Online]
Available at: http://www.benessere.com/salute/ayurveda/mantenere_salute.htm
- Getmeo, 2019. *Ayurvedic Massage near me*. [Online]
Available at: <https://getmeteo.me/ayurvedic-massage-near-me.html>
- Hindutav, 2019. *Ancient warriors king Ashoka*. [Online]
Available at: <https://www.pinterest.it/pin/394839092312214559/?lp=true>
- Hirakawa, M., 2015. *Ardha Matsyendrasana: Seated spinal twist*. [Online]
Available at: <https://visionaryyoga.com/ardha-matsyendrasana-seated-spinal-twist/>
- Manivelu, A., 2019. *Nataraja in Kailas*. [Online]
Available at: <https://www.himalayanacademy.com/view/manivelu-deities-manivelu-nataraja>
- Mautone, S., 2015. *La Trimurti indiana: Brahma, Vishnu e Shiva*.
[Online] Available at: <https://www.lacooltura.com/2015/03/trimurti/>
- Morandi, A. & Tosto, C., 2007. *Ayurvedic Point*. [Online]

Available at: <https://www.ayurvedicpoint.it/storia-dell-ayurveda/176-storia-dell-ayurveda-parte-seconda>
Nielsen, S., 2018. *Ayurvedic Agroforestry*. [Online]
Available at: <https://permacultureconvergence.com/ayurvedic-agroforestry/>
Pulsologia Ayurvedica, 2019. *Pulsologia Ayurvedica*. [Online]
Available at: <https://www.accademiadelmassaggio.com/2017/12/04/corso-di-pulsologia-ayurvedica/>
S.d. *AMAYoga*, 2019. [Online]
Available at: <https://amayoga-milano.weebly.com/leggenda-sulle-origini-dello-yoga.html>
S.d. *Ministry of Ayush*, 2019. [Online]
Available at: <http://ayush.gov.in/About-The-Systems/Ayurveda/faq>.

Capitolo 3

Un viaggio tra materia ed energia: la medicina tradizionale cinese



Un viaggio tra materia ed energia: la medicina tradizionale cinese

Maria Castellone, Giulio Gabasio, Noemi Galizia, Florinda Gifuni, Sara La Palombara, Ferdinando Trebisondi

Abstract

Scopo:

Lo scopo di questo lavoro si prepone di suscitare interesse e curiosità verso una cultura a noi lontana ma che potrebbe essere fonte di ispirazione e applicazione nella vita quotidiana

Metodo:

L'elaborato è frutto della ricerca bibliografica e sitografica, nonché delle interviste effettuate ad esperti del settore.

Risultati:

La medicina tradizionale cinese è un sistema medico molto antico sviluppatosi verosimilmente dal quinto secolo avanti Cristo nel bacino del fiume Giallo, nella Cina settentrionale. Diverse forme di sapere hanno contribuito alla costituzione di una complessa struttura alla base dello stile medico tradizionale, apportando influenze decisive e sviluppandosi al suo interno spesso in maniera indipendente.

La **dualità** che è alla base del pensiero cinese, vede la realtà come una continua fusione di forze che bilanciandosi danno vita alla totalità del mondo; questo equilibrio può essere ritrovato in una molteplicità di elementi contrapposti come il giorno e la notte, il buio e la luce, l'alternarsi delle stagioni, la vita e la morte, tutto ciò quindi che si annulla ma che allo stesso tempo rende possibile l'esistenza del suo opposto.

La medicina tradizionale cinese fonda le sue radici sulla base di miti e leggende che narrano di come lo **Yin e lo Yang** siano il principio di tutte le cose esistenti nell'universo.

Alla base dello sviluppo del sistema medico cinese, vi è il concetto di **salute**, concepito come una continua ricerca di Equilibrio e Benessere, che consiste nel bilanciamento dell'energia fra le parti del corpo, e fra la totalità dell'organismo e l'Universo. Il mantenimento della salute dipende dallo stile di vita e dall'interazione con il mondo esterno. La mancanza di tale bilanciamento è considerata presupposto di **malattia**, poiché un corpo in disequilibrio permette l'attacco dei patogeni esterni.

Il **medico** deve evitare che il paziente si ammali, e per garantire lo stato di salute la famiglia si reca presso di lui quattro volte l'anno. Il suo compito è di individuare in loro i punti deboli che potrebbero causare la malattia, e porre rimedio. Diversamente, se il paziente è malato e quindi ha già perso il suo equilibrio, sarà il medico a recarsi presso la sua abitazione e non riceverà compenso, perché avrà fallito nel mantenere la persona in un corretto stato di salute.

L'**antica diagnostica** era legata sia a tecniche divinatorie sia alla fisiognomica, arte che dall'osservazione dei tratti del viso e della configurazione della struttura corporale traeva informazioni sullo stato di salute di una persona. Il sistema medico cinese si basa su principi antichi derivati dall'osservazione dell'essere umano, della natura e su come questi siano connessi gli uni con

gli altri. L'essere umano è quindi parte dell'ambiente intendendo con "ambiente", il clima, l'acqua, l'aria, il cibo.

Conclusioni:

La salute è, per l'essere umano, il corretto equilibrio tra forze interne (Yin) e forze esterne (Yang); uno scompenso tra questi porta all'insorgenza di malattia.

Per la medicina orientale, quindi, la cura è intesa come percorso da intraprendere quando ci si allontana dall'equilibrio interno; nella concezione occidentale invece, è vista come uno strumento che ripara la "macchina-corpo", sul quale è possibile operare a prescindere dall'anima.

Abstract “A journey between matter and energy: the traditional Chinese medicine”

Scope:

Scope of this work is to increase interest and curiosity toward a culture far from us but that could be, at the same time, source of inspiration and possible integration in everyday life.

Method:

The present chapter has been done following bibliographic and sitographic research, and from interviews to experts in this field.

Findings:

Traditional Chinese medicine is a very ancient medical system probably developed from fifth century BC in the basin of the Yellow River, in northern China. Traditional medical style is a complex structure based on different forms of knowledge that have often influenced its development.

Chinese theory of *duality* sees reality as a continuous fusion of forces that origin life balancing each other. This balance can be found in a multiplicity of opposing elements such as day and night, darkness and light, the alternation of seasons, life and death, every element that override the other but at the same time makes possible his existence.

Traditional Chinese medicine found its roots in myths and legends that describe how “*Yin and Yang*” theory is the origin of everything existing in the universe.

Concept of *health* is conceived as a continuous research of stability and wellness, balancing energy through the body. Health depends on lifestyle and interaction with the outside world. The lack of such balancing is considered element of illness, since disequilibrium allows external pathogens attack.

The *doctor* aims to keep health patient. To prevent health problems, families visit him four times per year. He must identify the weak points, which could cause sickness. On the other hand, if the patient gets sick after having lost his balance, the doctor will visit him in his own home. Furthermore, since he will have failed to keep the overall well-being person, he will not ask any compensation.

The *ancient diagnostic* was linked with both divinatory techniques and physiognomy (this one allows to extract information on the state of well-being, starting from the observation of facial features and the configuration of the body structure).

Chinese medical system is based on ancient principles developed through the observation of the human being, nature and how these are connected. The human being is, therefore, part of the environment, which means climate, water, air, food.

Conclusion:

Health is the correct balance between internal forces (Yin) and external forces (Yang); an imbalance between these leads to the onset of disease.

For oriental medicine, treatments begin as soon as you move away from internal balance.

In the occidental conception differently, treatment is an instrument for repairing of the "body-machine", which is somehow detached from the soul.

Il mito

L' imperatore di Giada aveva dieci figli ribelli, che trasformati in dieci Soli, si divertivano a bruciare la Terra dal Cielo. Costui chiese l'aiuto di un arciere Hou Yi, famoso per la sua mira, affinché disciplinasse i suoi figli. Hou Yi discese sulla Terra per vedere con i propri occhi ciò che stava accadendo; tutto era carbonizzato e privo di vita e la gente era angosciata. Hou Yi, indignato da tanto strazio e sofferenza, iniziò a colpire i figli dell'imperatore con le sue frecce lasciandone vivo solo uno per dare luce e calore alla Terra. In seguito all'accaduto, l'imperatore di Giada divenne furioso e bandì Hou Yi e la sua bella moglie Chang'e dal Cielo, privandoli della loro immortalità. L'arciere e la sua amata, furono costretti a vivere sulla Terra come comuni mortali.

Una volta sulla Terra si resero conto delle dure condizioni di vita, e benché Hou Yi fosse un eroe dell'umanità, il suo unico desiderio era di non far patire sofferenze alla sua amata. Tuttavia si ricordò che la Regina Madre dell'Occidente, che abitava sulla Terra, aveva una rara provvista di elisir dell'immortalità. L'arciere, pieno di speranza, intraprese un lungo viaggio per chiedere il suo aiuto. Apprendendo della loro misera condizione, la misericordiosa Regina Madre, diede a Hou Yi l'elisir di lunga vita e si raccomandò di seguire le istruzioni: bevendo metà dell'elisir avrebbe ottenuto la vita eterna, bevendolo tutto, invece, sarebbe potuto salire in Cielo da immortale.

L'arciere contentissimo del dono ricevuto ritornò a casa pensando di dividere l'elisir di lunga vita con la moglie in modo da ottenere la salvezza per entrambi. Arrivato a casa si riposò dal lungo viaggio ma Chang'e, curiosa, non seppe aspettare il suo risveglio e bevve tutto l'elisir iniziando a volteggiare. Essendo una divinità bandita dal Cielo, non poteva più tornarvi, né restare in Terra. Non sapendo dove andare, da sola, si diresse verso la Luna. Pianse amaramente per il marito Hou Yi, il quale decise di costruire un palazzo sul Sole per vederla il quindicesimo giorno di ogni mese.

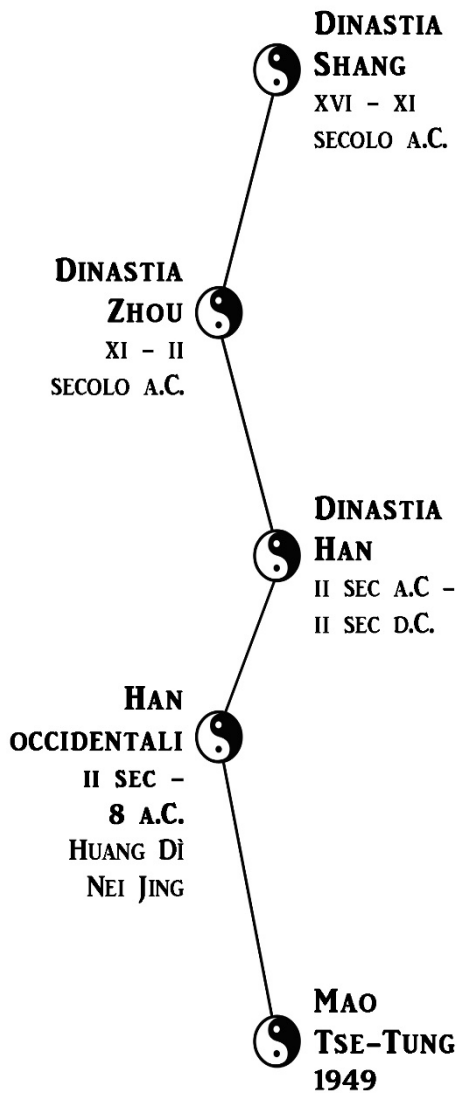
Chang'e e Hou Yi, figure mitologiche e simboli della Luna e del Sole, sono divenuti l'espressione della dualità Yin e Yang, del negativo e del positivo, del buio e della luce, del femminile e del maschile, di ogni elemento che governa l'universo e che si completa ed esiste in virtù della sua controparte.

La medicina tradizionale cinese affonda le sue radici nel mito ed è indissolubilmente legata alla filosofia cinese da cui eredita alcuni concetti di fondamentale importanza come il Qi (l'energia vitale che scorre nel corpo), la dottrina Yin-Yang (ogni elemento è legato ed esiste in virtù del suo opposto) e la teoria dei cinque elementi (ogni cosa nell'universo può essere ricondotta a cinque specifici stati fondamentali). La salute pertanto diventa coesistenza armonica tra le forze interne, in equilibrio con se stesse e con le forze esterne. Essa non può autosostenersi ed esistere senza la virtù ed è per questo che la pratica taoista insegna a raggiungere il benessere mediante la costante disciplina.

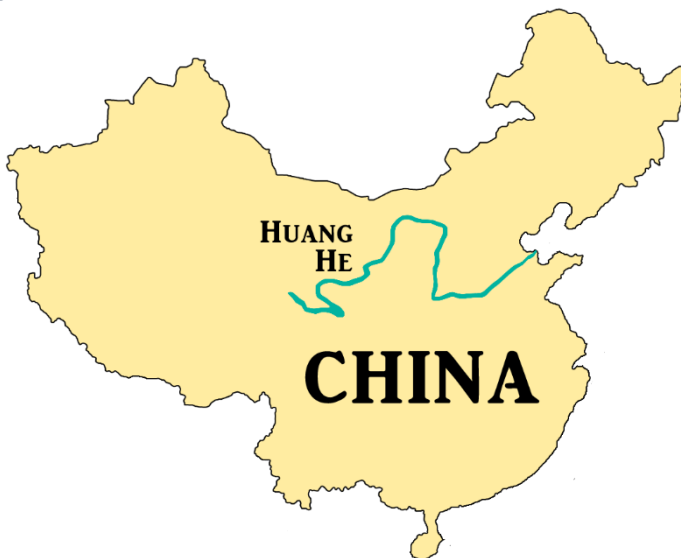
Se la salute non è assenza di malattia ma è mantenimento dell'equilibrio, essa non può essere ottenuta con la cura ma attraverso una disciplina quotidiana che coinvolge tutti gli elementi della vita, dall'alimentazione all'esercizio fisico, dall'equilibrio emozionale interno all'armonia del vivere nel mondo esterno. Quando la malattia accorre, la MTC fallisce nel suo intento.

L'equilibrio deriva dal mantenimento dello stato di salute e si raggiunge mediante la prevenzione, pilastro su cui si erge tutta la dottrina medica cinese.

Il luogo e il tempo



Linea del tempo



Mappa della Cina con Fiume Giallo

La medicina tradizionale cinese è un sistema medico molto antico sviluppatosi verosimilmente dal V secolo a.C. nel bacino del fiume Giallo. Diverse forme di sapere hanno contribuito alla costituzione di una complessa struttura alla base dello stile medico tradizionale, apportando influenze decisive e sviluppandosi al suo interno spesso in maniera indipendente. Le prime tracce di utensili ad uso medico risalgono al **Neolitico**, ed il loro utilizzo è stato documentato in un testo antico compilato dalla dinastia Han, riferito prevalentemente ad una **primordiale tecnica di agopuntura** che si avvaleva di aghi fatti di pietra, osso e bambù. La nascita del sistema medico tradizionale è riconducibile alle prime pratiche mediche della civiltà cinese condotte dagli **sciamani**, i quali avevano il dominio delle attività religiose, culturali, divinatorie e mediche.

Con la **dinastia Shang** (XVI – XI secolo a.C.), parallelamente all’attività degli sciamani, iniziarono a formarsi le conoscenze mediche primordiali, definendo il concetto di malattia e le sue cause. Il culto degli antenati e la divinazione, hanno dato vita alle primordiali concezioni di malattia, riconducibili ad un volere sovrumano. La terapia dunque, consisteva nel ringraziare gli antenati e rivolgere loro preghiere evocative. Durante il periodo delle primavere e degli autunni, dominato dalla **dinastia Zhou** (circa XI – II secolo a.C.) il concetto di malattia era associato all’attacco demoniaco; la forma principale di diagnosi era la divinazione la cui terapia era rappresentata dall’esorcismo.

Successivamente l’uso di sostanze medicinali assume un ruolo sempre più definito e indipendente, allontanandosi dall’antica attività di supporto all’attività sciamanica. Tale

processo di **separazione dell’attività medica da quella divinatoria** si concretizza in **epoca Han** tra il II secolo a.C. ed il II secolo d.C.; le conoscenze mediche vengono organizzate attraverso la pubblicazione del **Classico di Medicina Interna dell’Imperatore Giallo** (Huang Di Nei Jing) ed il **Classico di Materia Medica dell’imperatore Shen Nong**. Attraverso questi due testi vengono definiti i **principi** alla base della medicina tradizionale cinese e per la prima volta vengono catalogate piante e sostanze medicinali. Il testo di Medicina Interna dell’Imperatore Giallo è riconducibile al periodo degli Stati Combattenti, durante la dinastia degli Han

occidentali (206 a.C.- 9 d.C.); tale testo è considerato fonte insostituibile di consultazione e di studio in quanto i criteri ed i concetti espressi risultano ancora validi e punto di partenza per ulteriori studi. Si tratta di due opere, entrambe costituite da nove capitoli: il Su Wen o **domande essenziali** ed il Ling Shu o **Asse dello Spirito**. La prima si basa su una serie di dialoghi tra l'imperatore Giallo (Huang Di) ed i suoi consiglieri, riguardanti l'anatomia, la fisiologia, la pratica medica ma anche la filosofia. La seconda opera invece tratta in particolare la tecnica dell'agopuntura, sia dal punto di vista teorico che pratico.

Il medico cinese era dotto in Farmacologia ovvero la branca della medicina tradizionale che, accanto alla dietetica, riequilibra la persona tramite l'impiego di sostanze naturali (vegetali, minerali e, in piccola misura, anche animali) da sole o in associazione con le altre tecniche mediche (Agopuntura, Tui Na, Dietetica, Qi Gong).

I medici non erano soltanto “dottori preparati” ma anche persone che coltivavano psiche e mente attraverso i principi taoisti e confuciani.

Anticamente, per essere medici, era necessario aver fatto un percorso spirituale per la piena conoscenza di sé. In tal modo, il medico era capace di diagnosticare una patologia, dopo aver curato se stesso. La medicina era insegnata in tre modi: da un maestro ai suoi discepoli, all'interno della famiglia o appresa come autodidatti attraverso la lettura.

Di fondamentale importanza nella storia della medicina cinese, risulta essere il cambiamento socio-politico-economico e in particolare l'avvento del Partito Comunista, ha contribuito a “distuggere” i 5.000 anni della civiltà cinese considerata di origine divina. I valori morali quali onestà, lealtà, saggezza e altruismo, caratteristici del confucianesimo, furono soppiantati dalla cultura del Partito comunista invertendo la visione in cui la vita umana vale più del denaro.

Nel 1949, con l'ascesa al potere di Mao Tse-Tung, si osservò il più grande genocidio della storia moderna con una stima che si aggira intorno ai 45 milioni di morti, la maggior parte dei quali deceduti in seguito ad una dovuta al forzato spostamento dei contadini dai lavori nei campi al lavoro negli altiforni di villaggio

Con l'avvento del comunismo in Cina furono bruciati una miriade di libri, tra cui anche moltissimi testi di medicina tradizionale. Questa politica dovette cambiare quando nel paese rimasero appena 40.000 dottori per una popolazione di 540.000.000 di persone, quindi un dottore ogni 13.500 abitanti. La situazione era ulteriormente aggravata dal fatto che la maggior parte dei dottori abitasse in città. Mao tentò di risolvere il problema integrando la medicina tradizionale cinese con quella occidentale. Egli riteneva che la Cina dovesse “camminare su due gambe”: la medicina occidentale e quella tradizionale cinese. Nel 1951, a causa della mancanza di dottori, si decise di introdurre un'altra figura medica, quelli che in seguito vennero chiamati “dottori a piedi scalzi”, nome derivante dal fatto che i contadini del sud lavorassero a piedi nudi nelle risaie. I medici scalzi si recavano dovunque per prestare assistenza sanitaria gratuita ai contadini poverissimi; essi avevano una preparazione di tre mesi al massimo che era necessaria per apprendere i principi sanitari basilari e la preparazione di pozioni d'erbe della farmacopea tradizionale.

Fondamenti della medicina tradizionale cinese

Taoismo

“La legge di Yin e Yang è l'ordine naturale dell'universo, l'origine di tutte le cose, la madre di ogni cambiamento, la radice della vita e della morte. Nel processo di cura uno dovrebbe identificare la radice della disarmonia che è sempre soggetta alla legge di Yin e Yang.”
(Huang Di)



Ideogramma del Tao

La dualità alla base del pensiero cinese, vede la realtà come una continua fusione di forze che bilanciandosi danno vita alla totalità del mondo; questo equilibrio è dinamico e può essere ritrovato in una molteplicità di elementi

contrapposti come il giorno e la notte: quando l'uno si annulla rende possibile l'esistenza del suo opposto.

Dal sinergismo e dalla contrapposizione dei due elementi, nasce il **Taoismo, filosofia e religione** alla base della medicina cinese. L'ideogramma del **Tao** (Dao) è formato da due radici: una simboleggia una strada da seguire, l'altra un viso che emana delle radiazioni le quali indicano una riflessione. Il tao è dunque la **strada da percorrere e la riflessione che l'uomo fa per seguire la via giusta della vita** e si esprime attraverso la presenza di due forze complementari ed opposte, lo Yin della "terra" e lo Yang del "cielo" che interagiscono tra loro. L'essere umano ed ogni fenomeno vivente soffio, fiato ed energia. Tale energia può essere quella che, secondo Einstein e la teoria della relatività, dà origine al dinamismo tra ininterrottamente,



Yin e Yang ed elementi ad essi associati

per dare la vita. prodotto dal Tao, è essere paragonata a relatività, dà origine dinamismo tra ininterrottamente, può esistere senza senza tempo, tutto rappresenta il sole, rappresenta la luna,

l'una nell'altra. Yin e Yang sono complementari e l'uno non l'altro; la loro dualità, in una successione costruisce e tutto distrugge. Mentre lo Yang la forza, la durezza, la mascolinità, lo Yin la debolezza, la morbidezza, la femminilità.

Confucianesimo

Se da un lato il Taoismo predilige "il lasciare fare e operare la natura senza interferire con il nostro fare artificioso", il confucianesimo dall'altro, si basa su norme etiche e morali di comportamento, dettate dall'alto da chi ha responsabilità di governo. Esso è stato per lungo tempo l'ideologia ufficiale dello Stato, benché non divenne mai una religione istituzionalizzata. Confucio, il suo fondatore, fu un maestro ampiamente rispettato fra gli orientali.

"La gente era attratta da Confucio non tanto perché era l'uomo più saggio del suo tempo, ma perché era lo studioso più colto, l'unico a quel tempo che potesse insegnare loro in merito ai testi antichi e all'erudizione del passato", scrisse Lin Yutang. La sua dottrina esortava le masse a conformarsi alle norme tradizionali della "Via degli antichi re", un insieme di nozioni che si basavano su principi etici, sull'arte del buon governo e su una saggezza applicata alla qualità delle relazioni sociali.

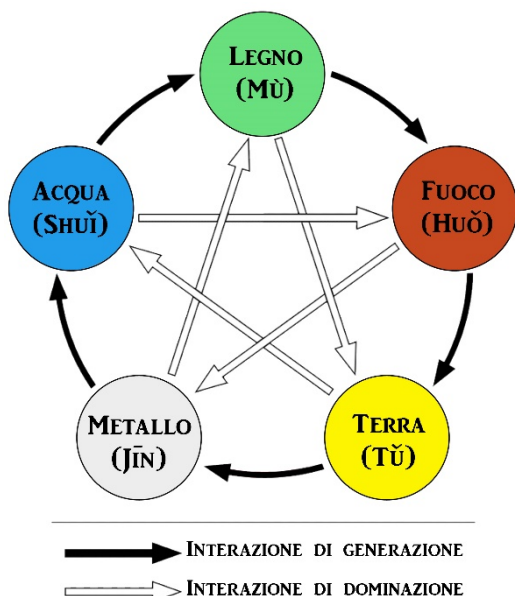
A tal fine, essa codifica tutte le relazioni umane e sociali osservate nella figura del perfetto "gentiluomo" (*chün-tzu*, tradotto anche "uomo superiore") ovvero un padre buono, un figlio compassionevole, un fratello maggiore gentile, un fratello minore obbediente, un sovrano benevolo e un suddito fedele. Se ognuno quindi si impegna in tal senso, *"tutto si perfeziona nella famiglia, nello stato e nel mondo"* (Confucio).

Altro concetto ampiamente regolamentato, e sul quale pone un ruolo determinante, è la corretta adorazione degli antenati. A Confucio non interessava tanto il rapporto degli uomini con le anime di questi defunti, quanto il fatto che in tal modo si compiesse l'unità della famiglia e quindi della società e dello Stato. Il senso di appartenenza ed unione donato dalla dottrina consolidavano la percezione di protezione e collettività.

Quando una persona muore, la sua anima si divide in tre parti: una sale in cielo, una resta nella tomba per accettare le offerte da parte dei parenti, che per lo più consistono in cibi e primizie di stagione; mentre la terza si stabilisce in una tavoletta di legno, conservata in uno scrigno di pietra da cui veniva tolta soltanto nelle grandi cerimonie. Si celebravano quattro grandi feste annuali in corrispondenza delle quattro stagioni durante le quali si portavano le tavolette degli antenati al banchetto.

L'anima può trasformarsi in uno spirito benevolo o malevolo e la sua sorte è decisa dalle sue azioni in vita e dalla sollecitudine con cui i suoi parenti ne onorano la morte e la memoria con sontuose cerimonie e riti commemorativi.

Teoria dei cinque elementi



Interazione di generazione e di dominazione tra i 5 elementi

La **teoria dei Cinque Elementi** è successiva a quella dello Yin e dello Yang e regola la trasformazione ininterrotta di questi due elementi sia nell'universo sia nel nostro organismo secondo cinque fasi principali che prendono il nome di Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua. Tali elementi descrivono inoltre cinque tipi di stati: liquidità, calore, solidità, malleabilità e nutrizione. La teoria rappresenta la componente teorica più importante dalla quale si sviluppa il sapere medico. Tutto ciò che esiste in natura si forma a partire dai movimenti e dalle trasformazioni che avvengono tra queste cinque sostanze, attraverso l'osservazione dell'alternanza delle stagioni:

- Legno, legato alla primavera e al colore verde;
- Fuoco legato all'estate e al colore rosso;
- Terra, legata alla tarda estate e colore giallo;
- Metallo legato all'autunno e al colore bianco;
- Acqua legata all'inverno e ai colori nero e blu.

I cinque elementi presentano un ciclo di generazione e un ciclo di dominazione. Questi, riprendendo il tema della dualità che caratterizza ogni elemento nell'universo, sono

in contrapposizione fra loro e permettono un corretto equilibrio fra gli elementi impedendo che nessuno di essi prenda il sopravvento sul sistema.

Secondo il **ciclo di generazione**, identificato anche come legge madre-figlio, ogni elemento dà vita a quello successivo affinché possa continuare a esistere e manifestarsi: *"il Legno è Figlio dell'Acqua e Madre del Fuoco"*. Ciascun elemento dunque viene generato e nutrito dal suo predecessore e si occupa di generare e nutrire l'elemento successivo in un percorso circolare senza fine.

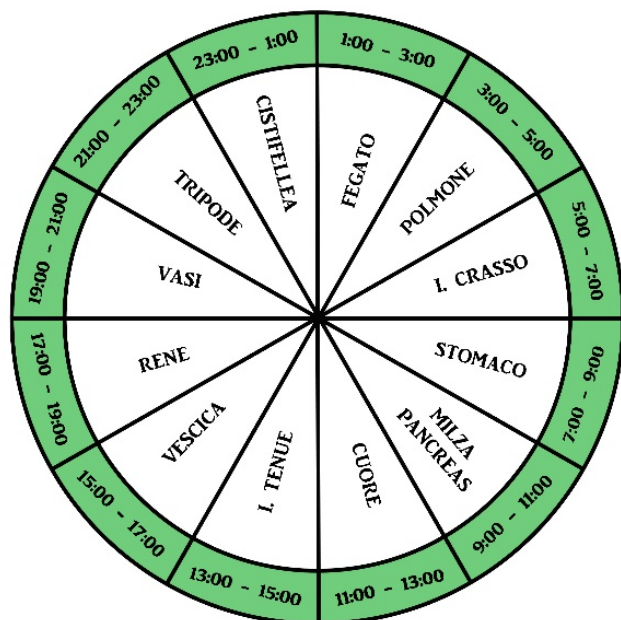
Nel **ciclo di dominazione** un elemento controlla l'eccessiva produzione di quello successivo all'elemento che ha generato e si parla infatti di relazione nonno-nipote; tale legge ha un'azione equilibratrice sul ciclo di generazione: *"il Legno messo a contatto con il Metallo è tagliato; il Fuoco messo a contatto con l'Acqua viene spento; la Terra messa a contatto con il Legno è penetrata; il Metallo messo a contatto con il Fuoco è sciolto; l'Acqua messa a contatto con la Terra è fermata."*

Queste due leggi servono per mantenere in equilibrio la vita dell'universo.

Il corpo

"Ho sentito che nei tempi antichi, le persone istruite in medicina enfatizzavano il corpo fisico differenziando gli organi Zang ed i fu, compresero la distribuzione e la funzione dei canali e dei meridiani e diedero i nomi ai punti del Qì, o punti di agopuntura. Nei muscoli e negli spazi tra i muscoli e nelle articolazioni possono trovarsi i punti che connettono i meridiani. I meridiani sono ulteriormente associati come coppie di Yin e Yang. Ogni cosa è perfettamente distribuita, mettendo in relazione lo Yin e lo Yang e le quattro stagioni in armonia con l'universo. È questo ciò che gli antichi definivano accuratamente?"

Il corpo, inteso come forma aggregata dell'energia vitale, è un sistema costituito da organi, visceri e meridiani e da elementi energetici Qi, Shen e Jing. Secondo la medicina tradizionale cinese, gli organi dell'essere umano, seguono un "orologio" che identifica un ritmo di attività e riposo. Ogni essere vivente è in costante trasformazione ed è soggetto ad un'alternanza di fasi di quiete e attività. L'orologio biologico è in armonia con l'orologio celeste ovvero il tempo. Il giorno è infatti suddiviso



Orologio biologico

in 12 fasi di due ore ciascuna: in ogni fase si osserva che al picco massimo di energia di un organo, corrisponde il picco minimo dell'organo opposto (reni-intestino tenue, fegato-intestino crasso, cuore-vescica).

Secondo questa visione energetica, quando un **disturbo** si presenta in una certa **fascia oraria** del giorno o della notte può essere ricondotto ad un organo piuttosto che ad un altro. Comprendere tale "orologio biologico" aiuta ad acquisire e a preservare un buon stato di salute.

Il corpo umano si può considerare come un "paesaggio" interno che si conforma a quello esterno, ed è così che "i mari, il sole, la luna, i fiumi diedero il nome in modo molto poetico e simbolico alle varie zone anatomiche del corpo e ai punti di agopuntura".

Elementi energetici: Qi, Shen e Jing

"Il Qi produce il corpo umano come l'acqua si trasforma in ghiaccio. L'acqua si congela nel ghiaccio, il Qi si coagula nel corpo umano. Quando il ghiaccio si scioglie, si trasforma in acqua; quando la persona muore diviene di nuovo spirito; lo spirito assume questo nome come il ghiaccio sciolto viene definito acqua".

L'MTC riprende un principio base del taoismo, il **Qi**, che significa sorgente di vita, e ne riadatta il suo significato come soffio o energia vitale.

La creazione della vita e, più in generale, dell'universo, è legata alle continue trasformazioni del Qi e il suo fluire poi all'interno del corpo gli permette di trasformarlo in organismo. Materia (corpo) ed energia (Qi) sono intimamente legate in un rapporto di complementarità e interdipendenza, in cui la materia, manifestazione della concretezza, non è altro che una forma aggregata e concentrata dell'energia stessa. Tutto ciò che è materiale, compreso l'universo in tutte le sue forme, è l'espressione dell'energia intrinseca che lo caratterizza. La stessa energia che pervade l'essere umano, microcosmo, è parte e immagine speculare dell'universo, macrocosmo. Il Qi permette l'**esistenza di ogni cosa** ed è la connessione che unisce tutti gli elementi all'interno dell'universo rendendolo un tutt'uno unificato. Il perfetto equilibrio tra microcosmo e macrocosmo, garantisce lo stato di salute.

Il Qi può essere sublimato e convertito in **Shen** la più alta forma di vibrazione energetica, coscienza e spirito in relazione con la mente. Lo Shen accomuna tutti gli esseri viventi e la sua sede principale è il Cuore, dal quale si dirama in tutto l'organismo. Esso ha la caratteristica di guidare l'orientamento spirituale della persona nel corso della vita, manifestandosi esternamente attraverso la "luce degli occhi". Tutte le discipline che favoriscono l'introspezione e la meditazione, lo coltivano e lo accrescono, migliorando la salute psichica e fisica di chi le pratica.

Il **Jing** è una delle manifestazioni del Qi e si tratta dell'energia più materiale che rende possibile la forma fisica e dal quale dipendono lo stato di salute e la lunghezza della vita. Una parte del Jing (**Jing del Cielo Anteriore**) è ereditato dai genitori e costituisce una sorta di lascito genetico che si consuma

lentamente durante l'arco della vita, l'altra (**Jing del Cielo Posteriore**) viene introdotto con l'alimentazione e preservato attraverso una vita salutare.

Organi, visceri e meridiani

Gli **organi**, così come nella medicina allopatrica, sono strutture anatomiche che svolgono attività necessarie alla vita. La differenza la ritroviamo nella caratteristica connotazione psichica e ognuno è sede infatti di uno Shen diverso, il che permette di considerarli come unità funzionali piuttosto che anatomiche.

Il termine organo Zang significa conservare in un luogo sicuro e nascosto perché essi sono deputati ad accumulare soffi più raffinati e più puri. Gli organi sono pieni e sono cinque: polmone, cuore, milza, fegato e reni.

I **visceri** (fu) invece sono deputati alla trasformazione e al trasporto dei soffi; immagazzinano l'energia derivata dagli alimenti e la elaborano. Corrispondono a stomaco, intestino tenue e crasso, vescica, triplice riscaldatore (o triplice Focolare) e vescicola biliare.

Il **triplice riscaldatore** è un viscere anomalo che non ha alcuna corrispondenza anatomica reale ed è considerato in MTC un insieme polifunzionale: ha funzioni metaboliche in quanto mantiene la temperatura corporea a livello fisiologico e funzioni stimolo-attivatorie poiché consente a tutti gli organi di comunicare tra loro e svolgere al meglio le loro funzioni.

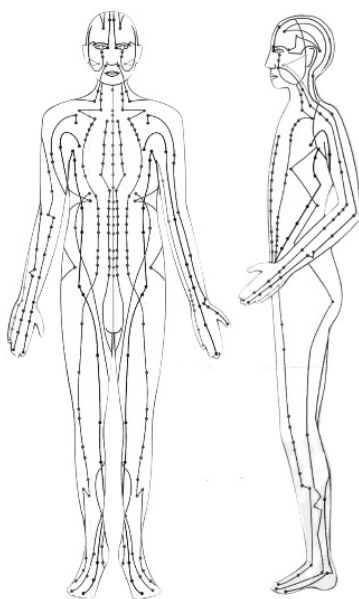
Ogni organo è collegato ad un viscere secondo la teoria dei Cinque elementi ed ogni sistema **organo-viscere** è in relazione con altre strutture anatomiche quali tessuti e organi di senso. Il rapporto degli

ELEMENTI	ORGANI	VISCERI	ORGANI DI SENSO
LEGNO	Fegato	Vescica biliare	Occhi
FUOCO	Cuore	Intestino tenue, Triplice Riscaldatore	Lingua
TERRA	Milza	Stomaco	Bocca
METALLO	Polmoni	Intestino crasso	Naso
ACQUA	Reni	Vescica	Orecchie

organi con gli elementi della natura evidenzia la stretta correlazione tra l'essere umano e l'universo. A livello fisiologico, il corretto funzionamento degli organi dipende dalle leggi di generazione e dominazione ritrovato nella teoria dei cinque elementi. Per esempio: così come il legno genera il fuoco, il fegato immagazzina, regola, drena e filtra il sangue che è spinto in circolo dal cuore con un'azione di propulsione. Se il fegato svolge adeguatamente la sua funzione, la circolazione del sangue si svolgerà in maniera ottimale.

Dagli organi e dai visceri si diparte la rete dei **meridiani**, o anche detti "canali energetici", che costituiscono "il percorso" attraverso il quale scorre l'energia vitale Qi. La corrispondente parola cinese infatti è quella di "Jing Mai", dove Jing significa acqua e Mai significa ramo indicando in tal modo fiumi che si ramificano avvolgendo il corpo. Anticamente, per descrivere i movimenti del Qi nel corpo, i canali energetici erano paragonati al sistema d'irrigazione della Terra.

I **meridiani principali** sono 12 e, secondo la classificazione Yin-Yang, quelli collegati agli organi sono Yin e percorrono la zona antero-interna degli arti e del busto, mentre quelli collegati ai visceri sono Yang e il loro percorso è postero-esterno nel tronco e negli arti. I Meridiani con energia Yin sono quelli in salita che hanno lo scopo di produrre, regolare e trasformare il Qi. I Meridiani Yang sono in discesa e hanno lo scopo di ricevere e scomporre il Qi.



Meridiani o canali energetici

I **meridiani principali** (Jing) stabiliscono rapporti con i cosiddetti **meridiani collaterali** (Luo) per costruire la trama energetica di cui è intessuta la vita, i quali integrano le funzioni dei Meridiani principali garantendo una perfetta distribuzione energetica.

I meridiani, garantendo una buona ripartizione dell'energia negli organi, contribuiscono a mantenere il corpo in salute. L'energia infatti, quando riesce a fluire correttamente, fa sì che l'organismo sia in grado di rispondere in maniera efficace alle necessità del mondo esterno. Si può concludere quanto detto affermando che, il sistema dei Meridiani costituisce una fitta rete di scorrimento che penetra nella profondità dell'organismo per poi risalire in superficie.

Sistema di prevenzione

Yang Sheng, traduzione del termine occidentale prevenzione, significa nutrire la vita, ed è il pensiero su cui si basa tutto il sistema di medicina tradizionale cinese, incentrato sulla tutela e sulla promozione della vita in tutte le sue componenti.

“Una vita umana è preziosa e vale più di mille liang d'oro” raccontava Sun Simiao, celebre medico della dinastia Tang. Non solo una metafora ma una vera e propria attitudine, quella del medico cinese, non unicamente esperto di medicina, ma guida spirituale e coltivatore dell'**arte del prevenire**.

Il **medico-filosofo** insegna a stabilire l'armonia tra l'essere umano e il mondo circostante e coltiva egli stesso il suo cuore e la sua mente attraverso la meditazione e il perfezionamento della condotta, aderendo ad elevati standard morali.

Il medico tradizionale cinese deve evitare che il paziente si ammali, e per garantire lo stato di salute la famiglia si reca presso di lui quattro volte l'anno. Il suo compito è di individuare in loro i punti deboli che potrebbero causare la malattia, e porre rimedio. Diversamente, se il paziente è malato e quindi ha già perso il suo equilibrio, sarà il medico a recarsi presso la sua abitazione e non riceverà compenso, perché avrà fallito nel mantenere la persona in un corretto stato di salute. Se il paziente invece dovesse morire, il medico appenderà alla propria casa una lanterna, in segno di sconfitta.

Da tale *modus operandi* è facile comprendere quanto la prevenzione sia un tema dominante nella medicina tradizionale cinese. Tale concetto veniva trattato non solo nei più antichi testi di medicina (Huang Di Nei Jing, Prescrizioni da Cento Pezzi d'Oro per le Emergenze), ma anche nelle opere dei pensatori taoisti e confuciani.

Il perfetto equilibrio tra microcosmo e macrocosmo garantisce lo stato di salute. Nella pratica Taoista, è importante vivere armoniosamente con la natura e con l'universo e la morte è intesa come un processo naturale che non va ostacolato. Anche i batteri, in quanto parte della natura, non possono essere considerati nemici dell'essere umano e non possono nuocere ad una persona in salute. Colui che segue un retto modo di pensare non cerca di porre barriere fra sé e il mondo dei batteri. Così il concetto di **longevità** assume un'accezione differente e non si riferisce più al prolungamento della sopravvivenza fisica; longevità è essere qui ed ora, vivere con intensità e serenità la propria esistenza, in sintonia con sé stessi e con il mondo circostante.

“Attendere che la malattia si sia manifestata per porvi rimedio e che il disordine si sia insediato per occuparsene è come attendere di avere sete per scavare un pozzo e attendere la battaglia per forgiare le proprie armi”.

Affinché il soffio vitale sia in continuo movimento e libero di trasformarsi bisogna prevenire attraverso le pratiche di igiene, la corretta alimentazione, l'esercizio fisico, la disciplina sessuale e il rispetto dei cicli stagionali.

Igiene emozionale

L'**igiene del corpo emozionale** è un percorso conoscitivo di sé che aiuta a mantenere lo *Shen* limpido. Questa pulizia si compie normalmente durante la fase del sonno: la Hun, componente spirituale del fegato, il subconscio, di notte rielabora tutte le emozioni e le sensazioni diurne attraverso i sogni. Nel corso della vita è inevitabile che qualcosa possa mettere alla prova il nostro equilibrio e in questo caso l'igiene emozionale fisiologica notturna non è più sufficiente. La medicina tradizionale cinese, ha sviluppato pratiche preventive per mantenere il cuore, sovrano dell'organismo, tranquillo e sereno. La **meditazione** è un primo mezzo per prendersi cura del soffio vitale (Qi). Calmando la mente con la meditazione, il Qi, non incontra lungo il suo percorso le ostruzioni causate dalle emozioni negative. Più l'essere umano è sereno, più il suo Qi fluisce con potenza e la salute ne beneficia.

Per raggiungere un livello di meditazione tale da neutralizzare le emozioni negative, è importante eseguire una buona **respirazione** quotidianamente. Secondo la MTC la respirazione non riguarda solo il buon funzionamento dell'apparato respiratorio ma è connessa alla circolazione dell'energia, incidendo sull'equilibrio degli organi e di tutto l'organismo. L'essere umano mediante la respirazione espelle il suo Qi vecchio e, assorbendo quello cosmico, lo rinnova. Inoltre trattenendo il soffio il più a lungo possibile con una lunga pausa, l'aria inspirata può circolare dal naso al ventre, dove si mescola con l'essenza e risale tramite il midollo spinale sino al cervello.

Dietetica cinese

L'**alimentazione** è uno dei fondamenti della conservazione della salute e della prevenzione delle malattie. Il cibo, accolto nello stomaco viene raffinato in Jing (essenza) il quale sostiene il soffio vitale Qi. Il Jing rappresenta la **qualità energetica intrinseca dell'alimento** ed è in rapporto con la freschezza e con il periodo di raccolta che deve avvenire nel momento opportuno. Un alimento consumato molto tempo dopo la sua raccolta, ha un potere vitale ridotto. Inoltre, se viene assunto nella sua forma più integra, evitando i processi di raffinazione, fornisce più Jing. Quando la dieta è impropria, il corpo può soffrirne e il Jing essere consumato.

La MTC distingue cinque sapori ciascuno associato, secondo la legge dei cinque movimenti, ad una loggia energetica: acido-legno, amaro-fuoco, dolce-terra, piccante-metallo, salato-acqua. Ogni sapore, se assunto in quantità fisiologica, ha un'azione benefica nei confronti dell'organo della loggia di appartenenza; se assunto in quantità eccessiva o scarsa può avere azione lesiva.

I cibi inoltre possono essere classificati in Yin e Yang considerando il clima, il metodo di coltivazione, la durata del periodo di maturazione, le dimensioni, la forma, il colore e il sapore. Un vegetale Yang, per esempio, cresce più probabilmente in un clima freddo nel terreno. Quando il gusto del cibo è forte può causare un effetto patologico (per esempio la diarrea). Viceversa, un gusto leggero e raffinato ha la capacità di circolare nei meridiani; è per questo consigliabile mangiare cibi semplici e genuini piuttosto che ricchi e gustosi.

Ginnastiche mediche

“Si possono raggiungere salute e benessere solo restando centrati nello spirito, guardandosi dallo spreco di energie, promuovendo il costante flusso di Qi e sangue, mantenendo un armonioso equilibrio tra Yin e Yang, adattandosi al cambiamento delle stagioni e alle influenze cosmiche annuali e rafforzando sé stessi. Questa è la via per una vita lunga e felice.”

Nella medicina tradizionale cinese anche una **corretta attività fisica** è considerata fondamentale per preservare lo stato di salute. L'esercizio coinvolge corpo e mente attraverso la **concentrazione**, la **regolazione del respiro**, l'**assunzione di determinate posture** e l'**effettuazione di vari movimenti**. L'attività fisica deve essere eseguita in modo equilibrato per evitare che il Qi si consumi in maniera eccessiva in caso di attività intensa, o non circoli correttamente in caso di vita sedentaria. Le principali ginnastiche mediche sono il Qi Gong e il Tai Chi Chuan.

Il **Qi Gong** è l'arte di controllare le energie in modo che esse siano in equilibrio tra loro. I movimenti della pratica del Qi Gong sono lenti e costanti. Esso esiste da più di due millenni ma l'antica denominazione era Yang Sheng Fa, ossia le regole che nutrono la vita. Da sempre il Qi Gong, è basato sul mantenimento del movimento, del soffio, della circolazione e dello Spirito.

Il Qi Gong include una grande quantità di esercizi con il principale obiettivo di aumentare e bilanciare la circolazione del Qi lungo il sistema di organi, e attraverso il corpo nella sua totalità. Hua Tuo, famoso medico della dinastia Han, mise a punto il WuQinxi o **esercizio dei cinque animali**. Ogni esercizio era stato sviluppato affinché coinvolgesse uno specifico organo. Per esempio, l'esercizio della tigre era connesso al funzionamento energetico dei polmoni.



Kung Fu

Il **Tai Chi Chuan** fa parte della famiglia più ampia del Qi Gong e può essere considerata un'arte marziale. Il Tai Chi Chuan, a differenza del Qi Gong, include dei movimenti circolari che cambiano, riflettendo i cambiamenti dinamici dello Yin dello Yang. I movimenti variano da veloce a lento o da rigido a flessibile e devono essere completati in modo continuo.

Uno degli obiettivi del Tai Chi Chuan è lo sviluppo e il potenziamento dell'energia interna e una sua corretta circolazione, al fine di garantire un buon funzionamento globale dell'organismo e l'armonia fra mente e corpo. Per ottenere questi risultati sono fondamentali tre elementi: la calma assoluta della mente, un'esecuzione ininterrotta dei movimenti e una respirazione addominale coordinata ai

movimenti del corpo. Attraverso la pratica si può arrivare a comprendere meglio il proprio modo di interagire alle sollecitazioni esterne. Il prendere coscienza di sé e della propria unità psicofisica, conduce a una maggiore tranquillità.

I movimenti di queste discipline riflettono la tradizione di osservare la natura e mimano gli elementi che possono essere trovati in essa. Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale e fa parte del **Kung Fu**, l'insieme di tutte le arti marziali tradizionali cinesi. La caratteristica principale del Kung Fu è la sua continua evoluzione e la costante ricerca della perfezione nella movenza. La raffinatezza delle tecniche e l'armonia del movimento non hanno motivi estetici ma traggono origine dallo studio dell'equilibrio interno che si riflette esteriormente sul corpo.

Altri sistemi preventivi

Oltre alle ginnastiche terapeutiche, il medico cinese suggerisce e pratica il massaggio medico **Tui Na** con lo scopo di riequilibrare l'organismo, stimolando la circolazione del Qi e regolando l'energia dei meridiani. Infine, anche la disciplina sessuale assume un ruolo fondamentale; l'atto sessuale implica una perfetta fusione fra Yin e Yang e deve sottendere ad alcune regole essenziali al fine di permettere un'adeguata circolazione del Qi, inteso come armonia nella coppia, e una conservazione del Jing.

Rispetto della stagionalità

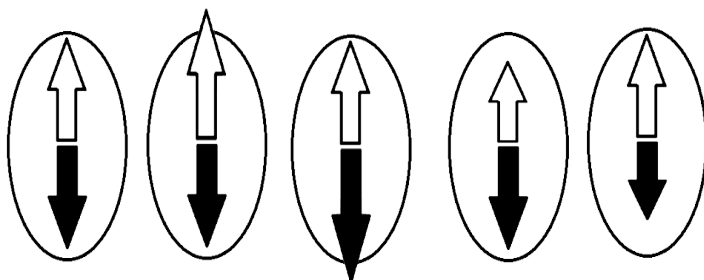
Ogni attività, eseguita al fine di preservare lo stato di salute, deve seguire una precisa stagionalità; e così in **Primavera**, quando le energie universali si ringiovaniscono, è opportuno svolgere un'attività fisica più intensa e mantenere un giusto equilibrio emotivo, non indulgiando nella rabbia e nella frustrazione. L'**estate** è il periodo della nascita in cui piante, fiori e frutti appaiono abbondanti. È importante rimanere fisicamente attivi per evitare lo stagnare del Qi ed emotivamente felici e sereni. In **Autunno** si osserva un cambiamento poiché le energie Celesti si raffreddano; diventa prioritario mantenersi calmi, rimanere più concentrati e praticare esercizi di respirazione per accrescere il Qi. In **Inverno** tutto ciò che è in Natura appassisce e inizia un periodo di riposo: desideri, attività fisica e attività sessuale dovrebbero essere contenuti al fine di conservare ed immagazzinare energie. Ogni atto eseguito con stagionalità mantiene in equilibrio tutte le energie ed evita l'incalzare di malattie che potrebbero occorrere nella stagione successiva.

Igiene emozionale	Percorso conoscitivo di sé che aiuta a mantenere lo Shen limpido.
Dietetica	Raccogliere il Jing del cibo per sostenere il soffio vitale (Qi).
Ginnastiche mediche	Concentrazione, regolazione del respiro, assunzione di determinate posture e effettuazione di vari movimenti per equilibrare le energie.
Stagionalità	Esecuzione delle attività in linea con il macrocosmo.

MALATTIA: DALL'EQUILIBRIO AL DISEQUILIBRIO

La loro prima conversazione iniziò con la domanda di Huang Di: "Ho sentito che nei giorni del passato, ognuno viveva cento anni senza che si vedessero i normali segni dell'età". Qi Bo rispose "in passato la gente praticava il Tao, la Via della Vita. Loro compresero il principio dell'equilibrio di Yin e Yang come rappresentazione delle trasformazioni delle energie nell'universo. (...)

Mantenevano il benessere di corpo e mente, così non dobbiamo sorprenderci che essi vivessero più di cento anni.



Yin e Yang: casi di eccesso e vuoto.

Se i principi della prevenzione non vengono correttamente osservati si turba l'equilibrio energetico del corpo che diventa così più vulnerabile. L'essere umano è da considerare nella sua globalità, come risultante di un

tutt'uno energetico in armonia con la natura, con cui è in equilibrio dinamico. La persona affetta da malattia ha quindi un disequilibrio di tipo energetico, dovuto ad un problema di produzione interna,

assimilazione dall'esterno o di alterazione della sua circolazione negli organi. In condizioni di equilibrio e salute Yin e Yang si controbilanciano nel corpo, ma in alcuni casi si possono verificare **eccessi** o **vuoti** (carenze) di una delle due parti, scatenando manifestazioni patologiche rispetto agli organi che interessano.

Bisogna immaginare l'equilibrio come un ovale, in cui Yin e Yang sono rappresentate da due frecce che hanno la stessa origine e sono orientate in senso opposto. Si possono così verificare quattro casi: eccesso di Yang, eccesso di Yin, vuoto di Yang e vuoto di Yin. Quando uno dei due poli è in eccesso, i sintomi rispecchiano le caratteristiche proprie di ciascuna delle due parti del tao. Ad esempio, Yang è calore e accelerazione, per cui possono manifestarsi problematiche legate al prosciugamento dei liquidi corporei, come oliguria e stipsi, e sintomi da accelerazione quali iperattività, ipertensione arteriosa e aumentato metabolismo. Yin invece, che per caratteristica tende a raffreddare e rallentare, può comportare, se in eccesso, brividi, viso pallido e rallentamento motorio e del metabolismo.

Un discorso diverso va fatto per il vuoto, la carenza rispetto all'equilibrio di Yang o di Yin, che si traduce in un eccesso della sua controparte la quale da sola proverà a bilanciare l'equilibrio. L'eccesso in questione si manifesta all'esterno esattamente come gli eccessi di Yin o di Yang, ma con sintomi meno accentuati. Se il vuoto di una delle due parti si cronicizza, la controparte in eccesso diminuirà anch'essa, determinando una condizione di carenza di entrambe. L'equilibrio energetico interno fra Yin e Yang, garantisce al soggetto stabilità e permette di affrontare il quotidiano reagendo meglio agli attacchi esterni.

Cause di malattia

“Se si è centrati e le emozioni sono limpide e quiete, l'energia abbonda e la resistenza è forte; anche quando avverrà il confronto con le forze del più potente e insidioso vento, uno sarà in grado di resistere all'invasione”.

La medicina cinese riconosce sostanzialmente tre cause di malattia: quelle esterne, dovute alle aggressioni da parte di “agenti climatici” (vento, freddo, calore, fuoco, umidità, secchezza), le cause interne ovvero emozioni e sentimenti e infine i fattori “né esterni né interni” che sono legati principalmente a cause alimentari e ai fattori costituzionali tipici di un individuo.

Fattori esterni

I fattori patogeni legati al clima sono sei, ognuno è correlato ad un organo interno sul quale si riverserà la malattia e, contestualmente, ognuno viene associato ad una particolare stagione in cui è più frequente la sua virulenza.

In normali condizioni di armonia interna, i fattori climatici non sortiscono effetti sull'essere umano, perché l'equilibrio corpo ambiente è bilanciato e dunque la salute è forte.

Nel Huang Di Nei Jing è scritto “*il vento è la causa delle 100 malattie*” il **Vento** (Fēng) è il fattore più pericoloso in quanto si comporta anche da veicolo per la penetrazione di altri patogeni, è di tipo Yang e la sua stagione di elezione è la primavera ma ciò non toglie che può colpire anche durante le altre.

Gli altri fattori di tipo Yang sono il **Calore** (Rè) ed il **Fuoco** (Huǒ): entrambi danneggiano lo Yin, consumano i liquidi facilitandone l'evaporazione e favoriscono il depauperamento del *Qi*. Il fuoco accelera la circolazione del sangue, lo agita, e divampando verso l'alto disturba lo Shen.

Freddo (Hán) **Umidità** (Shī) **Secchezza** (Zào) sono patogeni di tipo Yin. Il Freddo chiude i pori e diminuisce l'evaporazione di liquidi con conseguente febbre e rallentamento della circolazione del sangue e del *Qi*; porta stiramento e dolori se interessa muscoli, tendini e articolazioni. Si divide in freddo esterno ed interno, il secondo dovuto ad una mancanza di Yang. L'Umidità si muove dall'alto verso il basso, la sua stagione è la tarda estate e a volte si manifesta con sintomi quali: senso di satezza alla testa e oppressione che provocano un rallentamento del circolo del *Qi*; anch'essa può

essere sia esterna sia interna. Infine la Secchezza può essere di natura Yin se fredda e Yang se arida. È un patogeno che entra dal naso e dalla bocca seccando i liquidi corporei e dirigendosi al Polmone che per sua natura “teme il secco”. La secchezza ha come conseguenza il prosciugamento del *Qi* e la sua stagione elettiva è l’autunno.

L’annosa questione delle malattie di origine esterna viene riportata già nel 220 d.C. sebbene fosse già presente nel Huang Di Nei Jing. A quei tempi la teoria predominante era quella legata alle “**malattie da freddo**”. Secondo tale dottrina, tutte le malattie esterne sono causate da un unico patogeno ovvero il Freddo, da solo o in associazione con il Vento (Vento-Freddo). Una volta penetrato all’interno del corpo, se abbastanza forte, procede attraverso i vari livelli energetici dove può generare patologie con sintomi da Freddo, ma anche trasformarsi in Calore patogeno e diffondersi ai vari organi.

Nella medicina tradizionale ci sono varie teorie energetiche e quella più funzionale a questa scuola di pensiero è detta dei “**Sei Livelli**”. I sei livelli sono accoppiati ciascuno a due meridiani, per un totale di 12 meridiani. I livelli sono strutture energetiche che “aprono” verso la superficie, e “chiudono” verso l’essere umano. Il primo livello nonché il più esterno (Tai Yang) è il livello nel quale si entra in contatto con l’energia esterna e con il patogeno, mentre il livello più interno (Jue Yin), rappresenta l’area vitale dell’organismo con la quale nessun patogeno dovrebbe venire a contatto nell’ottica di preservare la salute. Un attacco da parte del Vento-Freddo col procedere dall’esterno verso l’interno lungo i sei livelli, svilupperà sintomi crescenti in intensità, dalla lieve sudorazione e febbrecola a febbre alta e influenza gastro-enterica, fino a giungere a coma e morte nel caso raggiungesse il livello più interno.

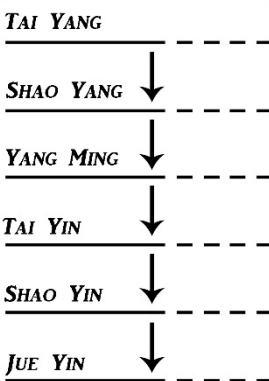
Ad un periodo più recente, 1746, risale invece la **Teoria dei Quattro Strati**, elaborata durante la dinastia Qing (o Mancese) da Ye Tan Shi e dai suoi discepoli. Tale teoria introduce le “**malattie da calore**” in una nuova categoria di patologie che così non possono essere ricondotte alla sola invasione

Teorie energetiche sulle malattie

di Vento o Freddo. Essa nasce per descrivere i cambiamenti patologici che un fattore esterno provoca quando penetra attraverso i vari strati nel corpo. Se preesistono condizioni di “vuoto” dell’energia corretta anti-patogena, si addentrano fino a giungere agli strati più profondi e comportano un aggravamento della situazione patologica. Lo strato più esterno è caratterizzato dall’energia difensiva per eccellenza (*Wei Qi*) collegata a meridiani esterni tendino-muscolari. Nel secondo strato incontriamo energia mista (*Yuan Qi*) dove sono locati meridiani collaterali; il terzo strato (*Ying Qi*), detto nutritivo, è dove sono allocati i meridiani principali. Nel quarto strato, il più interno, ritroviamo il *sangue (Xue)* che introduce l’elemento perverso nei vasi sanguigni e alla circolazione corporea.

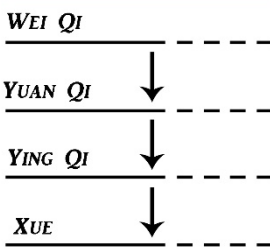
VENTO - FREDDO

SINDROME DEI SEI LIVELLI (220 D.C.)



VENTO - CALORE

SINDROME DEI QUATTRO STRATI (1746 D.C.)



Fattori interni

“Se l’acqua del lago viene lasciata defluire e non si fa nulla per trattenerla, ben presto il lago si seccherà. Se l’acqua del lago viene troppo bloccata e non la si lascia defluire, presto darà origine a piene ed inondazioni” (*Yi Jing*).

Le **cause interne di malattia** corrispondono ai fattori psico-emozionali, nonché il ventaglio di **emozioni** di cui ciascun individuo è normalmente dotato; come tutto nella filosofia cinese, esse sono in equilibrio tra loro e con l'esterno. I sentimenti sono le reazioni istintive ed ancestrali alle vicende di vita quotidiana, sono il motore che oppone il comportamento individuale in ogni circostanza. Ad esempio la "paura" ci permette di reagire di fronte ad un pericolo e di decidere se scappare o attaccare; allo stesso modo la "collera" permette lo slancio nel contrastare un'ingiustizia subita.

Sono stati emotivi transitori, la cui intensità varia a seconda del fattore scatenante e va scemando con la metabolizzazione e la giustificazione della causa. Il tutto diventa patologico quando lo stato emotivo insorge in modo violento o permane per un tempo protratto. Così, l'emozione resta intrappolata generando conseguenze a livello funzionale e manifestazioni sia di ordine somatico che psichico. Ogni fattore emotivo è strettamente collegato ad un organo: l'eccesso di emozione può ledere l'organo corrispondente e, viceversa, disarmonie dell'organo per altre cause, possono provocare un'anomala manifestazione del suo sentimento.

Inoltre *"Le sette emozioni danneggiano i Cinque organi in modo selettivo, ma tutte colpiscono anche il cuore. La rabbia danneggia il fegato, il fegato non può riconoscere la Rabbia, ma il Cuore può farlo."* Fei Bo Xiong espresse questo concetto molto chiaramente.

- La **collera** (Nu) appartiene alla loggia del **legno** e ha come bersaglio il **fegato**. Porterà quindi a squilibri legati alla digestione ed in particolare allo stomaco e alla milza. Il fegato però ha un'altra fondamentale funzione, quella di mantenere libera e fluida la circolazione del *Qi*. Il suo intaccamento comporta quindi anche la stagnazione del sangue e del *Qi*.
- La **gioia** (xi), associata alla loggia del **fuoco**, può portare ad uno stato di ipereccitazione e sovrerecitalità con conseguente danno al **cuore**, sede dello Shen.
- La **riflessione** (si) estremizzata si trasforma in pensiero ossessivo. Esso si ripiega su se stesso e porta stasi e indecisione, bloccando l'agire. Colpisce la **milza**, che trasforma e purifica i cibi dal *Qi* al sangue, e appartiene all'elemento **terra**.
- La **preoccupazione** (You) è associata alla riflessione ma ne accentua i tratti negativi dell'apprensione e dell'ansia, colpisce **milza** e **polmone** manifestando così difficoltà digestive e respiratorie. Anch'essa appartiene alla **terra**.
- La **tristezza** (Bei) è il sentimento opposto e senza il quale non esisterebbe la gioia. È uno stato di passaggio necessario al superamento degli eventi per elaborare errori commessi e spingerci dunque al miglioramento. Legata all'elemento **metallo** il cui aspetto psichico è l'interiorizzazione, affligge nella sua forma patologica il **polmone** "maestro d'energia", a causa della cui lesione si disperde il *Qi*.
- La **paura** (Kong) è la reazione ancestrale al pericolo. L'Adrenalina che il sistema simpatico rilascia all'insorgere dello stimolo garantisce un maggior afflusso di sangue alla muscolatura scheletrica permettendoci di combattere o di scappare. La paura appartiene alla loggia dell'**acqua** e in quanto tale affetta il **rene**, il che spiega l'incontinenza di fronte a situazioni di forte paura e il blocco di tutte le decisioni.
- Lo **shock** (jing) è cronico e più intenso rispetto alla paura, colpisce il **cuore** disperdendo Shen che alla rinfusa si disperde e si muove caoticamente provocando confusione; in seguito attaccherà anche i **reni** e il suo elemento è l'**acqua**.

Diagnosi

“Dare cure senza un’adeguata diagnosi è come navigare su un mare sconosciuto” (Sir William Osler).

L’antica diagnostica cinese dei primi secoli a.C. era legata sia a tecniche divinatorie sia alla fisiognomica, arte che dall’osservazione dei tratti del viso e della configurazione della struttura corporale traeva informazioni sullo stato di salute di una persona. I differenti segni esterni (per esempio il cambiamento del colorito o lo stato degli orifizi a cui corrispondono gli organi di senso) riflettono, per la medicina tradizionale cinese, lo stato energetico interno degli organi e dei visceri. I medici cinesi, grazie al sistema delle corrispondenze e alle teorie dello Yin e Yang e dei Cinque movimenti, erano certi che il passaggio dallo stato di salute a quello di malattia, per quanto impercettibile, fosse comunque prevedibile e interpretabile. Per essi, ancora oggi, non vi è nulla che si sviluppi in una parte interna dell’organismo, in un organo, in un tessuto o in un apparato che col tempo non si manifesti in superficie. Per la medicina tradizionale cinese, il metodo per giungere a formulare una diagnosi energetica, si basa sulla raccolta di informazioni che comprendono segni e sintomi: tutto è energia, qualsiasi cosa esistente in natura è energia in continuo moto e in continua trasformazione (Yin e Yang). Il terapeuta attraverso il rapporto con i suoi pazienti si arricchisce a livello personale e professionale, avendo sempre qualcosa in più da offrire alla persona che busserà alla sua porta il mattino seguente. Nel processo di diagnosi, il terapeuta deve aiutare il paziente a entrare in contatto con il proprio dolore, a imparare ad ascoltarlo e a comprenderlo da un punto di vista energetico e psichico e, infine, a considerarlo come parte di un processo naturale e individuale. Il rapporto paziente - terapeuta per funzionare deve basarsi su una fiducia reciproca ed è importante che da un lato il paziente si affidi, e dall’altro che il medico si predisponga a guardare alla sofferenza dell’altro con capacità di ascolto senza giudizio né aspettative. Se s’instaura un rapporto umano veritiero non ci sarà più dolore o sofferenza da eliminare ma solo un percorso di conoscenza personale da affrontare insieme.

Un medico esperto di questa medicina, per poter arrivare a una diagnosi, deve disporre di quattro elementi, per poi impostare una corretta terapia: osservazione, auscultazione, interrogatorio e palpazione.

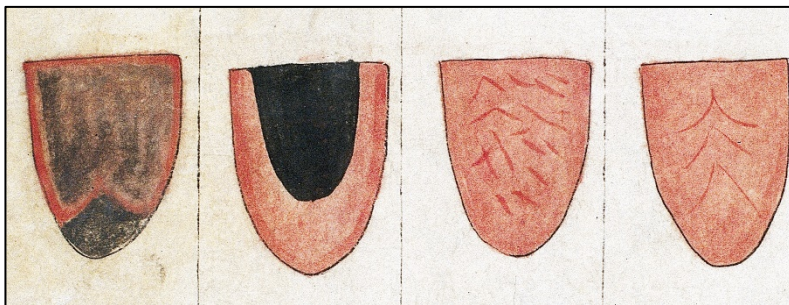
Osservazione

L’**osservazione** (mettere nome cinese) è uno dei momenti più importanti della diagnosi; il medico presta attenzione ad aspetti generali e particolari dell’individuo che ha davanti, valutando quali **parti del corpo mantengono un aspetto sano** e quali dimostrano l’esistenza di uno squilibrio in atto.

In prima istanza il medico deve osservare l’insieme energetico (Shen) che la persona emana; egli deve entrare in contatto con il paziente sfruttando la propria sensibilità alimentata dalla sua esperienza, per valutare la coordinazione dei movimenti, i riflessi, lo sguardo, la brillantezza degli occhi e il respiro regolare. Nel processo di osservazione i **colori** hanno una notevole importanza; la comparsa di uno specifico colore indica alcune possibili patologie, indipendentemente dalla zona in cui esso si manifesta. I colori sono più evidenti al viso e sulla lingua, ma possono essere letti in tutte le zone del corpo. Eventuali discromie presenti in **specifiche aree** della cute indicano quale **meridiano** e quindi quale organo o viscere sono interessati; le sue caratteristiche cromatiche indicano la sindrome responsabile dell’alterato equilibrio.

Il **rosso** indica calore: il viso tutto rosso indica vero Calore, mentre un viso pallido con guance rosse, un falso calore. Rosso scuro indica stagnazione di sangue, il giallo invece umidità, deficit di milza e, sulla lingua, calore. **Bianco** indica deficit di Yang o di sangue e freddo. **Nero** indica deficit dei reni. Il viso è una parte fondamentale di osservazione perché ogni zona cutanea corrisponde ai vari organi; anche qui il colore, la secchezza o l’umidità, la lucidità o l’opacità, le macchie, la rarefazione o l’abbondanza di peli, forniscono indicazioni sullo stato energetico degli organi.

Come ultimo punto di osservazione abbiamo la **lingua**. Anche in questo caso esiste una sorta di mappa dei vari organi. L'osservazione della lingua deve essere fatta in maniera scrupolosa con la luce naturale. Il paziente deve protrudere la lingua per pochi secondi affinché questa non cambi il proprio colore. Il terapeuta dovrà accertarsi che il paziente non abbia ingerito cibi che possano aver cambiato il colore della stessa (liquirizia, caramelle, caffè, fumo, etc.).



Diversi tipi di lingua

Normalmente la lingua ha un colore rosa carne, è morbida, elastica, mobile, liscia in superficie, omogenea nel colore; le papille sono presenti in superficie con un colore simile a quello del corpo linguale e sono di piccole dimensioni mentre, nell'area sublinguale, non sono visibili vene. Secondo la MTC sulla superficie della lingua sono rappresentati i visceri e gli organi. Il corpo umano ha grossolanamente la forma di una lingua e questa a sua volta riflette lo stesso; la comparsa di un segno su una specifica area della lingua indica un'alterazione a carico dell'organo o del viscere corrispondente. La parte più anteriore della lingua rappresenta la parte superiore del corpo e quella più posteriore riflette la parte inferiore. La punta della lingua corrisponde al cuore, inteso più nel suo aspetto di sede dello Shen che come organo. Sull'area immediatamente retrostante sono riflessi i Polmoni; il centro della lingua rappresenta lo Stomaco e la Milza. In entrambi i lati della lingua sono riflessi contemporaneamente sia il Fegato che la Vescica Biliare.

Auscultazione

Una volta osservato il paziente il medico passa al **secondo elemento di diagnosi**, l'auscultazione, l'antico ideogramma Wen, che in cinese vuol dire propriamente "orecchio dietro la porta". Tramite questa pratica si vanno a valutare **suoni** e **odori**, in particolare il suono della voce e della respirazione, segno dell'energia polmonare e renale. Voce bassa indica vuoto, voce rumorosa patologia cardiaca, balbuzie disturbo provocato da vento o umidità. Il medico quindi deve avere una sensibilità innata e tanto tempo a disposizione per poter esplorare ogni meandro del corpo del paziente che ha davanti.

Interrogatorio

L'**interrogatorio** (Wen Zhen) è un altro elemento che non si sottovaluta ma, a differenza dell'anamnesi moderna, si dilunga e vengono formulate **numerose e specifiche domande**.

In seguito alle risposte ricevute, il medico ha un quadro specifico del disturbo lamentato, delle condizioni generali, della sua storia in base alla familiarità, allo sviluppo, all'ambiente in cui vive e alla condizione sociale.

L'interrogatorio è la **prima fase dell'esame** a cui viene sottoposto il paziente. Le domande sono mirate a stabilire la natura e l'origine della malattia e riguardano le reazioni al freddo, al calore, alla sudorazione, al sonno e ai sogni; per la donna il mestruo, le gravidanze, lo stato delle feci e delle urine. Lo schema delle domande, spaziando nell'introspezione della vita del paziente, non sempre può essere riempito al primo incontro e rappresenta una traccia per una prima indagine su tutti gli elementi che possono aiutarci a formare un quadro della persona e dei suoi disturbi. Approfondendo questo argomento, ci si rende conto di quanto sia complesso per i medici di medicina tradizionale cinese arrivare a formulare una diagnosi corretta e a poter personalizzare la terapia del proprio paziente.

Palpazione

Ultimo elemento della diagnostica è il “toccare” o **palpazione**. Tra tutte le parti del corpo che vengono palpate, i **polsi** sono quelli che più rivelano lo stato energetico e il possibile disequilibrio in atto del paziente. È l’esame diagnostico più complesso e difficile da padroneggiare. Secondo la MTC, lo stato dello Yin e dello Yang, il loro movimento e l’energia di tutti i principali organi, sono valutabili attraverso l’esame dei polsi, le cui parti si riferiscono ai vari organi. Durante l’ascolto è indispensabile



Diagnosi: palpazione dei polsi

essere neutri, in un certo senso trasparenti. Considerando il collegamento fisico con il paziente, è facile farsi oscurare e sviare dalle sue emozioni personali e non sentire con sufficiente chiarezza la probabile patologia. Solo lo studio continuo e la pratica giornaliera possono portare allo spegnimento di se stessi per ascoltare e collegarsi ai pazienti cogliendo in pochi minuti situazioni molto profonde e nascoste. La palpazione del polso è un atto importante per riuscire fare una giusta diagnosi e il suo risultato va sempre integrato con l'anamnesi e l'osservazione della lingua.

In natura esistono vari tipi di polsi, 28 in totale, per cui bisogna avere una conoscenza approfondita e una tecnica impeccabile per poterli rilevare. Durante la presa dei polsi il terapeuta dovrà, in un

primo momento, cercare di avere una percezione del polso nel suo insieme mentre successivamente dovrà analizzare i due polsi separatamente e infine dovrà concentrarsi sulle caratteristiche peculiari dei singoli polsi nelle aree descritte.

Esistono 6 polsi fondamentali classificati in base a **3 parametri**: tempo, forma, stato. Nel parametro **tempo** viene presa in considerazione la frequenza del polso che può essere rapida o lenta; per la **forma** viene considerata la profondità; per lo **stato** viene considerata la forza e può essere definito pieno o vuoto.

Nella diagnosi occorre prendere sia il polso destro che sinistro. Si dice che per la donna, essendo Yin, il suo polso rivelatore è a destra mentre, per l’uomo, essendo Yang il polso principale è a sinistra. Per la MTC il polso normale (Ping Mai) è caratterizzato da 4 pulsazioni per ciclo respiratorio e da un ritmo regolare e pacato (2 in espirazione e 2 in inspirazione).

Osservazione	Aspetti generali e particolari dell’individuo
Auscultazione	Sentire rumori e odori del paziente
Interrogatorio	Domande del medico al paziente (anamnesi)
Palpazione	Ascolto del paziente tramite contatto fisico

Terapia

La leggenda racconta come un soldato, feritosi accidentalmente ad un piede con una freccia, fosse guarito dal mal di schiena che lo affliggeva. In un sistema dominato dalle analogie, la malattia si manifesta per una concomitanza di fattori in un momento dato e in un luogo preciso e, non riuscendo mai a risalire ad una causa primaria, si cerca di mettere in luce e in correlazione tutti gli elementi che hanno contribuito a causare alterazioni dell'equilibrio di salute a cui bisogna porre rimedio.

I metodi preventivi e curativi che si sono sviluppati e tramandati nel tempo, non sono atti rituali di stregoneria ma semplicemente cura del proprio corpo in relazione all'equilibrio insito tra Yin e Yang.

Agopuntura

L'agopuntura è un trattamento sia preventivo che curativo, efficace soprattutto nei disturbi funzionali e in tutti i tipi di dolori acuti o cronici, affezioni respiratorie, gastrointestinali, malattie della pelle. Pone l'accento sull'importanza dei campi energetici nell'organismo considerando i fenomeni a livello subatomico. Allo scopo di comprendere il meccanismo sul quale si basa la tecnica dell'agopuntura, è necessario conoscere i principi della fisica quantistica applicati all'organismo vivente, considerando il **Qi** come un **quanto di energia che fluisce da cellula a cellula**. I punti di agopuntura sono situati lungo i meridiani, ciascuno è associato ad un organo o funzione corporea; infiggendo l'ago in uno di questi punti si stimola l'assorbimento o il rilascio di energia, ristabilendo l'equilibrio.



Hua Tuo che pratica agopuntura per anestetizzare il paziente

I punti di agopuntura sono circa 365, e le zone stimulate dai meridiani corrispondono a zone cutanee innervate dal sistema nervoso simpatico, che riflette la sua azione su gli organi a cui è collegato. Compito del medico agopuntore è mantenere l'armonia tra le due forze, Yin e Yang, e garantire il corretto fluire dell'energia. La tecnica della puntura, la profondità, il tempo di posa, il numero di aghi e di sedute necessarie variano a seconda del terapeuta. Nove sono i tipi di aghi utilizzati (ne viene fornita un'esauriente descrizione all'interno dello Huang Di Nei Jing - Ling Shu) e possono essere prodotti con **metalli gialli** che rappresentano Yang – **stimolanti**, o **metalli bianchi** Yin – **calmante** e dispersore dei flussi del Qi.

L'ago di metallo interagisce con il tessuto costituito da cellule, la superficie del metallo si ripolarizza, e viene irradiato da un quanto di energia che, catturata dalla membrana, porta ad una depolarizzazione (eccitazione); come fiumi e laghi solcano i paesaggi, allo stesso modo questa energia è trasferita alla cellula vicina innescando una reazione a cascata. Si può dunque concludere che qualsiasi cellula che giace in un meridiano, presenta un valore di frequenza e una forma d'onda prodotta dai movimenti totali di ciascun organo. Se ne deduce quindi che una variazione della forma dell'onda è indice di

una disfunzione dell'organo che si allontana dallo stato di equilibrio energetico tra Yin e Yang, con una ripercussione sul Qi che ne viene influenzato con conseguente comparsa di malattie. Gli effetti dell'applicazione giungono in profondità attraverso i canali, fino agli organi interni, i cui punti direttamente interessati da questo tipo di terapia sono i Shuxue.

Moxibustione

L'impiego del calore a scopo terapeutico affonda le sue radici nella storia stessa dell'essere umano che sperimentò il senso di benessere procurato dal calore del sole prima ancora della scoperta del

fuoco e del significato rituale ad esso attribuito. La pratica millenaria della Moxibustione nasce nelle umide e fredde distese della Cina del nord. Il trattamento consiste nell'applicazione del calore creato dalla combustione (**moxa**, erba che brucia) di un'erba essiccata in prossimità degli agopunti e lungo i meridiani. Vengono utilizzati come riferimenti gli stessi punti evidenziati per l'agopuntura; l'effetto del calore è maggiore se la zona da trattare è localizzata e quanto più è piccola e intensa la fonte da cui s'irradia. È una tecnica che si può abbinare al massaggio, alla coppettazione, all'agopuntura oppure utilizzarla come tecnica singola.

I materiali utilizzati per la sua applicazione erano vari e spaziavano dalle foglie e i ramoscelli secchi (per cercare di trattare i piccoli punti in maniera specifica), carbone di legna, bastoncini d'avorio, zolfo, fino ad arrivare all'**Artemisia Vulgaris**. Questa erba è molto diffusa in Estremo Oriente ed in gran parte dell'Europa prende il nome da Artemide, Dea della caccia, degli animali selvatici, delle foreste e delle ninfe. Oltre ad avere proprietà sedative, antidolorifiche, defaticanti, antisettiche ed espettoranti, quando è incandescente raggiunge una temperatura che varia tra i 600°C e i 700°C ed emana uno spettro infrarosso. Il calore che produce è secco, delicato e gradevole. I principi su cui si basa la moxibustione, sono quelli alla base della regolazione del disequilibrio tra Yin e Yang all'interno dell'organismo. Tale **pratica** ha però una minore applicabilità, è un tipo di terapia basata sul calore, e quindi con una forte connotazione **Yang**. È perciò utilizzabile nei casi in cui il disagio dell'organismo sia dato da problemi circolatori strettamente correlati a energie con una precisa polarità Yin.

Coppettazione

La coppettazione è un'altra tecnica che vanta origini antichissime nella MTC, già presente nell'antica Grecia, dove le venivano attribuite caratteristiche divinatorie utili a succhiare via dal corpo la malattia, e si basa sul concetto degli **umori**. Secondo la dottrina "umorale", tutte le funzioni dell'organismo sono regolate da quattro "umori": la bile nera – Terra, bile gialla – collera, flemma – acqua e sangue – aria. Affinché un organismo rimanga in buona salute è necessario che gli umori **restino in equilibrio**. In caso contrario avrà origine la malattia. In caso di squilibrio, si può intervenire con le coppette in modo da disperdere gli umori in eccesso, attraverso la pelle, o indirizzandoli verso gli organi emuntori sfruttando i percorsi linfatici. La coppettazione è una terapia **riflesso stimolante**, sfrutta infatti i principi della MTC agendo su zone riflesse, ossia aree cutanee collegate ad organi interni, ristabilendo l'armonia.

Piccole coppette di bambù (ora vetro e plastica) vengono apposte sulla cute rasata per far affluire verso l'esterno il sangue stagnante, gli umori, o l'energia compressa, che sono alla base del disturbo. A seconda dell'effetto che si vorrà ottenere, la durata dell'applicazione e l'intensità di aspirazione saranno variabili: più forte e prolungata per stimolare il drenaggio dei liquidi e delle tossine, più leggera per attivare i flussi energetici.

Vi sono due principali metodi di coppettazione. **La coppettazione a caldo** si avvale di coppette di vetro, all'imboccatura delle quali, viene posta una fiamma che scalda l'aria all'interno della coppetta. Quest'ultima viene prontamente appoggiata alla cute e il raffreddamento dell'aria nella coppetta crea una conseguente diminuzione del volume che attira letteralmente la pelle; in questo caso si ha un'aspirazione di media intensità. **La coppettazione a freddo** utilizza delle piccole campane (di vetro o di plastica) dotate di una valvola posta al suo apice, alla quale si applica o un pallone di gomma, che crea un'aspirazione molto dolce, oppure una pompa, che permette di regolare l'intensità di suzione. Lo scorrimento della coppetta dall'alto verso il basso è molto utile se si vuole agire sul piano psichico, in caso di sindromi ansiose o depressive. Lo **scorrimento dal basso** verso l'alto è maggiormente indicato per stimolare il drenaggio dei fluidi e **l'eliminazione delle tossine**. Lo scorrimento è, inoltre, utile in caso di contratture di vecchia data. Questa tecnica viene utilizzata in caso di sindromi muscolari dolorose, accompagnate da contratture, in quanto rilascia le fasce muscolari, aiuta l'eliminazione delle tossine, smobilitandole e rimettendole in circolo; per il trattamento delle sindromi da freddo, e da umidità; nelle affezioni dell'apparato respiratorio, come

bronchiti e asma, in quanto movimentata il muco stagnante, favorendone la rapida eliminazione. Veniva anche impiegata per eliminare le tossine in caso di morso di serpenti.

Rimedi naturali



Erbe medicinali

I rimedi naturali che prevedono l'utilizzo di piante, impiegati come cura per i diversi disturbi, sono stati tra i **primi approcci curativi** utilizzati dall'essere umano. Le prime documentazioni scritte di tale pratica, risalgono all'imperatore cinese Shen Nung, che, nel 3.400 a. C. circa, trascrisse un trattato elencando **360 tipi di vegetali** con principi attivi ad effetto terapeutico. Dal momento che la cura è intesa come il ripristino dell'armonia di un equilibrio costante tra il proprio corpo e il cosmo, non esiste una metodologia, associazione o dosaggio preciso. Esse variano in base allo stato di malessere dell'individuo. I farmaci della medicina cinese tradizionale sono preparati con sostanze provenienti da tutti i regni della natura, per lo più da vegetali, ma anche da parti del corpo di vari animali e da minerali. Si ritiene che il decotto sia il modo migliore per assumere i principi attivi di un medicinale, ma sono molto usate anche le polveri (ottenute disidratando i decotti) e le pillole, ovvero polveri legate con miele o liquidi vari.

Di notevole efficacia sono anche gli estratti, tra cui tonici famosi come il ginseng (che favorisce la capacità dell'organismo di adattarsi allo stress rafforzando il sistema immunitario, endocrino e nervoso) o anche l'astragalo, l'eleuterococco, gli sciroppi e, relativamente ai rimedi per uso esterno, i cerotti, preparati con polveri e sostanze adesive, che agiscono tramite contatto. **Non c'è un dosaggio specifico** o una somministrazione precisa perché **non c'è una malattia** precisa da curare. Non è la malattia da curare, ma è il corpo a dover preservare il suo *optimum* al fine di restare in salute.

Qi	Associato ad un vero quanto energetico che fluisce da cellula a cellula.
Moxa	Erba che brucia in prossimità degli agopunti.
Riflesso stimolante	Zone riflesse, ossia aree cutanee collegate ad organi interni, che ristabiliscono l'armonia.
Non esiste la malattia	L'equilibrio è salute

Conclusioni

OCCIDENTE	ORIENTE (MTC)
La cura è una tecnica riparativa di una parte del corpo a favore della sua totalità	La cura è un percorso atto a ristabilire l'equilibrio interno
Esami di laboratorio, microscopia, diagnostica	Auscultazione, palpazione, interrogatorio, anamnesi
Il corpo è una macchina su cui è possibile operare a prescindere dall'anima	Il corpo è un unicum con il mondo esterno

Conoscenza della patologia in quanto tale

Osservazione dell'insieme energetico

La MTC ha una storia millenaria che si basa su principi antichi derivanti dall'osservazione dell'essere umano e della natura, e dal continuo scambio in essi esistente. L'essere umano è quindi parte dell'ambiente intendendo con esso il clima, l'acqua, l'aria e il cibo.

La medicina occidentale, invece, considera l'essere umano come un componente del contesto ambientale ma da esso distaccato.

“Le due medicine hanno una cosa in comune: entrambe hanno a cura il benessere dell'individuo” dice il professor Cheung Taichiu,

presidente degli esperti di medicina cinese ad Hong Kong, “(...) inoltre danno grande enfasi al concetto di prevenzione per combattere i disturbi fin dalle loro prime manifestazioni. Differiscono però nell'approccio”.

Se volessimo ripercorrere le tappe della medicina tradizionale cinese e confrontarle con la medicina occidentale, vedremmo che tutte le differenze partono da una diversa concezione del corpo. Quest'ultimo, per la medicina occidentale, è una macchina su cui è possibile operare a prescindere dall'anima; tutto ciò si esprime nella settorializzazione degli ambiti chirurgici dove l'atto medico può essere considerato una tecnologia di riparazione di una parte del corpo a favore di esso. Differentemente, la MTC considera l'essere umano in un interscambio dinamico di energie con il mondo circostante, un *unicum* dove le cause di malattia sono disequilibri interni di forze. Di conseguenza, qualsiasi agente esterno capace di attaccare l'organismo riesce nel suo scopo solo se il corpo è in disequilibrio.

Questa visione si ripercuote sulla cura che, invece di soffermarsi sulla singola parte del corpo, è volta a ristabilire l'equilibrio in un percorso che richiede tempo e dedizione. Come afferma un famoso detto cinese: “bisogna curare il malato prima che lo diventi”.

Le malattie aumentano in numero e progrediscono, l'essere umano sarà sempre un passo indietro rispetto alla loro risoluzione nonostante la ricerca e la sperimentazione siano un focus di primaria importanza nella sanità occidentale. Se l'osserviamo dal punto di vista orientale, il problema è lo squilibrio e il sintomo collegato ad un determinato organo ne è la manifestazione all'interno del corpo in toto. La chiave è direttamente nel corpo, nei processi che attuiamo giornalmente per preservare l'equilibrio, attraverso la dieta, la ginnastica e le altre pratiche preventive. Per cui possiamo affermare che l'evoluzione nella medicina tradizionale cinese si muove su un piano del tutto “spirituale”.

Non esiste un corpo da curare, non esiste una patologia da allontanare, esiste solo uno Shen da preservare.



Wordcloud

Salute - Equilibrio	Il concetto di salute è strettamente legato a quello di equilibrio; un corpo in armonia è un corpo in salute.
Qi – Shen - Jing	Le tre energie vitali
Figura del medico	Garante della salute il cui scopo è quello di evitare che il corpo si ammali.
Preservare	Salvaguardia della vita mediante pratiche e discipline quotidiane.

Bibliografia

- “Atlante di agopuntura”, H. Carlhermann, C. di Stanislao, R. Gatto; Ed. Hoepli, 1999.
- “Die klassische Tradition der Qi-Übungen: Eine Darstellung anhand des Tang-zeitlichen Textes Fuqi jingyi lun von Sima Chengzhen”, U. Engelhardt, 1987.
- “Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese”, F. Bottalo, R. Brotzu, 1999.
- “I meridiani straordinari Qi Jing Ba Mai”, Alberto Lomuscio
- “Il medico di se stesso” N. B. Muramoto; Ed. Feltrinelli, 1975.
- “Il medico di se stesso”, N. Muramoto Ed. Feltrinelli, 2007.
- “La diagnosi in Medicina Cinese”, Auteroche, Navailh, 1998.
- “La medicina cinese per tutti: Dalla storia alla pratica e ai benefici” Lucio Sotte.
- “La nozione di spiriti nei grandi testi di medicina cinese” Elisabeth Rochat de la Vallee
- “La patologia secondo la medicina tradizionale cinese” G. Santillo; Youcanprint, 2016.
- “La rivincita degli emotivi: Come non farsi dominare dagli stati d'animo negativi” Di Emilio; Ed. Giangiacomo Feltrinelli Editore Milano, 2014.
- “Le basi della medicina tradizionale cinese” Giuliana Giussani Ed. Enea.
- “Qi Gong ed energia vitale. Pratiche taoiste di lunga vita” C. Georges; Ed. Pendragon, 2008.
- “Semeiotica e terapia” N. Van Nghi,; Ed. Unicopli, 1983.
- “Tecniche di moxibustione e coppedtazione.” H. Xu, L. Xu, Ed. Piccin, 2009.
- An introduction to cultural differences Geri-Ann Galanti Department of Anthropology California State University Los Angeles 5151 State University West J Med; 172-335-336, 2000.
- Chien-Da Huang et al. BMC Medical Education, Doi: 10.1186/s12909-017-0925-0, Different perceptions of narrative medicine between western and Chinese medicine students, 2017.
- Differences in diagnosis: Chinese medicine vs western medicine, Dr Chuanxin Wang- OM Clinical/ Faculty supervisor Alternative Medicine, Chinese herbs, Conventional Medicine, 2017.
- Paul UNSCHULD, Introductory Readings in Classical Chinese Medicine, Dordrecht, Kluwer Academic publishers, 1988.
- Recent development of acupuncture on Parkinson's disease. Joh TH, Park HJ, Kim SN, Lee H. Department of Neurology and Neuroscience, Weill Cornell Medical College, New York, NY 10021, USA.
- Steven K.H. Aung, Traditional Chinese Medicine as a basis for Treating Psychiatric disorders: a review of theory with illustrative cases Doi: 10.1089/acu, 2013.
- Testo Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo Huang Ti Nei.
- The foundation of traditional Chinese medicine P. K. C. Low, Sick-Liong Ang Chinese Medicine, 2010, 1, 84-90 2010.
- The Harvard Medical School Guide to Tai Chi: 12 Weeks to a H. Body, S. Heart, and S. Mind P. Wayne; Ed. Shambhala Publications Inc, 2013.
- The Italian Society of Reflexotherapy, Acupuncture and Auricular Therapy (SIRAA): from the origins to the third millennium, Quirico PE, Allais G., 2003.
- The Mechanism of Moxibustion: Ancient Theory and Modern Research - Hongyong Deng 1 and Xueyong Shen 1, 2, 2013.
- Traditional Chinese Medicine in China 2016. (<https://www.scio.gov.cn/32618/Document/1534638/1534638.htm>).
- Tsuei JJ: Eastern and Western approaches to medicine. West J Med 128:551-557, 1978.

Sitografia

- “Taoismo e confucianesimo: Ricerca della via del cielo” Biblioteca on line Watchtower; demetra.org;
<http://www.homolaicus.com/religioni/confucianesimo.htm>;

http://www.paoloercoli.org/joomla/images/download/Le_cause_degli_squilibri_energetici_in_medicina_cinese.pdf;
<http://www.percorsibiosalute.it/index.php/contenuti/articoli/21-percorsi-salute/individuali/agopuntura/227-1-igiene-del-corpo-emozionale-nella-medicina-tradizionale-cinese>;
<https://asclepiosalus.wordpress.com/2014/05/14/la-scuola-delle-malattie-da-freddo-e-quella-delle-malattie-da-calore>;
<https://ganodermareishi.org/ruolo-del-medico-nella-medicina-tradizionale-orientale>;
<https://www.angelini.it/wps/wcm/connect/it/Home/Il-magazine/Approfondimenti/agopuntura>;
https://www.lifegate.it/persona/stile-di-vita/tuina_antica_tecnica_manuale_cinese;
Paolo Ercoli – www.paoloercoli.org;
www.demetra.org/medicinatradizionalecinese;
www.leviedeldharma.it;
www.medicinacinesenews.it;
www.yinYangtherapy.it

Capitolo 4

Trance Siberiana: viaggio alle sorgenti dello Sciamanesimo



Trance Siberiana: viaggio alle sorgenti dello Sciamanesimo

Sara Bosio, Silvia Casu, Alessandro Federici, Rocco Paparella, Antonella Quattromini

Abstract

Scopo:

Il nostro lavoro di indagine si è focalizzato sull'analisi della concezione di salute, malattia e cura presso i popoli nativi siberiani. Durante lo studio abbiamo indagato possibili modalità di interazione tra la medicina occidentale contemporanea e la medicina sciamanica.

Metodi:

La stesura dello scritto è avvenuta tramite la ricerca di materiali di diversa natura quali: articoli, pubblicazioni, libri, video interviste, rappresentazioni teatrali e interviste dirette a esperti e studiosi della materia

Risultati:

Gli abitanti della Siberia hanno vissuto a stretto contatto con la natura e in vicende di rispetto con essa. Questo è correlato allo sviluppo di pratiche religiose animiste: infatti, tutto quello che circonda le persone è considerato vivo e dotato di spirito. Così, il benessere individuale e collettivo dipende dall'equilibrio con le forze spirituali e l'ambiente circostante. La causa considerata come fonte principale di malattia è "il ratto dell'anima" che può manifestarsi attraverso malattie sia fisiche che mentali. Lo sciamano è colui che è in grado di entrare in contatto con le entità divine, allo scopo di ritrovare l'anima, liberarla e reintegrarla nel malato. Quest'ultimo viene sottoposto ad un rituale di guarigione in cui lo sciamano, tramite la tecnica estatica della "trance", riesce a viaggiare nei mondi extra-terreni. Il potere spirituale dello sciamano deriva da un percorso fatto di sofferenza, che ha inizio con una chiamata o per via ereditaria o per vocazione. Ciò si manifesta nella cosiddetta "malattia iniziatica" che si palesa sotto forma di allucinazioni, sogni, dipendenze, isolamento e sfortuna.

Conclusioni:

La medicina siberiana ancora oggi riveste un ruolo fondamentale nelle comunità indigene locali. In seguito alle varie contaminazioni e persecuzioni avvenute nei secoli, si è sviluppata la corrente del neo-sciamanesimo la quale è il risultato dell'adattamento delle pratiche tradizionali alla vita moderna. Nel corso degli anni si sono diffuse cliniche sciamaniche, luoghi sacri in cui vengono offerte varie tipologie di prestazioni che prevedono l'uso di strumenti più tradizionali come il canto gutturale e l'energia naturale che si combinano con metodiche più moderne come la psicoterapia. Ad oggi lo sciamanesimo si è tramutato in un vero e proprio business e a tal proposito si sono stabiliti prezzi fissi per i rituali. Tuttavia, nei luoghi depositari della vera tradizione sciamanica la guarigione avviene ancora secondo la metodica classica della trance. Il cosiddetto "risveglio sciamanico" ha raggiunto anche il mondo Occidentale, con lo scopo di intensificare la ricerca di percorsi terapeutici basati su una visione più spirituale dell'essere umano.

Abstract “Siberian trance: journey to the sources of shamanism”

Scope:

This work is focused on the analysis of the concepts of health, disease and care among Siberians. We have investigated possible ways of interaction between western medicine and shamanic medicine.

Methods:

The writing process is based on desk analysis of different materials such as: articles, publications, books, videos, theatre performances and interviews with experts in the field.

Findings:

Since the ancient times, Siberia’s people have lived in close contact with nature and in mutual respect with it. This led to the birth of religious animistic practices: therefore everything surrounding people is considered alive and endowed with spirits.

Given that, community and individual well-being depends on the balance between spiritual forces and nature. The “loss of the soul” is considered to be the main cause of illness which can manifest itself through both physical and mental disorders. The shaman has the capability to get in touch with the Gods. His aim is to find the lost soul, set it free and bring it back to the sick person. To do that, the sufferer undergoes a healing ritual. The shaman, through the ecstatic technique of trance, manages to travel across extra-terrestrial worlds.

The spiritual power of the shaman comes from a path made of suffering, which begins with a call by inheritance or vocation. This is manifested in the so-called " initiatic disease" which could appear in the form of hallucinations, dreams, addictions, isolation and misfortune.

Conclusions:

Siberian medicine still plays a key role in local indigenous communities today. Following the various contaminations that have taken place over the centuries, the neo-shamanism current has developed and it is the result of the adaptation of traditional practices to modern life. Over the years, shamanic clinics had spread. These are sacred places where traditional methods, such as guttural singing and natural energy, are mixed with psychotherapy.

Nowadays, shamanism has become a real business with set prices for rituals. However, the healing ritual of trance takes place where the real tradition is still lasting.

The so-called “shamanic awakening” has also reached the Western world with the aim of intensifying the search for therapeutic pathways based on a more spiritual vision of the human being.

Il mito

*Nel giallo ombelico della terra a otto angoli,
s'innalza un rigoglioso albero a otto rami.
La sua corteccia e il suo tronco sono d'argento,
il suo succo splendente d'oro,*

[...]

le foglie sono grandi come pelle di cavallo.

*Dalla chioma dell'albero scorre
un giallo liquido schiumoso divino.*

Quando i passanti ne bevono,

*gli stanchi riprendono le forze
e gli affamati si saziano.*

*Quando il primo uomo,
al momento della sua apparizione nel mondo,*

desiderò sapere perché era là,

*si recò presso quest'albero gigantesco,
la cui cima attraversa il cielo
e dai rami del quale cola una linfa
che dà la beatitudine a chi la gusta.
Vide allora che nel tronco dell'albero
meraviglioso,*

apparve improvvisamente una cavità

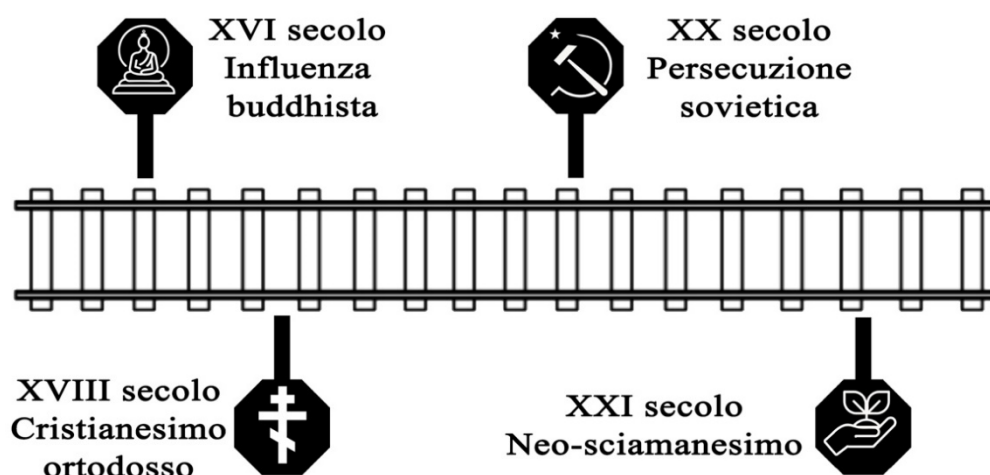
in cui si mostrò fino alla vita una donna

che gli fece sapere che era venuto al mondo

per essere il progenitore del genere umano.

(Maria Teresa Lezzi, 2007)

Il Tempo e il Luogo



Linea temporale

La pratica dei rituali sciamanici presso le comunità indigene siberiane continua da migliaia di anni, per quanto nel corso del tempo la tradizione abbia subito diverse influenze, dovute a una storia costellata da numerose difficoltà. In un breve viaggio nel passato di questa regione russa si possono identificare alcune delle sue tappe fondamentali. La prima si fissa nel **XVI secolo** quando, per opera dei sovrani mongoli, vennero riconosciuti particolari privilegi ai monaci buddhisti a scapito degli stessi sciamani, i cui rituali vennero proibiti. I tentativi di eradicazione dello sciamanesimo proseguirono nel secolo successivo, portando all'emergere di una sua forma ibrida assoggettata al controllo dei Lama, in cui le credenze sciamaniche si combinavano con le pratiche del Buddhismo tibetano.

Nel corso del **XVIII secolo** la Siberia divenne meta di missionari buddhisti, cristiani ortodossi e musulmani, i quali si impegnarono in tentativi di conversione dei nativi e di opposizione alla pratica di tutte le religioni rivali. Gli stessi monaci buddhisti, sebbene la loro moderna immagine pacifica e pacifista, furono artefici di una violenta persecuzione nei confronti degli sciamani, i quali non solo furono vittime di aggressioni ma subirono la distruzione dei propri luoghi sacri, che vennero rimpiazzati dai templi votati a Buddha. Molte tribù furono inoltre costrette ad accettare il battesimo cristiano ortodosso con il sangue e rinnegare le pratiche religiose tradizionali.

Durante gli inizi del **XX secolo**, la nascita dell'URSS diede inizio ad una nuova feroce persecuzione antireligiosa volta a sradicare le "superstizioni" per educare il popolo all'ateismo. L'apice si raggiunse quando Stalin ottenne il potere assoluto e cercò di distruggere ed eradicare lo sciamanesimo in maniera sanguinosa. Si narra di sciamani gettati da elicotteri per provare ai loro seguaci che non fossero in grado di volare oppure di vere e proprie esecuzioni. In questi anni ci fu tuttavia chi, in veste di primo ministro della Repubblica di Tuva, cercò di favorire lo sciamanesimo come religione di stato presso le comunità locali della sua regione, limitando la propaganda proveniente dal governo centrale russo. Sebbene nel 1980 il governo centrale di Mosca dichiarò estinto lo sciamanesimo in Siberia, alcuni sciamani sopravvissero alle conversioni forzate, soprattutto nelle zone rurali remote. Ciò consentì che la cultura tradizionale tra i popoli indigeni potesse rinascere tra la fine degli anni '80 e l'inizio degli anni '90, quando il Comunismo sovietico vide la sua fine (newdawnmagazine.com).

Oggi, anche nelle aree più remote del nord, l'urbanizzazione e la russificazione si stanno diffondendo sempre più. Per i popoli tradizionalmente nomadi sono aumentate in maniera esponenziale le possibilità di trasferirsi nelle città e venire così gradualmente assimilati da altri gruppi etnici. In più, il degrado ambientale,

unito al rapido sviluppo del settore industriale, sta minacciando lo stile di vita tradizionale di questi popoli e il loro stretto legame con la natura (GEF:IW; it.rbth.com). Di fronte a questa incessante avanzata, i popoli indigeni continuano a resistere e lo fanno con lo scudo e le armi della propria identità culturale. Rifiutano la riproduzione scritta in russo delle proprie tradizioni orali e mantengono viva la pratica di tradizioni antiche quali, per l'appunto, lo sciamanesimo (treccani.it).

“Noi, i popoli indigeni del Nord della Siberia e dell'Estremo Oriente della Federazione Russa, crediamo che l'aria, la terra e l'acqua siano benedetti; la natura è la fonte della vita, l'uomo non è che una goccia nel vortice della vita; il fiume del tempo non è che un riflesso del passato, del presente e del futuro e che, il modo in cui i nostri antenati hanno vissuto nel passato, è come viviamo ora e come i nostri figli vivranno nel futuro.”

Era il 1990 quando la RAIPON, l'associazione russa dei popoli indigeni del nord, nasceva e metteva nero su bianco, con queste parole, ciò che più rappresenta l'anima autentica della Siberia per chi la abita: la sua natura. Come ogni siberiano non manca mai di rimarcare: *“Sul nostro pianeta ci sono pochi posti dove puoi salire in macchina, fare 200 km con intorno a te solo foresta e nient'altro, e fermarti a bere direttamente in un ruscello, tanto che l'acqua è pura... Questa è la nostra vera ricchezza”* (it.rbth.com).

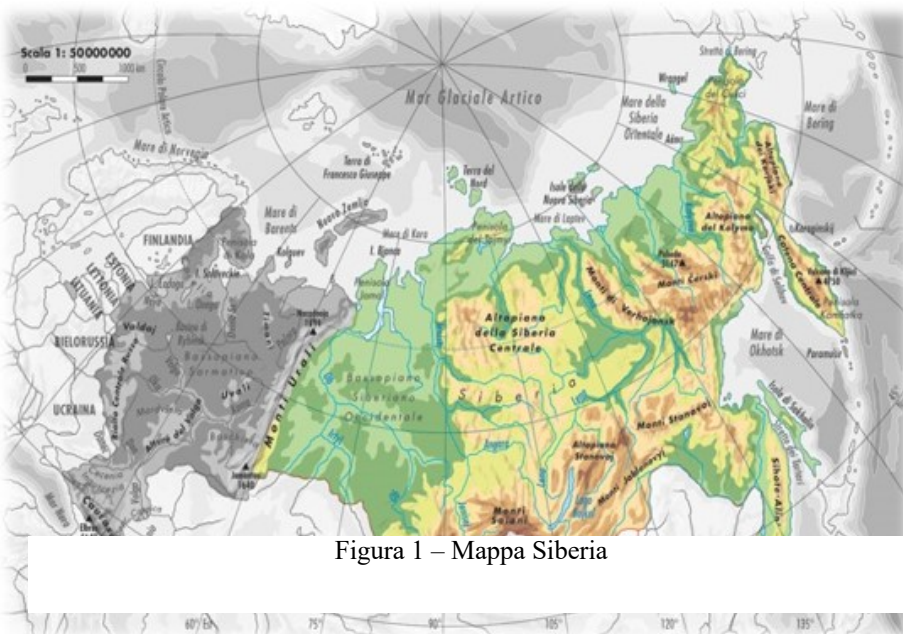


Figura 1 – Mappa Siberia

Per poter apprezzare con facilità ciò che questa vasta regione russa offre, un'ottima soluzione è viaggiare sulla **Transiberiana**, la linea ferroviaria più lunga del mondo (Fig. 1). Partendo da Mosca, l'intero tragitto di oltre 9mila chilometri consente di percorrere tutta la Siberia e prevede 1000 fermate, dura una settimana e incrocia 87 paesi e città, 16 grandi fiumi e ben 7 fusi orari.

Racchiusa nell'abbraccio dei Monti Urali a ovest e dell'Oceano Pacifico a est, un territorio così vasto raccoglie al suo interno notevoli differenze climatiche che si

riflettono nel paesaggio (Fig. 2).



Figura 2 – Transiberiana © RZT

Nell'osservarlo dietro i finestrini del treno è facile rimanerne ipnotizzati. A nord, man mano che ci si avvicina al Circolo Polare Artico, il paesaggio si fa sempre più inospitale: solo muschi, licheni e poco altro sono in grado di sopravvivere nella gelida **tundra**, pascolo d'elezione per popolose greggi di renne. La fascia centrale della regione è occupata invece dalla sterminata **taiga**, la foresta di conifere e betulle che si estende per gran parte della Siberia e accompagna i viaggiatori per un lungo tratto del percorso. Qui non mancano lupi, orsi e linci così come lemming, scoiattoli ed ermellini. Per trovare tracce dell'affascinante tigre siberiana è tuttavia

necessario spingersi nel sud-est più estremo, in Manciuria, al confine con la Cina. Scendendo invece verso la Mongolia, è la distesa pianeggiante di arbusti e graminacee della **steppa** a prevalere all'orizzonte, popolata principalmente da piccoli roditori e sorvolata da aquile e altri rapaci (treccani.it; wikipedia.it).

La popolazione della “*terra dormiente*”, soprannome che la Siberia si è guadagnata per la lunghezza e la rigidità dei suoi inverni, supera i 30 milioni di abitanti sebbene sia piuttosto sparsa (3 abitanti per kmq). Esclusi i grandi centri abitati principalmente concentrati nell'ovest e nel sud ai confini con Kazakistan, Mongolia e Cina, sono numerosi i villaggi immersi nella natura, separati da chilometri di foresta. Il viaggio sulla Transiberiana è così anche un'ottima occasione per entrare in contatto con chi, in questa terra, non solo ci è nato ma ancora ci vive. Il retaggio asiatico che scorre nel sangue slavo degli abitanti di questa terra è evidente nei tratti somatici ed è merito della vicinanza con Kazakistan, Mongolia e parte della Cina; nonostante ciò non è inusuale imbattersi in persone dall'aspetto prettamente europeo, frutto delle deportazioni sia ai tempi dello zar sia in quelli sovietici. Anche qui il russo è l'idioma ufficiale ma passeggiando tra i vagoni non sarà difficile ritrovarsi a origliare (o almeno provare) dialoghi in lingue diverse; ancora oggi difatti se ne parlano un centinaio, riflesso dell'eterogeneità culturale ed etnica di questi popoli. Un calderone di idiomi che comprende **lingue** cosiddette **uraliche** (ugro-finniche e samoiede), **altaiche** (turche, mongole e manciù-tunguse) e **paleo-artiche**. Le uraliche sono parlate dalle popolazioni stanziate nel nord-ovest, come i Nenezi e i Komi. Quelle della famiglia altaica si sono invece sviluppate nel centro-sud, lì dove la vicinanza con Cina e Mongolia ha influenzato etnie come i Buriati, gli Evenchi e gli Jakuti. Infine, spingendosi a ovest sulle coste dell'Oceano Pacifico, popoli come Ciukci e Itelmeni hanno sviluppato lingue denominate paleo-artiche (britannica.com).

Si tratta così di vere e proprie lingue che sopravvivono all'interno di un decimo circa degli abitanti totali della Siberia: i popoli indigeni. Questi si possono suddividere in **gruppi nativi maggiori** e in cosiddetti **piccoli popoli del nord**. I primi sono i 24 gruppi etnici più grandi; con una presenza numericamente così elevata da rinominare l'area in cui vivono, comprendono i Buriati della Buriazia (i più numerosi con oltre 400mila individui), gli Jakuti della Jacuzia, i Tuvani della Tuva e i Khakassi della Khakassia. I secondi invece rappresentano le 41 minoranze indigene ufficialmente riconosciute e legalmente protette (status ottenuto grazie all'attività della RAIPON che si è fatta portavoce dei loro diritti).

Dal punto di vista formale, vengono ritenuti minoranze tutti quei gruppi formati da meno di 50mila persone che seguono ancora uno stile di vita tradizionale, occupano aree remote del Paese e si possono identificare come un gruppo etnico ben definito. Tali piccoli popoli, come già enuncia il nome, hanno dimensioni contenute e piuttosto variegate, da alcune migliaia a poche centinaia di individui. Un contrasto che risulta evidente ponendo a confronto alcuni di essi; ad esempio, se i Nenezi (Fig.



Figura 3 – Comunità indigena dei Nenezi © Denis Sinyakov

3) abitano vaste aree della Siberia e della costa del Mar Glaciale Artico con una popolazione di quasi 45mila persone, i vicini Enci risulterebbero ormai essere in poco più di 200 rappresentanti, riuniti quasi tutti in un unico villaggio sul mare (culturalsurvival.com; wikipedia.it; it.rbth.com).

Ancora oggi lo stile di vita dei piccoli popoli indigeni del nord è fortemente dipendente dalle rigide condizioni del clima e della natura in cui vivono. **Attività tradizionali** come caccia, pesca e allevamento di cani e renne continuano ad esistere e costituire l'attività economica principale della maggior parte degli indigeni della Siberia. Nenezi e Dolgani vivono come allevatori nomadi di bestiame. Coloro che hanno invece accesso alle coste dell'Oceano Pacifico e del Mar Glaciale Artico praticano la caccia in mare di balene, foche e trichechi, come gli eschimesi Yupik e i Ciukci; questi ultimi sono anche conosciuti per l'allevamento degli husky siberiani, i tipici cani da slitta. La pesca d'acqua dolce, infine, rimane la principale fonte di sostentamento per Mansi e Ket della Siberia centrale (it.rbth.com; GEF:IW, 2014).

Un tale stile di vita, a stretto contatto con la natura e in equilibrio con essa, ha portato allo sviluppo di **pratiche religiose animiste** sin dagli albori. Tutto ciò che circonda le donne e gli uomini di questi territori è considerato vivo: fiumi, alberi, animali ma anche sole, luna e stelle sono abitati da spiriti che, come noi, sono in grado di intendere, volere e provare sentimenti e come tali devono essere trattati con estremo rispetto, tanto da meritare appellativi di parentela. L'orso diventa così nonno, padre, la luna è madre, nonna (Lia Zola, 2019).

Il mondo immanente non è però del tutto separato da quello materiale poiché ci sono speciali luoghi naturali, considerati sacri – montagne, colline, massi, laghi o fiumi -, in cui il confine si fa talmente labile che i regni di incontrano, toccano e connettono (newdawnmagazine.com). Sotto questo punto di vista, il *lago Baikal* è uno dei luoghi più sacri per i Buriati; sull'isola di Olkhon vi è una roccia (chiamata *Shamanka*, sciamana) che ospita ogni anno il ritrovo degli spiriti, che qui vi si fermano se devono occuparsi dei problemi dei mortali (Aleksandra Wierucka, 2013).

Se l'animismo ha così potuto spiegare il mondo e i fenomeni naturali attorno ai popoli indigeni, al tempo stesso ha creato il bisogno di comunicare con gli spiriti e di conseguenza l'emergere dello *sciamanesimo* e la figura dello *sciamano* (GEF:IW, 2014).

L'origine della parola **sciamano** viene fatta derivare dalla trascrizione russa *šaman* del tunguso *šamen*, un termine nato nel linguaggio degli Evenchi (un tempo chiamati Tungusi) per indicare “*l'uomo potente, colui/colei che sa*” (Luciana Vagge Saccorotti, 2001; Michael E.J. Witzel, 2011). Tale vocabolo sembra sia stato trascritto per la prima volta da Evert Yssbrant Ides, mercante olandese divenuto poi ambasciatore del granduca di Mosca; egli si recò in Cina nel 1692 in missione per lo Zar Pietro il Grande con lo scopo di avviare contatti commerciali con l'Imperatore cinese Kangxi. Nel pubblicare il suo resoconto di viaggio, durato 18 mesi tra Siberia, Mongolia e Cina, Ides registrò l'esistenza di “*sciamani o artisti diabolici*” tra gli Evenchi, riportando per iscritto per la prima volta questo termine fino ad allora sconosciuto (Jan N. Bremmer, 2016). Da allora l'accezione strettamente siberiana della figura dello sciamano è stata persa per estendersi a tutte quelle persone che praticano la trance ed entrano in contatto con il mondo sovranaturale. È stato in tal senso definito come un complesso di credenze per eccellenza siberiano e centro-asiatico ma presente anche fra gli aborigeni australiani, nell'America settentrionale e meridionale, nell'Asia sud orientale, in Indonesia, in Cina, nel Tibet e in Giappone (Luciana Vagge Saccorotti, 2017).

Nonostante ciò lo sciamanesimo praticato nell'Asia settentrionale si distingue dalle altre forme negli altri continenti per alcune peculiarità nell'abbigliamento, negli accessori e nei riti, nonché la specifica visione del mondo ad essi collegata.

Mircea Eliade, storico delle religioni che ha studiato a fondo queste temi, definisce lo sciamanesimo come **tecnica dell'estasi**, individuando nelle esperienze estatiche dello sciamano ciò che lo contraddistingue da guaritori, maghi, sacerdoti e mistici e con le quali può abbandonare il corpo per entrare in contatto con gli spiriti. La definizione data su *The Shamanism Encyclopedia* mette anche in evidenza la sfera sociale di tale figura che, tramite l'accesso al mondo sovranaturale, è in grado di prestare il proprio aiuto alle comunità nel trovare una soluzione ai problemi (Aleksandra Wierucka, 2013). La sua capacità di comunicare con gli spiriti gli dona inoltre autorità e lo pone in una naturale posizione di prestigio sociale.

In un territorio così esteso come quello della Siberia, si trovano **donne e uomini sciamani** dagli Urali al Pacifico, in ogni gruppo linguistico e con denominazioni differenti. Se uomo, è *sama* presso i manciù, *ojun* in yakuto, *udayan* in buriato oppure ancora *kam* tra i popoli turco-tartari e *xam* tra i Tuvani. Per riferirsi ad una donna sciamana si usa invece il termine *udoyan* tra gli Yakuti, *udagan* in lingua buriata o *udugan* tra gli Evenchi, oltre a numerose forme affini nelle varie lingue siberiane. È stato evidenziato come le lingue siberiane per gli sciamani uomini usino parole provenienti da diverse radici mentre i termini riferiti alla sciamana donna hanno quasi tutti la stessa radice, riconducibile al nome mongolo di *Etugen*, la divinità del focolare (anche chiamata *Etugen-eke*, Madre Terra). Su queste tesi l'antropologa Maria Czaplicka ha proposto che la pratica dello sciamanesimo femminile sia anteriore rispetto a quella maschile e che, quindi, gli sciamani fossero originariamente donne (wikipedia.it; Mircea Eliade, 2005).

Sciamanesimo: famiglia di tradizioni i cui praticanti si concentrano per entrare in stati volontari di alterata di coscienza. Così facendo, il loro spirito sperimenta viaggi in altri regni secondo la loro volontà, interagendo con altre entità allo scopo di servire la propria comunità.

Lo sciamano come uomo medicina

“In principio non c'erano né malattie né morte. Quando gli spiriti maligni decisero di tormentare gli uomini con questi flagelli, dall'alto dei loro cieli intervennero gli dei, mandando l'aquila a rimediare a tali malefatte. Giunta a terra per soccorrere gli uomini, essa non riuscì tuttavia a far comprendere loro né la sua lingua né le proprie intenzioni. Il grande rapace si trovò così costretto a far ritorno in cielo, dove gli dei le ingiunsero di ritornare sulla terra con una missione: donare il potere di sciamanizzare al primo uomo che avrebbe incontrato. Volata nuovamente a terra, l'aquila trovò sotto un albero una donna addormentata. Si unì a lei e la rese incinta. La donna mise poi al mondo un figlio: il primo sciamano.”

Sono leggende come questa che si può avere la fortuna di ascoltare davanti a un tè bollente con qualche anziano, sulla via del ritorno verso il proprio villaggio. Ma come si diventa sciamano? È credenza comune che sia lo spirito a scegliere in quale corpo trovare casa, designando così la nascita di un nuovo sciamano (Fig. 4). Tale reclutamento può avvenire per **via ereditaria** o tramite **vocazione**. Quest'ultima si manifesta sotto forma di una psicopatologia definita un tempo come *isteria artica*. Per i Buriati del Lago Baikal le due opzioni sono entrambe possibili: la vita da sciamano è

difatti legata non solo a un lascito da parte paterna o materna ma anche al manifestarsi della chiamata. Nella tribù dei Mansi della Siberia centrale, tale ruolo è invece considerato esclusivamente un lascito di famiglia; il prescelto presenta fin da bambino le avvisaglie tipiche del suo futuro, come la tendenza all'isolamento e ai sogni premonitori. Anche il *kam*, così viene chiamato tra i popoli degli Altaj, viene riconosciuto fin dalla tenera età poiché è un bambino di salute cagionevole, meditativo, spesso delira o piange nel sonno oppure presenta dolori che non sa identificare. In alcuni casi si possono presentare segni fisici che indicano la natura sciamanica di un soggetto. Ad esempio, lo sciamano supremo dei Buriati Valentin Hagdaev è nato con un osso in più del pollice, un simbolo che conferma che sia un vero sciamano. Infatti solo una volta ogni cento anni nasce uno sciamano una tale particolarità (excellencereporter.com).

Oggi giorno è ormai diventato facile entrare in contatto, anche da turisti, con gli sciamani e ascoltare quanto hanno da raccontare sulla loro **chiamata sciamanica**; alcune testimonianze sono di seguito riportate:

“Avevo cinque anni quando mi trasmisero il dono; la mia bisnonna impose, per così dire, le mani su di me. E poi, dopo tanti anni, ho capito di cosa si trattava. Ma devo dire che questo è dovere, questa è responsabilità, non è facile. Fondamentalmente quando inizi ad aiutare gli altri smetti di vivere per te stesso. Servi sempre gli altri. È una specie di sacrificio di sé.” (excellencereporter.com)

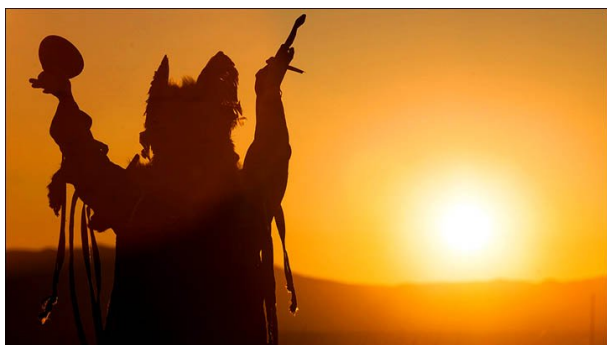


Figura 4 - Sciamano tuvano © Vera Salnitskaya

“Quando avevo venti anni, mi sono gravemente ammalato e ho cominciato a vedere con i miei occhi e a sentire con le mie orecchie ciò che altri non vedevano e non sentivano. Ho lottato nove anni con me stesso e non ho detto niente a nessuno di ciò che mi stava accadendo, perché avevo paura che la gente non mi avrebbe creduto e si sarebbe beffata di me. Alla fine mi sono ammalato così seriamente che sono stato sul punto di morire. Ma quando

ho iniziato a sciamanizzare sono stato meglio, e persino ora, quando non sciamanizzo per molto tempo, sono soggetto a ricadute.” (Luciana Vagge Saccorotti, 2017)

Qualunque sia la via intrapresa dagli spiriti per scegliere la propria dimora, deve essere compiuto un cammino che porti alla consacrazione del prescelto come uomo-medicina.

Entrano così a far parte di questo percorso le cosiddette **malattie iniziatiche**; si possono considerare una delle prime tappe e sono ritenute la rivelazione della scelta degli dèi, cessano di manifestarsi dopo la consacrazione dello sciamano e quindi l’inizio della sua attività; tuttavia, in caso questa non venga esercitata per molto tempo, sono destinate a ripresentarsi. La malattia sciamanica (*shaman sickness*) si manifesta in modo diversi in ogni persona: attraverso fenomeni come isolamento, allucinazioni, sogni ma anche alcolismo o eventi “sfortunati” (*excellencereporter.com; Luciana Vagge Saccorotti, 2017*).



Figura 5 - Decorazione di una betulla rituale © Alexander Khantaev



È come se il futuro sciamano prendesse anch’egli un treno che lo porta sempre più lontano dalle sue radici umane e proprio per questo prova angoscia, agonia, incoscienza, sente la morte imminente. Intraprende un *viaggio di sofferenza*: la sua anima viene smembrata, condotta in luoghi remoti nei quali trova e si lega agli spiriti, per infine tornare e diventare così sciamano.

Alcune leggende tramandate di generazione e generazione raccontano di come le membra dell’iniziato vengano staccate e separate da un uncino, le ossa disgiunte, i liquidi gettati via e gli occhi levati dalle orbite. Dopo lo **smembramento**, le ossa vengono ricucite con del fil di ferro.

Secondo quanto tramandato tra gli Jakuti, l’anima dell’iniziato viene portata dagli spiriti malvagi nel Mondo di Sotto, dove viene rinchiusa in una casa. Qui avviene l’**iniziazione**. Gli spiriti tagliano la testa del futuro sciamano che deve osservare come il suo corpo venga ridotto a pezzetti e consegnato agli spiriti delle malattie. È in questo modo che egli acquisisce il potere della guarigione. Il corpo infine viene riassembleto e lo sciamano può tornare a casa.

L’uso di esempi così figurativi non è casuale: fa capire con facilità come il prescelto (uomo o donna che sia) debba abbandonare la vita terrena per poter accettare e comprendere il dono che gli è stato fatto.

Il cammino iniziatico del neofita non avviene però in solitudine; egli viene guidato da uno **sciamano maestro** che gli rivela la lingua con cui comunicare con gli spiriti. Lo istruisce, così da permettergli di dominare le tecniche estatiche e conoscere tutti i culti mitologici e religiosi della sua comunità. Tra gli Jakuti la tradizione vuole che il maestro accompagni il novizio per un viaggio estatico lungo il versante di una montagna dove, grazie alle impervie strade che lo portano a conoscere, riconoscere e guarire la malattia, questi si reca nel Mondo di Sopra, dove l’arte sciamanica gli viene rivelata e concessa.

Tra i Buriati, invece, si parla di uno **sciamano padre**, il quale consacra l’adepto con un lungo rito specifico. Il novizio deve essere prima purificato grazie ad alcuni rami di betulla, precedentemente immersi in un calderone contenente timo, ginepro e abete, che vengono poi passati sulla sua schiena dallo sciamano-padre e dagli sciamani-figli. La cerimonia vera e propria prevede il taglio di alcune betulle dal luogo di sepoltura del villaggio, di cui una viene piantata nella tenda in cui si svolgerà il rituale (Fig. 5). Sul suo tronco lo sciamano-padre praticherà nove incisioni, legandola poi con una corda adornata con nastri blu e rossi. Ogni componente della cerimonia ha un significato profondo: la betulla e la corda rappresentano l’ascensione, le nove tacche gli stadi celesti da superare e i nastri colorati l’arcobaleno, il ponte per arrivare al cielo. L’investitura si conclude con un’ultima purificazione dove si utilizza il sangue di animali sacrificali e, infine, lo sciamano-padre, i discepoli e per ultimo l’investito salgono sulla betulla entrando in estasi grazie al suono del tamburo.

Ciò che guida il futuro sciamano, e lo consacra tale nel rito di iniziazione, sono gli *spiriti ausiliari*. Essi possono assumere le più diverse sembianze: prendere la forma di lupi, orsi, renne, aquile oppure conigli. Possono essere anche spiriti della terra, del focolare, dei boschi. Uno spirito auditore molto importante per alcune tribù è quello di un antenato che trova dimora all'interno della figura dello sciamano. Quando si diventa padroni di questa guida, essa sarà indispensabile nel momento della preparazione del viaggio estatico. Nell'istante in cui lo sciamano accoglie lo spirito ausiliario, egli diventa un animale-spirito e ritorna a quella che era la situazione nei tempi antichi: quando la separazione uomo-animale non esisteva. Un tempo infatti, sulla terra, tutto era tenebra. Era abitata da uomini e animali ma essi non avevano nessun divario che li separava. L'uomo poteva farsi animale e l'animale uomo. Occupavano le stesse dimore, cacciavano allo stesso modo e parlavano una sola lingua. Non esisteva nulla di immutabile, tutto poteva trasfigurare tra uomo e animale e tra sessi.

Lo sciamano abbandona così la sua forma umana e metaforicamente muore. Con questa trasformazione può così intraprendere il suo viaggio nel mondo trascendente (Luciana Vagge Saccorotti, 2017).



Figura 6 - Iurta nella steppa



Figura 6 - Interno della iurta

- **Malattie iniziatiche:** manifestazioni di varia natura che sono parte integrante del rito di iniziazione dello

sciamano;

- **Smembramento dell'anima:** simboleggia lo stato di sofferenza che il futuro sciamano deve attraversare per distaccarsi da tutto ciò che c'è di terreno;
- **Sciamano maestro:** figura che guida l'iniziato nel suo percorso di accettazione della chiamata sciamanica e successivo apprendimento.

Tra universo e benessere

Percorrendo con lo sguardo le steppe erbose che si profilano oltre i finestrini, ci si può imbattere non di rado nella tipica abitazione dei popoli nomadi di questi territori: la *iurta* (Fig. 6). Questa struttura, molto spesso in legno richiudibile e facilmente trasportabile, è la tradizionale abitazione dei popoli delle steppe da diverse decine di secoli. La iurta non va però considerata solo come una semplice dimora ma conserva in sé un significato ben più profondo. Essa riflette la concezione cosmologica alla base delle comunità siberiane ed è concepita come un

microcosmo dell'universo (Fig. 7). Il cielo, nella sua rappresentazione più arcaica, è essenzialmente una tenda di forma conica. Al di là della tenda-cielo c'è il mondo celeste e degli dèi: il **Mondo di Sopra**. Essi ne sollevano a piacimento il bordo o la aprono per vedere cosa accade nel mondo terreno. Le stelle sono di conseguenza fuori nella tenda attraverso i quali penetra la luce.

Il **Mondo di Mezzo**, ossia quello abitato dagli esseri umani, è in collegamento non solo con la porzione superiore del cosmo ma anche con quella inferiore: il **Mondo di Sotto**.

Secondo questa visione stratificata della realtà, le tre dimensioni cosmiche - Mondo di Sopra, Mondo di Mezzo e Mondo di Sotto - sono sorrette e collegate da un asse centrale, l'**Axis Mundi**, simboleggiato all'interno della iurta da un pilastro posizionato al centro che sostiene l'abitazione.



Figura 8 - Albero cosmico dipinto su un tamburo – replica moderna © ShamanEtnoShop

Inoltre, la porzione superiore della tenda prevede un'apertura che collega la dimora con il mondo della luce, permettendo l'ascesa al Cielo. Questo palo centrale, definito da alcune etnie anche come *Pilastro del Mondo*, è sacro e quasi considerato come un essere divino. Alla sua base vi è un piccolo altare di pietra sul quale vengono deposte le offerte per gli spiriti celesti.

L'*Axis Mundi* in alcune varianti è spesso simbolizzato da una montagna sacra. La Montagna Cosmica, ben conosciuta alla maggior parte dei popoli altaici, funge sia da centro del mondo sia da punto di contatto tra la terra e il cielo. Le leggende altaiche contemplano anche un altro tipo di *Axis Mundi*, un **Albero Cosmico** che sorge al centro della terra, spesso proprio dalla cima della montagna centrale.

Fondamento e asse dell'universo, l'Albero costituisce l'impalcatura del cosmo, garantisce la stabilità dei mondi e sostiene i cieli con i suoi rami. Simboleggia l'origine della vita carica di energie vitali e fecondanti (Fig. 8). Presso le popolazioni buriate, tale concezione è fortemente radicata e durante alcuni rituali di iniziazione viene fisicamente piazzata una robusta betulla all'interno della iurta con le radici nel focolare e la cima che si proietta all'esterno tramite l'apertura superiore. L'albero viene definito come *desbi burkhan*, cioè il custode della porta, poiché permette allo sciamano di poter accedere alla soglia del Cielo. Molto spesso, la betulla resta all'interno della tenda servendo da contrassegno per ogni dimora abitata da uno sciamano (Mircea Eliade, 2005).

In questa cultura, la comunicazione fra Cielo e Terra viene utilizzata per inviare le offerte e le invocazioni agli dei celesti e non per intraprendere un'ascensione concreta e personale. Quest'ultima resta di sola pertinenza dello sciamano (Luciana Vagge Saccorotti, 2017). Per la comunità, quindi, l'Universo ripartito in tre piani - Cielo, Terra e Inferi - rimane un *ideogramma cosmologico* (è così che lo storico delle religioni Eliade definisce l'Albero del Mondo); per gli sciamani, invece, diviene un itinerario mistico percorribile. Tale figura possiede difatti la capacità unica ed esclusiva di muoversi tra questi regni allo scopo di stabilire una comunicazione effettiva tra le tre zone cosmiche (C. Michael Smith, 2016). La tecnica sciamanica per eccellenza consiste nel passaggio da una regione cosmica all'altra: dalla Terra al Cielo o dalla Terra agli Inferi. Il primo itinerario solitamente è intrapreso dagli **sciamani bianchi**, i quali comunicano esclusivamente con le deità celesti allestendo rituali per la fertilità, la purificazione e l'abbondanza. Il secondo passaggio, verso il Mondo di Sotto, è percorso dagli **sciamani neri** che, viceversa, riescono ad entrare in contatto con gli spiriti inferiori e le deità maligne. Per questo motivo i secondi sono considerati più potenti e capaci di compiere le guarigioni (Luciana Vagge Saccorotti, 2017).

Solo gli sciamani sanno perciò compiere l'ascensione attraversando l'*Axis Mundi*; essi soli trasformano una concezione cosmo-teologica in una esperienza mistica concreta, personale ed estatica. Le visioni sperimentate da parte dello sciamano durante il viaggio non sono puramente proiezioni o immagini interiori; rappresentano esperienze dirette di una realtà che esiste in maniera indipendente dalla mente ma alla quale essa stessa fornisce l'accesso.

Tale viaggio attraverso i piani del cosmo è strettamente collegato ad una delle funzioni principali cui lo sciamano è preposto: la **guarigione magica**.

Per effettuarla, lo sciamano ricorre alle entità e ai poteri del mondo invisibile, poiché la **malattia** è considerata come una condizione spirituale oltre che fisica. Alla base di essa vi è una armonia disturbata che il guaritore mira a ristabilire lì dove c'è uno squilibrio e un alterato potere spirituale dell'individuo. Lo

sciamanesimo concepisce la causa della malattia come l'influenza, esercitata sugli esseri umani, da parte di spiriti e divinità dei mondi superiore e inferiore. La terapia sciamanica inizia con un duplice processo che prevede di rinvenire la causa del disagio e di immaginarne poi, attivamente, la cura.

All'interno delle popolazioni dell'Asia centrale e settentrionale si presentano diverse concezioni riguardo le cause della malattia che può affliggere un uomo, ma quella del **ratto dell'anima** predomina nettamente su tutte le altre. Secondo questa concezione, la malattia viene considerata come uno smarrirsi dell'anima in seguito ad un furto della stessa e la **cura**, nel complesso, consiste nel cercare quest'anima, nel catturarla e nel reintegrarla nel corpo del malato. In certe regioni dell'Asia la causa del male può anche essere un oggetto magico introdotto nel corpo del malato oppure una "possessione" da parte degli spiriti malvagi; in tal caso la guarigione si ottiene estraendo l'oggetto nocivo oppure espellendo i demoni. Talvolta la malattia ha una doppia causa: è un furto dell'anima aggravato dalla possessione da parte degli spiriti malvagi; in questo caso la cura sciamanica implica sia la ricerca dell'anima sia l'espulsione dei demoni.

Il riacquisto della salute fisica è in stretta dipendenza col ripristino dell'equilibrio delle forze spirituali (Mircea Eliade, 2005). Gli sciamani raccontano così di aver guarito persone dal coma, scacciato maledizioni su intere famiglie, curato da gravi malattie o da dipendenze. In quest'ultimo caso ne è un esempio esplicativo quello dei Tuvani, in cui un elevato tasso di suicidi, criminalità, alcolismo e altre dipendenze viene attribuito all'abbandono forzato del nomadismo a favore di uno stile di vita più occidentale, in cui il contatto stretto con la natura si è ormai perso.

Lo sciamano è il depositario di un ruolo fondamentale ed assume funzioni vitali all'interno della comunità sociale. Una figura potente, a volte temuta, ma che è responsabile del mantenimento dell'equilibrio della comunità stessa, poiché i problemi nella vita individuale, così come nella collettività, possono alterare questo stato considerato essenziale (Gerhard A. Mayer, 2008).

Oltre ad essere identificabile come un guaritore, allo sciamano spetta anche il compito di condurre l'anima dei defunti verso il mondo inferiore. Egli è per eccellenza **psicopompo**, ossia un traghettatore di anime defunte nel regno dei morti. Nell'ottica sciamanica è diffusa la credenza che il defunto possa non accettare il suo nuovo stato e che non riesca a staccarsi completamente dal mondo terreno o che, in alternativa, incontri delle difficoltà a ritrovare la strada verso l'aldilà. Lo sciamano aiuta allora queste anime, confuse e ancorate al Mondo di Mezzo, ad oltrepassare la soglia e incamminarsi così verso il loro destino finale (studisciamanici.it).

- **Iurta:** riflesso della concezione cosmologica nella realtà quotidiana;
- **Axis Mundi:** ponte di collegamento tra mondo umano e mondo extra-terreno;
- **Ratto dell'anima:** privazione dell'anima ombra da parte degli spiriti malvagi.

Trance come congiunzione tra i mondi

Il mezzo principale dello sciamano è la **trance sciamanica**; questa tecnica fa sì che la sua anima possa abbandonare il corpo e portarsi lontano, per salire alle sfere celesti o per discendere agli Inferi e incontrare gli spiriti (Fig. 9). L'intero ambiente naturale è vissuto come se fosse vivo, e durante l'alterazione dello stato di coscienza lo sciamano può comunicare con animali, piante, pietre e così via. Lo sciamano compie questo viaggio per mettersi in contatto con gli spiriti al fine di guarire malattie o altre sofferenze, perlopiù offrendo sacrifici. È questo l'**elemento centrale** dello sciamanesimo, un metodo per contattare le entità del mondo invisibile che lo differenzia da ogni altra pratica spirituale (Mircea Eliade, 2005).

Egli lascia la realtà ordinaria del mondo quotidiano per viaggiare nei regni non ordinari in cui gli spiriti dimorano. L'accesso a quei mondi dipende dal grado di modificazione della coscienza. Per lo sciamano la realtà spirituale, o realtà non ordinaria, è altrettanto reale quanto quella fisica e mentale, pur essendo di natura diversa. Lo sciamano viaggia nella realtà non ordinaria in quelli che sono chiamati il Mondo di Sotto e il Mondo di Sopra e, a volte, in parti del Mondo di Mezzo. Questo viaggio non è perciò qualcosa di puramente astratto ma un'esperienza concreta che egli deve seguire per entrare nel regno degli spiriti. Poiché è di natura spirituale, la realtà non ordinaria sfugge a qualsiasi interpretazione nei termini dello spazio fisico ordinario. La divisione in Mondo Inferiore e Superiore si riferisce soprattutto alla direzione del viaggio dello sciamano, che ha sempre come punto di partenza il Mondo di Mezzo.

Nello sciamanesimo siberiano, fortemente influenzato da una religione celeste, si privilegia il Mondo di Sopra quale sede degli **spiriti tutelari**, sia umani che animali, mentre il Mondo di Sotto è visto come il regno dei morti e, per via di un'influenza buddhista, come la dimora degli **spiriti maligni**. Il suo viaggio, è sempre finalizzato a uno scopo pratico, cioè la trasmissione della conoscenza e l'aiuto nella guarigione. Lo sciamano va a cercare aiuto nella realtà non ordinaria, perché questa è un territorio di saggezza, compassione e amore (dw.com).

Tutti gli esseri spirituali, maestri umani e spiriti animali, che lui incontra in quella realtà, sono esseri che hanno trasceso la condizione terrena e hanno raggiunto uno stato che li ha resi partecipi della saggezza e del potere del grande Universo. Nel Mondo di Mezzo possono però esserci dei *conflitti*, poiché è il mondo dell'esistenza umana privo di saggezza e carico di sofferenza. In quest'ottica, che considera possibile il contatto tra aldilà e vita terrena, lo sciamano è colui che è in grado di dominare gli spiriti che si aggirano in ognuna delle tre dimensioni e che costituiscono il vero potere dello sciamano.

Il sole tramonta presto in Siberia. Tutti dormono. Nella iurta è buio, da fuori si vede solo un bagliore emesso dai tizzoni ardenti del focolare. D'improvviso risuona un vociare chiassoso ma non riesco a capire le parole. Subito dopo la porta della iurta si spalanca, lasciando intravedere una figura percorsa da un tremore del corpo, da scosse, talvolta agitata da sommessi sbuffi, gemiti o versi...

Nella trance sciamanica una grande importanza è ricoperta dagli **spiriti ausiliari o auditori**, la maggioranza dei quali hanno sembianze animali.

Tra questi, lo *Spirito della Testa* che lo protegge, istruisce o assiste durante il viaggio e lo *Spirito in forma d'Orso* che lo accompagna nelle sue discese agli Inferi e che lo aiuta a non perdersi negli altri mondi. Generalmente il loro arrivo si manifesta con l'imitazione da parte dello sciamano di **grida o**



Figura 9 - Sciamano in stato di trance © <http://13shamans.ru>

versi e movenze degli animali sotto la cui forma gli spiriti appaiono. È questo il segnale che lo spirito è entrato nello sciamano; egli non è tuttavia posseduto, anzi è egli stesso a prenderne possesso e ad assumerne l'identità. Egli diventa animale-spirito, canta, si lamenta e si muove come l'animale che incarna. Prendendo possesso del suo spirito ausiliario, lo sciamano ristabilisce quella situazione primordiale in cui non si erano ancora innalzate barriere tra il regno animale, vegetale e minerale. Quindi, trasformandosi in animale, può intraprendere il suo viaggio extra terreno. Gli animali, infatti simboleggiano una relazione reale e diretta con l'aldilà. Sono proprio essi, quindi, ad assumere grande rilievo anche nel costume e negli altri accessori indispensabili allo sciamano per poter intraprendere i suoi viaggi estatici.



Figura 10 - Sciamano buriato nel suo costume © 56thparallel.com

[...] Vestito degli abiti sacerdotali e con tutti gli altri sacri oggetti entrò come una furia uno sciamano. “Afferrami per le briglie tintinnanti!” disse. Ed eccolo girare vorticosamente tre volte attorno al focolare, ecco balenare nell’aria le sue code di ferro.

Purificato e consacrato, impregnato di spiriti e di forze spirituali, il **costume** è una presenza miracolosa, una rivelazione del sacro e del divino. Lo si indossa appena prima della seduta sciamanica e in questo modo lo sciamano viene introdotto in una dimensione che trascende lo spazio profano e ha già le connotazioni del mondo spirituale.

Il costume degli sciamani altaici, caratterizzato da pelle di uccello o di renna, è solitamente reso pesantissimo dagli oggetti metallici che lo ornano. Tra i vari clan dei Tungusi, grande rilevanza viene acquisita da un costume simboleggiante un orso maschio e un orso femmina. Essi formano una coppia di traino in grado di portare lo sciamano lì dove lui desidera. Oltre alla figura dell’orso, ci sono costumi raffiguranti un alce con le maniche che simboleggiano le ali di un uccello. In questi clan si crede che, lo sciamano,

aprendo le frange di cuoio sulla persona ammalata, riesce a difenderla dagli spiriti della malattia come un uccello protegge i suoi piccoli.

Il costume non è completo senza il **copricapo** per coprire i suoi occhi, che protegge lo sciamano dagli spiriti maligni e salvaguardia gli spettatori. Secondo le credenze popolari, le persone comuni non devono guardare gli occhi dello sciamano in quei momenti, poiché ciò potrebbe nuocere loro. I Buriati portano un casco di ferro con una doppia punta a rappresentare un paio di corna (Fig. 10). Tra gli altri oggetti, gli Jakuti hanno spesso sul copricapo anche un piccolo arco con frecce, che in età più antica rappresentava il volo magico e solo successivamente è diventato una difesa nei confronti degli spiriti maligni.

[...] Afferra il tamburo e lo scalda, mi dicono perché la sua voce sarà più forte e chiara. Poi comincia a battere il tamburo, prima piano, poi sempre più forte. Poi urla hoj, hoj, hoj. Poi parla, ma io non capisco cosa dice, parla cantando e nella mia testa c’è una gran rumore di ciondoli e tante parole, tante e incomprensibili. Parla di isole nubi, di lucertole. Poi cade a terra, striscia come un serpente, la sua bava bianca lascia una lunga scia, sporca la nostra tenda e io ho tanta paura.



Il **tamburo** (Fig. 11) è un elemento chiave nello svolgimento dei riti sciamanici e ha una parte di primissimo piano nella trance. Intriso dell’energia vitale della pelle dell’animale da cui è ricavato, lo sciamano lo utilizza per chiamare a sé gli spiriti auditori, per cacciare spiriti maligni o come cavalcatura per intraprendere i suoi viaggi estatici. La leggenda racconta che il tamburo siberiano fosse composto anticamente da due facce di pelle, ridotte poi ad una dal dio supremo per diminuire il potere del primo sciamano, a suo dire presuntuoso. Al giorno d’oggi questo strumento magico è costituito da pelle di cavallo o di renna dalla forma ovale simile a un setaccio. Sulla faccia superiore sono raffigurati uccelli, serpi, il sole, la luna, l’Axis Mundi e altri animali. Tutte immagini che rappresentano e riassumono il viaggio e le gesta dello sciamano in cielo, in terra e agli Inferi. È soprattutto con questo strumento che lo sciamano adempie le sue funzioni di terapeuta, di ricerca dell’anima del malato, di divinatore, di mago della caccia quando scarseggia la selvaggina, e spesso anche di sacerdote nelle cerimonie rituali.

[...] L’approccio dello sciamanesimo prende un cammino estatico in cui i mali vengono non già sedati, bensì nobilitati. Non già sconfitti, bensì trasmutati, come l’alchimista trasmuta il piombo in oro.

La funzione principale degli sciamani siberiani è la **guarigione** del malato. Quando la malattia comporta perdita di coscienza, si pensa che gli spiriti abbiano rapito l'anima dell'infermo e quindi il suo compito sia quello di ritrovarla. L'idea dell'anima tra i siberiani è caratterizzata da un dualismo o pluralismo più o meno marcato: da una parte *l'anima della vita*, ossia quella che vive in terra insieme all'uomo; dall'altra *l'anima libera*, ossia l'anima-ombra che rappresenta l'uomo dopo la morte. L'anima della quale va in cerca lo sciamano è l'anima-ombra, quella che sarà divorata dagli spiriti se lo sciamano non riuscirà nel suo intento di riprenderla e reintrodurla nel corpo del malato. Occorre quindi conoscere il luogo dove l'anima viene trattenuta e lo spirito che la tormenta. In questo difficile compito, lo sciamano è aiutato dai suoi spiriti auditori e protettori che egli invoca con il rullo del tamburo magico. Coinvolto nel rituale sciamanico, dove l'amore, l'energia, la gioia, il potere scorrono a fiumi dal cielo alla terra, dall'uomo sciamano alla Madre Divina, il paziente si trova in un ciclone che può risanarlo nell'anima, nella mente e nel corpo.

Il rituale di guarigione non è un'operazione medica finalizzata a mutare lo stato delle cose in un corpo malato, è un gesto che va a dissipare il dolore e il male, portando amore e gioia, conducendo alla **guarigione dell'anima** con il recupero della salute da parte del corpo. Questa sua funzione di uomo-medicina comporta per lo sciamano uno sforzo immenso, al termine del quale egli crolla al suolo sfinito (Mircea Eliade, 2005; Luciana Vagge Saccorotti, 2017).

- **Tamburo:** chiave di accesso che consente allo sciamano di muoversi lungo l'Axis Mundi;
- **Trance:** stato anormale di veglia in cui una persona non è consapevole di se stessa ed è del tutto insensibile agli stimoli esterni.

Lo sciamanesimo è parte dell'umanità intera

Ad oggi è in particolare in Buriazia e nella Repubblica di Tuva che lo sciamanesimo sopravvive più che tra le altre etnie, in territori dove Buddismo e la Chiesa ortodossa predominano il panorama religioso. Qui, ancora oggi, il rispetto e la gratitudine verso gli attuali sciamani è senza riserve (Luciana Vagge Saccorotti, 2017). Sebbene queste pratiche siano state distrutte per un periodo di tempo abbastanza lungo da far morire la generazione più anziana degli sciamani, questo complesso di tradizioni non è stato infatti del tutto perso; le sue radici sono ancora ben affondate nelle culture dei popoli siberiani.

Questo ha reso il nuovo sciamanesimo suscettibile a varie influenze esterne e mutazioni interne, con il risultato dell'emergere del cosiddetto **neo-sciamanesimo**. Diverso da quello tramandato, esso attinge però forza e ispirazione dalle fonti tradizionali.

Una delle sue correnti è quella del **Tengrismo**; sebbene si sia sviluppato nel corso degli anni Novanta, si è organizzato rapidamente e ora vanta un numero di membri piuttosto elevato, pari a 500.000. Si basa saldamente sulle problematiche ambientali di oggi e crede che l'umanità debba vivere in armonia con il mondo naturale. Dimenticando o ignorando la persecuzione del passato, predica la tolleranza verso le altre religioni e cerca di coesistere con loro nello spirito dell'interreligiosità. La sua crescente popolarità tra i russi "di città" si basa su un'immagine idilliaca delle iurte sulle steppe, su uno stile di vita nomade e sul vivere in armonia con la natura, in diretto contrasto con la lotta dell'esistenza quotidiana in una moderna società capitalista.

Un fenomeno particolarmente interessante legato a questo fenomeno di **risveglio sciamanico** in Siberia è l'appoggio attivo delle pratiche sciamaniche, o quasi-sciamaniche, nelle istituzioni di salute mentale di questa regione. A tal proposito, la Clinica di Medicina Integrativa di Mosca dichiara che il termine *integrazione* è interpretato come "*inclusione dei pari nella comunità*", annunciando che "*Oggi è già dimostrato che il miglior risultato nella cura e prevenzione delle malattie si ottiene combinando i risultati avanzati della*

medicina accademica con migliaia di anni di esperienza di guarigione. La medicina integrata è proprio questo approccio, ed è giustamente considerata la medicina del futuro in tutto il mondo”.

In passato lo sciamano era solito lavorare da solo e rappresentava soltanto la sua famiglia. Oggigiorno gli sciamani cercano di riunirsi e operare insieme, una conseguenza della repressione che costrinse la maggior



Figura 12 - La clinica sciamanica *Tos Deer*

parte della popolazione locale a trasferirsi nelle città. L'esigenza di cooperazione tra i diversi specialisti ha così portato alla nascita delle **cliniche sciamaniche** nel corso del XX secolo. Un esempio è quello delle 4 cliniche sciamaniche che operano nella Repubblica di Tuva; una di esse si trova nella città di Kyzyl. Questo piccola clinica, costituita da due iurte e un luogo sacro, si chiama *Tos Deer* (Fig. 12). A capo della clinica vi è uno sciamano che opera con altri sette e chiunque desideri può incontrarne uno e richiedere prestazioni diverse: conoscere il proprio futuro, la propria salute o sottoporsi ad un rituale di purificazione. Oltre ad avvalersi dell'uso di strumenti più

tradizionali come il canto gutturale, l'energia naturale, erbe e piante, si combinano anche diverse tecniche di guarigione (massaggio, aromaterapia, utilizzo di erbe officinali, iridologia, correzione dei ritmi umani interiori). La componente principale di tutti i rituali è però la psicoterapia (sayanring.com).

In maniera inevitabile, lo sciamanesimo è oggi diventato un vero e proprio **business**. C'è chi viene da Mosca per incontrare uno sciamano, tornare a casa e aprire una clinica sciamanica per motivi spesso puramente economici. A tal proposito, si stanno anche stabilendo prezzi fissi per i rituali ma lo sciamano, per definizione, non può farlo e ciò va contro gli stessi suoi valori. La tradizione vuole infatti che le persone chiedano aiuto allo sciamano portando tutto quello che possono: cibo, pelli di animali, bevande. Oggi, lo sciamano autentico è determinato a non permettere che lo spirito commerciale eroda le tradizioni spirituali. Gli sciamani della Tuva ancora oggi accolgono i loro clienti nelle proprie case sulle rive del fiume Yanisei, che portano con sé piccole offerte di cibo in cambio di una consulenza. Ma nonostante ciò, la commercializzazione è divenuta un processo naturale nel corso degli anni. Gli antropologi che studiano questo fenomeno non trovano nulla di sorprendente nella monetizzazione dello sciamanesimo, ritenendo che, dopotutto, anche in passato gli sciamani dovessero provvedere al loro sostentamento e a quello delle loro famiglie attraverso la loro attività.

Negli ultimi decenni anche le **società industrializzate occidentali** hanno mostrato un crescente interesse per la figura dello sciamano, soprattutto nella sua accezione di *guaritore* e *maestro spirituale*. Questo ha portato a considerare le tecniche sciamaniche come appartenenti al campo della medicina complementare, della crescita personale, dell'autoaffermazione e del counseling in senso lato; un tentativo, questo, di integrare le antiche conoscenze nel sistema sanitario occidentale, così che possano far parte della medicina complementare.

Lo sciamanesimo può essere inteso come una *tecnica*, cosa che rende più facile l'integrarsi in culture non sciamaniche. Un esempio di questo approccio è il metodo dello **sciamanesimo essenziale** (*core shamanism*), sviluppato dall'antropologo americano Michael Harner, pioniere della riscoperta dello sciamanesimo nel mondo contemporaneo. Egli ha ridotto al nucleo centrale le tecniche sciamaniche indigene così da ottenerne una forma universale, accessibile anche agli occidentali.

L'approccio *etno-sciamanico*, invece, si basa sulla trasmissione delle conoscenze ad opera di autentici esperti. Gli sciamani nativi sono invitati a trasmettere direttamente la loro esperienza personale alle persone interessate. In alternativa, gli occidentali iniziati che hanno seguito un lungo periodo di formazione con gli indigeni possono trasmettere le conoscenze che hanno acquisito. Lo scopo di questi sforzi è, da un lato, l'ampliamento dello spettro delle comuni terapie mediche e psicologiche e, dall'altro, il rafforzamento e il

mantenimento di questi trattamenti nelle loro culture originarie, dove sono fortemente minacciati dall'influenza della moderna medicina occidentale (Gerhard A. Mayer, 2008). In seguito alla crescente attrattiva che lo sciamanesimo siberiano esercita anche in Occidente, molti sciamani sono infatti diventati popolari, tanto da ricevere spesso inviti a portare la propria testimonianza in conferenze e seminari all'estero (themoscowtimes.com). Una tale integrazione nella cultura occidentale ha così comportato la nascita di disparate fondazioni o cliniche di terapia sciamanica estere.

Il desiderio interiore di riconnettersi al mondo naturale e di seguire i valori spirituali in una moderna società e l'impulso di *salvare il pianeta* sono anche le forze trainanti del cosiddetto **sciamanesimo urbano** in Occidente. Tuttavia, lo sciamano siberiano non era così interessato a preservare l'ambiente rispetto al sopravvivere giorno per giorno placando gli spiriti che credeva lo abitassero. In questa accezione lo sciamanesimo del passato veniva considerato come una parte essenziale della vita quotidiana (newdawnmagazine.com).

Si può così evincere come il crescente malcontento legato al predominio delle terapie convenzionali abbia intensificato la ricerca di percorsi terapeutici, alternativi o complementari, basati su una visione più **olistica** dell'essere umano. Nello sciamanesimo si tiene conto del contesto sociale, degli antenati, dell'ambiente naturale e del cosmo. La diagnosi "sano o malato" non è importante quanto la richiesta di ricreare le condizioni di equilibrio venute a mancare in questo sistema. Vengono così soddisfatti bisogni che non sono inclusi negli approcci terapeutici della moderna medicina iper-tecnologica, legati alla componente spirituale e quindi al livello in cui avviene la "*vera guarigione*" (Gerhard A. Mayer, 2008).

L'interesse crescente nei confronti dello sciamanesimo e la comparsa di neo-sciamani viene però visto con **scetticismo** da coloro più attaccati alle tradizioni. In particolare, parte degli sciamani identifica la maggioranza di essi come ciarlatani, che mancano dell'essenza delle credenze sciamaniche e non seguono i rituali in maniera corretta. Cercano di preservare la propria religione così da poterla trasmettere ai loro figli nella forma in cui l'hanno ereditata dai loro antenati (aljazeera.com). Gli stessi sciamani più anziani sono molto cauti nei confronti di queste pratiche emergenti, temendo la pubblicità potenzialmente pericolosa e l'esposizione che ciò può comportare.

Gli sciamani tradizionali hanno una visione molto pratica delle loro credenze: fanno, piuttosto che parlare di ciò che fanno. La nuova generazione invece sente e pensa diversamente. Durante l'era sovietica, i giovani siberiani, in particolare quelli che studiavano nelle grandi città, erano stati condizionati a disprezzare la loro eredità religiosa, soprattutto sciamanica. Negli anni Ottanta ammettere che i propri antenati fossero sciamani era una questione estremamente vergognosa e un motivo per essere ostracizzato. Ora, invece, i giovani siberiani si vantano della loro discendenza sciamanica, sia essa fittizia o reale. Vogliono relazionarsi con le loro radici sciamaniche; un entusiasmo merito dell'aumento della cresciuta considerazione dello sciamanesimo in Russia e in varie parti del mondo.

- **Neo-sciamanesimo:** comprende forme "nuove" di sciamanesimo o metodi di ricerca di visioni o di guarigione. Comprende una gamma eclettica di credenze e pratiche che implicano tentativi di raggiungere stati alterati e comunicare con un mondo spirituale. Possono non assomigliare a forme tradizionali di sciamanesimo; alcune sono state inventate da singoli praticanti, molti prendono in prestito o traggono ispirazione da una varietà di diverse culture indigene.

La salute è...

- **Salute:** equilibrio tra forze spirituali e ambiente circostante che consiste nell'integrità dell'anima;
- **Malattia:** condizione di squilibrio spirituale dell'individuo in seguito a smarrimento o furto dell'anima da parte di spiriti malvagi;

- **Guarigione:** recupero dell’anima smarrita da parte dello sciamano e successiva reintegrazione nel corpo del malato;
- **Trance:** tecnica estatica che consente all’anima dello sciamano di abbandonare il corpo e viaggiare nei piani cosmici per effettuare la guarigione magica.

Occidente	Oriente
Medico	Sciamano
Diagnosi e cura farmacologica	Diagnosi e recupero dell’anima
Centralità della malattia fisica	Centralità della malattia spirituale
Percorso didattico d’istruzione	Percorso iniziatico di sofferenza
Strutture ospedaliere e specializzate	Luoghi sacri in natura e Iurta

“ Il mago primitivo, il medicine-man o lo sciamano non sono semplicemente dei malati: essi sono, anzitutto, dei malati guariti, dei malati che son riusciti a guarirsi da se stessi.”

Cit. Mircea Eliade



Ringraziamenti

Desideriamo ringraziare in particolar modo il Erich Kasten della Kulturstiftung Sibirien per la sua disponibilità nel fornire informazioni per la redazione di questo capitolo.

Bibliografia

- Horizons of Shamanism: A Triangular Approach to the History and Anthropology of Ecstatic Techniques, Jackson P., Lightning Source Inc., 2016
- Jung e lo sciamanesimo, Smith C. M., Amrita Edizioni, 2018
- L'albero della vita, Lezzi M. T., Itacalibri, pagg. 220-221, 2007
- Leggende sugli sciamani siberiani, Vagge Saccorotti L., Tarka, 2017
- Lo sciamanesimo e le tecniche dell'estasi, Eliade M., Edizioni Mediterranee, 1983
- Modern forms of Buryat shaman activity on the Olkhon Island, Wierucka A., 2013
- Shamanism in Classical Scholarship: Where are We Now? In: Jackson, P. (ed.) Horizons of Shamanism: A Triangular Approach to the History and Anthropology of Ecstatic Techniques. Bremmer, J. N, pagg. 52-78, Stockholm University Press, 2016
- Shamanism in Northern and Southern Eurasia: Their Distinctive Methods of Change of Consciousness, Witzel, M. E. J., Social Science Information 50(1), pagg. 39-61, 2011
- The Figure of the Shaman as a Modern Myth, Mayer G.A., The Pomegranate. The International Journal of Pagan Studies, 10 [1], pagg. 70-103, 2008

Sitografia

- <http://www.sayanring.com/guide/city/view/13/sights#Shaman%20clinics>
- <http://www.treccani.it/enciclopedia/siberia>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Wildlife_of_Russia
- <https://excellencereporter.com/2018/09/28/siberian-shaman-gives-interview/>
- <https://it.rbth.com/lifestyle/80119-il-siberiano-tipico-come-riconoscerlo>
- https://it.wikipedia.org/wiki/Popoli_indigeni_minori_della_Russia
- <https://iwlearn.net/documents/3945>
- <https://rusemb.org.uk/russianpopulation/>
- <https://www.aljazeera.com/indepth/features/2015/04/siberia-resurgent-shamanism-150406084449969.html>
- <https://www.britannica.com/place/Siberia>
- <https://www.culturalsurvival.org/news/who-are-indigenous-peoples-russia>
- <https://www.dw.com/en/lake-baikal-is-holy-to-the-buryats/a-19553429>
- <https://www.newdawnmagazine.com/articles/secrets-of-siberian-shamanism>
- <https://www.studisciamanici.it/index.php/blog/224-lo-sciamanesimo-nella-societa-occidentale.html>
- <https://www.themoscowtimes.com/2016/10/21/ancient-faith-modern-market-siberian-shamanism-in-the-21st-century-a55818>
- <https://youtu.be/2bpbxuhpnzg>

Capitolo 5

Il cerchio della vita: la guarigione e la cura secondo i nativi del Nord America



Il cerchio della vita: la guarigione e la cura secondo i nativi del Nord America

Valeria Decaro, Francesca Serio, Francesco Serio, Marco Tramarin, Claudia Vinella

Abstract

Scopo:

La nostra ricerca ha esplorato il concetto di medicina, salute e malattia, guarigione e cura nelle società tradizionali e contemporanee dei nativi nord-americani. Lo scopo di questo lavoro è stato quello di conoscere il sistema di cura tipico di questa cultura e di valutare una sua possibile integrazione con l'approccio medico occidentalizzato.

Metodi:

Attraverso una analisi bibliografica e sitografica sono stati caratterizzati i ruoli delle diverse figure che si interfacciano con il paziente, i riti cerimoniali e il loro significato simbolico. Inoltre, è stata posta particolare attenzione alla sfera mente-corpo-esperienza del paziente attraverso l'analisi del suo vissuto e delle relazioni con la società.

A supporto di questa ricerca, sono state riportate nel testo alcune narrazioni ed è stata analizzata una leggenda tradizionale.

Risultati:

Nella cultura dei nativi nord-americani ciascuna persona è considerata un viaggiatore lungo il cerchio della vita e questo cammino deve essere fatto di rispetto e armonia verso le persone, gli animali e la natura. L'armonia generale concorre al mantenimento dello stato di salute e all'equilibrio, mentre una sua mancanza porta allo squilibrio e alla malattia. Secondo questo concetto, la medicina si concentra su un percorso di guarigione piuttosto che sulla cura, interessando non solo il corpo ma anche la mente e lo spirito.

Il compito principale dei guaritori è quello di preservare l'equilibrio interiore. A questi è proibito commercializzare la guarigione, la quale non prevede un costo fisso a prestazione, ma un semplice dono, sinonimo di gratitudine da parte del paziente che ha avanzato una richiesta di aiuto. Anche l'armonia tra paziente e guaritore è necessaria per una guarigione efficace. Senza il consenso del paziente, la guarigione può risultare inefficace o addirittura dannosa sia per il paziente che per il medico.

L'interprete delle sfera corpo-mente-esperienza del paziente è rappresentato dalla figura del counselor, una guida spirituale e un consigliere che aiuta i propri pazienti a ricercare il significato simbolico della patologia e della loro vita.

Inoltre, i nativi nord-americani utilizzano cerimonie sacre accompagnate da preghiere, canzoni e musica per onorare e comunicare sia con le persone in vita che con le divinità oppure per invocare la guarigione ed eliminare la malattia e l'infelicità.

Per contrastare le malattie, tra i nativi ci sono gli "uomini di medicina" specializzati nell'uso delle erbe con proprietà di guarigione.

Conclusioni

Nel confronto con la medicina occidentalizzata che pone l'origine della patologia su una base prevalentemente biologica, quella dei nativi nord-americani contempla molteplici fattori e include anche aspetti emotivi, sociali e spirituali.

Infine, l'interesse crescente per le pratiche di guarigione tradizionali anche tra i non-nativi ha portato allo sviluppo di approcci alternativi basati sull'integrazione della pratica medica occidentalizzata alle cure psicologiche e spirituali dei nativi.

Abstract

Purpose:

Our research explored the concept of health and disease, the medicine, healing and care meaning in the traditional and contemporary societies of North American natives. The purpose of this work is to learn the typical care system of this culture and to evaluate its possible integration with the westernized medical approach.

Methods:

Through a bibliographical and site analysis, it has been characterized the healthcare providers in the societies of North American natives, the ceremonial rites and their symbolic meaning. In addition, the mind-body-experience sphere of the patient has been investigated through the analysis of the patient experience and his relations with society.

In support of this research, some narratives and legends have been reported in the text.

Results:

In the culture of North American natives, each person is thought as a traveller along the circle of life and this journey must be made of respect and harmony towards people, animals and nature. General harmony contributes to the maintenance of health and balance, while its lack leads to imbalance and illness. According to this thought, medicine focuses on a healing path of the soul rather than on the care of the body, affecting not only the body but also the mind and spirit. The primary task of healers is to preserve inner balance. They are forbidden to market healing, which does not involve a fixed cost per service, but a gift that is synonymous with gratitude on the part of the patient who has made a request for help. The harmony between patient and healer is also necessary for an effective healing. Without the patient's consent, healing can be ineffective or even harmful to both the patient and the doctor.

The interpreter of the body-mind-experience sphere of the patient is represented by the figure of the counselor, a spiritual guide who helps his patients to seek the symbolic meaning of the pathology and their life. Moreover, the North American natives use sacred ceremonies of communities accompanied by prayers, songs and music to honor and communicate with both living people and spirits or to invoke healing and eliminate illness and unhappiness.

To combat diseases, among natives there are "men of medicine" specialized in the use of herbs with healing properties.

Conclusions:

In comparison with westernized medicine which put the origin of the disease on a predominantly biological basis, the North American natives medicine includes multiple factors and also emotional, social and spiritual aspects.

The growing interest in traditional healing practices even among non-natives has led to the development of alternative approaches based on the integration of Western medical practice to the psychological and spiritual care of the natives.

Il luogo e il tempo

I nativi nord americani sono un grande numero di gruppi etnici che popolavano i territori di tutto il Nord America, dall'attuale Alaska agli Stati Uniti. Pur condividendo alcuni tratti culturali, i nativi non si possono considerare un insieme omogeneo, in quanto si differenziano, a seconda della tribù di appartenenza, per struttura sociale, lingua, religione, origine geografica, usi, costumi e valori. Si ipotizza che gli indiani discendano da popolazioni asiatiche giunte in Alaska dalla Siberia nord-orientale nel periodo glaciale, quando in seguito a periodici abbassamenti delle temperature, lo stretto di Bering divenne un ponte naturale di collegamento tra il continente Asiatico e quello dell'America settentrionale. Secondo questa ipotesi, gruppi numerosi avrebbero attraversato lo stretto di Bering, allora coperto di ghiacci, in successive ondate migratorie.

A partire dalla scoperta delle Americhe (1492) e successivamente all'arrivo dei primi colonizzatori europei, i nativi nord-americani iniziarono a confrontarsi con la cultura occidentale dell'epoca. A partire dal XVIII secolo, varie tribù di nativi nord-americani si allearono con i contingenti delle nazioni colonizzatrici che si stavano scontrando tra loro per la conquista dei vasti territori americani. Un esempio è rappresentato dalla "guerra dei sette anni" (1755-1763) che vide contrapposti Inglesi e Francesi a cui presero parte i nativi: gli Irochesi, alleati agli Inglesi, gli Algonchini, dalla parte dei Francesi. La guerra terminò con la vittoria degli Inglesi che fu siglata nel Trattato di Parigi e che concesse ai nativi il diritto di rimanere sulle terre non ancora cedute, garantendo la tranquillità alle loro popolazioni. Quando nel 1787 nacquero gli Stati Uniti, per tutte le tribù indiane fu l'inizio della fine. Il primo presidente George Washington, intraprese una guerra contro gli Indiani che portò alla battaglia di Fallen Timbers, dove gli Indiani subirono una forte sconfitta. La fama espansionistica delle nazioni colonizzatrici crebbe sino al 1830, anno in cui il Congresso Americano votò l'Indian Removal Act, col quale numerosissime tribù del sud-est furono costrette a lasciare le loro terre, trasferendosi ad ovest del grande fiume Mississippi. Nel 1878, dopo la battaglia di Little Big Horn, i Cheyenne e gli Arapaho accettarono di andare a vivere nelle riserve, con la promessa del governo americano di poter fare ritorno qualora le riserve non fossero state di loro gradimento. Purtroppo, le riserve si rivelarono aride e prive di selvaggina da cacciare. Fra il 1891 e il 1898 tutti i nativi vennero relegati per nelle riserve, ad eccezione dei Chippewa che diedero origine ad una rivolta, terminata in un bagno di sangue. Dal 1900 in poi nacquero associazioni sensibili ai problemi degli Indiani, volte a salvaguardare la cultura e la vita dei popoli nelle riserve e nel 1934, con l'Indian Reorganization Act, i nativi americani riuscirono ad ottenere qualche diritto in più e la restituzione di piccola parte dei territori loro sottratti nel corso di decenni di guerre. Nonostante vi sia stato un lento riconoscimento dei crimini commessi, culminato nelle scuse ufficiali presentate dal Senato statunitense nel 2005, i nativi continuano a vivere in condizioni di drammatica esclusione sociale.

La popolazione nativa ha il reddito più basso, meno istruzione e il più alto livello di povertà di qualsiasi altro gruppo di minoranza o maggioranza degli Stati Uniti (Denny et al. 2005). Pertanto, ha un'aspettativa di vita più bassa, maggior rischio di disagio psicologico, fisico e mentale. Basti pensare che tra i giovani indigeni che vivono nelle riserve il tasso di suicidi è ancora oggi 150 volte superiore rispetto a quello dei coetanei non-nativi, mentre l'alcolismo e la disoccupazione sono piaghe che colpiscono un nativo su cinque. Le attuali difficoltà del popolo nativo americano potrebbero essere il risultato di "un'eredità di trauma cronico e dolore irrisolto che viene trasmesso attraverso le generazioni", causato dalla dominante cultura europea (Brave Heart and DeBruyn 1998). La teoria del trauma storico è clinicamente riconosciuta da counselor, psicologi e psichiatri. Sulla base di questa teoria, i nativi americani sono stati sottoposti a traumi che riguardano perdite storiche specifiche di popolazione, territori, famiglia e cultura. La teoria comprende tre fasi successive. La prima fase prevede che ci sia una cultura dominante, la quale perpetua traumi di massa su una minoranza, con conseguente devastazione culturale, familiare, sociale ed economica. La seconda fase si verifica quando la generazione originale della popolazione risponde al trauma mostrando sintomi biologici, sociali e psicologici. La fase finale, che si può considerare la caratteristica principale del trauma storico, è quando le

risposte iniziali al trauma sono trasmesse alle generazioni successive attraverso mezzi biologici, psicologici, ambientali e sociali, in un ciclo intergenerazionale di traumi che continua ancora oggi (Sotero 2006).

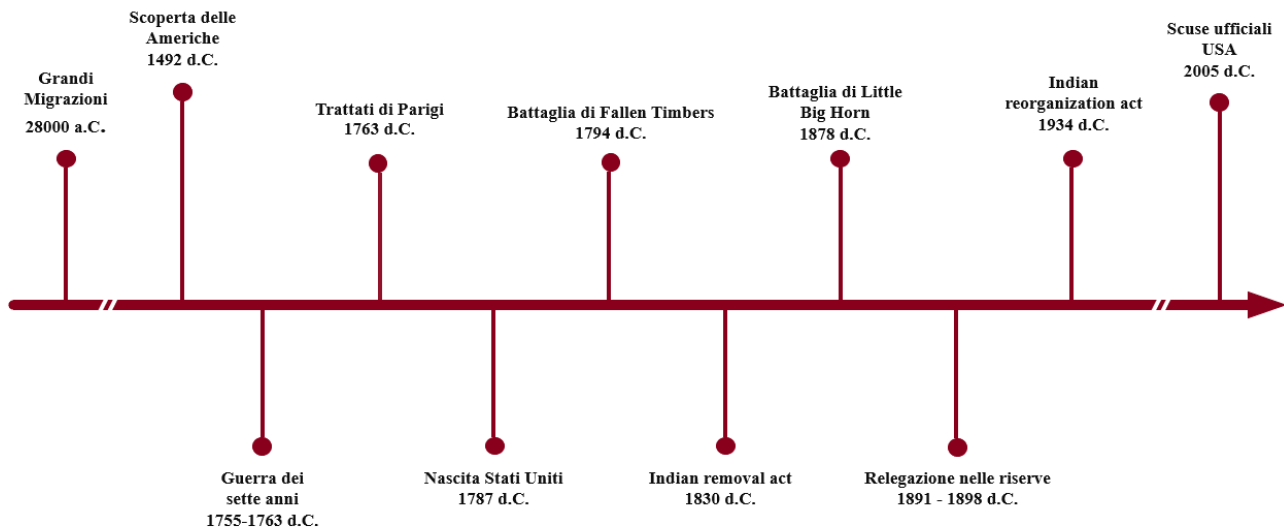


Figura1- La linea del tempo

La natura, l'essere umano e l'origine delle malattie: un'antica leggenda Cherokee

Un'antica leggenda Cherokee narra che il Creatore donò alla Madre Terra tutti gli animali e le piante. Questi potevano comunicare tra loro parlando il linguaggio comune della pace, dell'armonia e dell'amicizia. In quel tempo, gli uomini cacciavano solo quello di cui avevano bisogno e non dimenticavano di esprimere il loro rispetto e la loro gratitudine. Col passare dei secoli cominciarono a moltiplicarsi e a pianificare il futuro, coltivando la terra e costruendo recinzioni e confini. Gli uomini costrinsero gli animali in spazi sempre più piccoli e inventarono strumenti che diedero loro un vantaggio ingiusto. Presto si accorsero della loro superiorità, iniziarono a calpestare le formiche, i vermi e altre piccole creature. All'inizio, senza pensarci e più tardi con disprezzo. Iniziarono a cacciare gli animali più grandi per ottenere carne e pelli. Uccisero anche per divertimento o semplicemente per dimostrare la propria superiorità, dimenticando che erano figli dello stesso Creatore. Solo pochi umani potevano ancora capire il linguaggio della natura, la maggior parte balbettava una lingua che solo loro comprendevano. Allarmati, gli animali si riunirono per decidere ciò che si sarebbe potuto fare. Il primo a prendere parola fu il potente Yonah, il capo orso bianco che rapidamente decise l'inizio di una guerra: <<Ogni volta che un umano sparerà a uno di noi, gli ricambieremo il favore!>>. Così, per combatterli alcuni orsi modellarono pezzi di legno in archi e frecce. Altri, sacrificarono loro stessi donando tendini per le corde, ma quando cercarono di utilizzare questi strumenti ne rimasero impigliati. Pensarono allora di tagliarsi gli artigli ma come avrebbe potuto un orso arrampicarsi sugli alberi o scavare tra le radici per cercare del cibo? <<Questo non succederà mai!>> disse il capo orso. <<Non si morirà di fame solo per scagliare frecce! E' meglio fidarsi delle armi naturali che il Creatore ci ha dato>>. La saggia Ahwi, signora dei cervi, fu la seconda a prendere parola, trovando una strategia ingegnosa per la loro protezione e per ristabilire l'equilibrio della natura. <<Ogni volta che un cacciatore ucciderà un cervo senza chiedere il perdono, il nostro spirito seguirà la scia di sangue fino alla sua casa, paralizzandolo con i reumatismi>>. Poi, intervennero i pesci e i rettili: <<Appariremo nei sogni di quegli ingrati due piedi mostrandoci viscidì e in decomposizione, così perderanno la voglia di mangiarci e moriranno di fame>>. E così andò. Ognuna delle creature escogitò, a sua volta, una malattia di castigo lamentando la crudeltà e l'ingiustizia dell'uomo. Da allora gli uomini cominciarono ad ammalarsi e solo coloro che furono ancora capaci di parlare ed essere in armonia con la Natura furono risparmiati. A quel punto, il regno delle piante, che al contrario del regno animale era ancora amichevole nei confronti degli umani tenne un nuovo consiglio. Il vecchio salice disse: <<Per ogni malattia

che un animale infliggerà all'uomo, uno di noi aiuterà a curarlo>>. Da quel momento lo spirito delle piante accettò di parlare agli umani nei loro sogni, suggerendo che ogni erba, arbusto, così come ogni altra pianta o albero sarebbero diventati un rimedio.

I nativi del Nord America hanno con la natura un rapporto speciale da sempre. La natura e tutte le creature sono fratelli di sangue perchè figli del Grande Spirito. Solo nella relazione con la natura, l'essere umano ritrova se stesso. Se si esprime benevolenza verso la terra, lei la esprimerà verso di noi, al contrario la mancanza di rispetto per l'ambiente porta alla mancanza di rispetto per le persone. Il sentimento di fratellanza con tutte le creature della Terra è un principio concreto dal quale scaturiscono delle conseguenze: se il cuore dell'uomo si separa dalla natura esso diventa crudele e malvagio. L'identità di un essere umano si può apprezzare in base al suo comportamento attivo verso tutto ciò che lo circonda. La Grande Madre Terra è una divinità concepita come femminile e primordiale: per questo è vista come una Madre che dona il suo corpo per il nutrimento dei suoi figli. Per i nativi l'equilibrio ecologico e la conservazione delle risorse naturali sono la garanzia della loro esistenza, essa rappresenta le fondamenta stesse della loro identità; la Terra inoltre non ha per loro alcun valore economico. Il rapporto che i nativi hanno con la Madre Terra è totale tanto da coinvolgere tutti i sensi dell'uomo sia sul piano fisico che spirituale. I concetti di spiritualità e la religione sono profondamente correlati a quello di natura. Per i nativi dunque la natura rappresenta il palcoscenico dove si incontrano il regno degli spiriti e il mondo umano.

Il cerchio della vita

Il cerchio della vita, o "*Cangleska Wakan*", è un simbolo dal forte significato spirituale per nativi del Nord America poiché costituisce la principale chiave di lettura della loro filosofia, della loro cultura e della loro medicina. Il cerchio è la forma più comune nel mondo naturale, raffigura la totalità dell'Universo ed è espressione della vita nella sua pienezza. Il cerchio indica la ciclicità della vita, dalla nascita alla morte, attraverso la vecchiaia, per poi ricominciare una nuova vita.

Anche nella società, il cerchio è fonte d'ispirazione nella costruzione delle dimore tradizionali sia di luoghi cerimoniali. Si narra che quando i guaritori sciamanici del Nord America andavano a vivere in case quadrate o rettangolari perdessero il loro potere spirituale. Durante cerimonie o riunioni importanti, i nativi si sedevano sempre lungo un cerchio in virtù del **principio di uguaglianza**. Accadeva anche che durante i balli intertribali la ballerina ruotasse disegnando un cerchio oppure che i ballerini fossero tutti riuniti in uno o più cerchi, simbolo della vita nella sua pienezza.

Il cerchio della vita ha la forma di una ruota di carro ed è anche definito **ruota di medicina**. Il mozzo della ruota, collegato al suo perimetro circolare attraverso i raggi, che hanno numerosi significati, simboleggia il **Grande Spirito**, il centro di tutto l'Universo, il creatore di ogni cosa.

La ruota di medicina può essere simbolica o fisica. Quella simbolica è comunemente disegnata su carta o semplicemente immaginata ed è utilizzata dai nativi nord-americani come strumento didattico per descrivere la loro cultura e i loro valori. In base alla tipologia del contenuto esposto, può contenere un diverso numero di raggi. Ad esempio, la ruota di medicina che descrive le direzioni cardinali è costituita da quattro raggi. La ruota fisica, al contrario, è generalmente fatta con pietre, ciottoli, pali, linee incise a terra o nella sabbia e rappresenta un luogo cerimoniale che può avere diversa estensione, da pochi metri a centinaia di piedi di diametro.

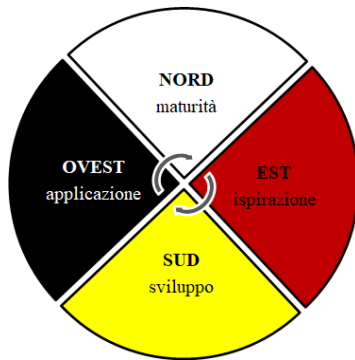


Figura 2- Il cerchio della vita

Le direzioni cardinali

Le direzioni cardinali nella cultura dei nativi del Nord America costituiscono quattro forti **Spiriti** e sono pertanto considerate sacre. Nel cerchio di medicina i quattro raggi delle direzioni cardinali delineano una croce e, nell'insieme, simboleggiano le **qualità** che concorrono al mantenimento di uno stato di salute, sia psicologico che spirituale. Ciascuna direzione è associata a specifici **animali** ed **elementi naturali**, simboli primari definiti Totem. L'uomo esplora il significato simbolico delle direzioni durante tutto il ciclo della vita e impara a conoscersi percorrendole: dal luogo d'**ispirazione** (Est), allo **sviluppo** (Sud), all'**introspezione** (Ovest), alla **maturità** (Nord).

L'**Oriente** è la direzione che raffigura la primavera, ma anche la nascita di una nuova vita. Il neonato "*icimani*", è un viaggiatore, ed il suo è un percorso spirituale di crescita lungo il cerchio della vita.

Il simbolo primario dell'Oriente è l'Aquila, l'uccello che vola più in alto, simbolo di libertà. Infatti, l'Aquila insegna a lasciar andare via le preoccupazioni banali e ad avere una visione più ampia della vita (Winston n.d.). È anche una guida, uno spirito che illumina il cammino di ogni persona, è fonte d'ispirazione e di creatività, simbolo di speranza, rinascita e di rinnovamento. Inoltre, l'Aquila simboleggia l'equilibrio tra il caos che è necessario lasciarsi alle spalle e il nuovo ordine che non è ancora iniziato. Un altro totem dell'Oriente è il Topo. Il Topo guarda solo ciò che gli è direttamente davanti e indica l'importanza di godere di ogni momento, poiché la vita cambia di continuo e ogni istante è unico. Il colore dell'Oriente è il rosso, come il colore del sangue e della vita.

Infine, l'Oriente rappresenta la Terra come elemento naturale. Tutta la natura deve essere rispettata: animali, insetti, foglie e ogni cosa. Se l'uomo è in grado di comunicare con la natura, di rispettarla, percorre la cosiddetta Strada Rossa. Le persone che fanno dell'armonia con la natura e del rispetto per la vita la loro priorità sono chiamate Persone Terra, in virtù dell'elemento minerale dell'Oriente.

Il **Sud** è la direzione da cui proviene la luce, simbolo di vitalità, e amore. Nel ciclo stagionale il Sud rappresenta l'estate. Il suo totem animale è il Cervo, simbolo di purezza del cuore e di innocenza. Altri elementi primari del Sud sono l'Alce, simbolo di sessualità e passione, caratteristiche molto importanti per i guaritori nativi nord-americani, ma che è necessario bilanciare con qualità quali intelligenza e modestia affinché non portino degenerazione. Anche il Coyote è suo totem, simbolo di humour e spirito, caratteristiche fondamentali per affrontare la vita. L'elemento naturale del Sud è l'aria e il colore che lo rappresenta è il giallo, come il sole.

L'**Occidente** corrisponde al tramonto, all'autunno e alla vecchiaia. Dal punto di vista esistenziale rappresenta la qualità dell'introspezione. L'Occidente è anche la direzione del sacrificio, sotto forma di digiuno, silenzio e rinuncia dei beni materiali. Il vento del Sud invita gli uomini a liberarsi dal passato, a non preoccuparsene più per cercare di godere della vita presente. L'Occidente è comunemente rappresentato dal colore nero e dall'Acqua come elemento naturale, considerato un potente spirito in grado di purificare, benedire e guarire. L'elemento Acqua è controllato dal "Thunderbird", un essere mitologico che vive in alta montagna, in grado

di creare elettricità tra cielo e terra attraverso tuoni e rombi, che rappresentano la voce delle montagne, e decide su pioggia e grandine, simboli del suo potere di purificazione.

Il simbolo animale dell'Occidente è l'Orso, che durante l'inverno va in letargo. L'Orso rievoca il mondo dei sogni. Un altro suo totem è la Tartaruga, la quale insegna ad andare dentro ai sogni e a trovare forza nella solitudine.

Il **Nord** è l'inverno e rappresenta spiritualmente la saggezza acquisita durante la vita, l'equilibrio e la moderazione. Il suo simbolo animale è il Bufalo, in particolare il Bufalo Bianco, simbolo di rinnovamento spirituale. In termini cristiani, il Nord rappresenta la fine del ciclo della vita. Un suo totem è il Gufo delle nevi, che prende l'anima dei morti dalla terra.

Il suo elemento naturale è il Fuoco ed è rappresentato dal colore bianco. Tra i doni del Nord c'è la memoria e il distacco da stati emotivi negativi quali rabbia, paura e gelosia.

Oltre al loro valore simbolico, le quattro direzioni rappresentano spiriti che le persone possono pregare o invocare come guida nel percorso di guarigione durante la vita.

Est	Sud	Ovest	Nord
Mattina	Notte	Pomeriggio	Sera
Primavera	Estate	Autunno	Inverno
Infanzia	Adolescenza	Età adulta	Vecchiaia
Rosso	Giallo	Nero	Bianco
Terra	Aria	Acqua	Fuoco
Aquila, Topo	Cervo, Coyote	Orso, Thunderbird	Bufalo, Gufo

Le quattro direzioni cardinali e i rispettivi simboli primari

Il cerchio della vita: simbolo di forte potere spirituale chiave della filosofia nativa.

Ruota di medicina: simbolica a fisica, descrive le quattro direzioni cardinali.

Direzioni cardinali: significato simbolico delle direzioni nel cerchio della vita.

Quattro Spiriti: potenti spiriti che costituiscono le direzioni cardinali.

Totem: specifici animali o simboli naturali associati ad una direzione.

Il significato di “medicina” per i nativi nord-americani

*“Immaginiamo di avere tosse e febbre e di andare dal medico che ci prescriverebbe un antibiotico da prendere per un certo numero di giorni, la tosse ci passerebbe e potremmo considerarci guariti. Supponiamo invece di avere gli stessi sintomi e di recarci da un **guaritore nativo** nord-americano. Verremmo invitati assieme alla nostra famiglia a partecipare ad una cerimonia di guarigione. Tutti i partecipanti pregherebbero insieme a lui, il quale chiederebbe aiuto al Grande Spirito. La **connessione** alle persone, alla natura e allo spirito enfatizzerebbe la guarigione.”*

I nativi nord-americani accettano la definizione di medicina come qualcosa che viene usato per trattare le malattie e migliorare il **benessere**. Tuttavia, nel contesto della cultura tradizionale, la parola medicina ha un significato molto più ampio: è la presenza e il potere incarnati o dimostrati da una persona, un luogo, un evento, un oggetto o un fenomeno naturale. Per esempio, nella lingua *Wyandot* (Uroni), la parola “*Arendi*” significa sia “potere spirituale” che “medicina”. “L’uomo di medicina” è l’*Arendiwane*, parola composta da “arendi” e “wane”, che significano rispettivamente “potente” e “grande.” Così, l’uomo della medicina è qualcuno dotato di un grande **potere spirituale**. La sua medicina, che sia una preghiera o un’erba, è più forte della malattia; stabilisce o ripristina uno stato di armonia e pensiero positivo. Una medicina può essere anche qualcosa che ha il potere di influenzare il proprio benessere e quello altrui.

“Ho un bel pezzo di granito con un piccolo cristallo di ametista incorporato in esso. Mi è stato dato da un caro amico, e ogni volta che lo guardo o lo tengo, mi sento felice. Ho scoperto che quando permetto a qualcun altro di tenerlo, anche lui si sente felice”

Questo è un tipo di medicina. Inoltre, se si vive una vita di **integrità e gentilezza**, la medicina, come potenza spirituale, diventerà parte di voi. Secondo i nativi il Grande Spirito dà ad ogni persona una medicina, un dono spirituale unico o un talento. La medicina può essere buona o cattiva a seconda di come la usiamo e dell’impatto che ha sulle persone. Una **parola gentile** può essere una **buona medicina**, una **parola offensiva** o scoraggiante è **cattiva medicina**. Un’erba naturale ricevuta da un guaritore compassionevole è una buona medicina. La stessa erba, se offerta da una persona arrabbiata, diventa una cattiva medicina. I sentimenti, l’intuizione e la cultura possono influenzare il giudizio su una medicina e quindi la sua efficacia. Anche l’avvistamento di un animale può essere considerato una medicina. Ad esempio, il gufo è una buona medicina per alcuni popoli delle pianure settentrionali, che spesso lo considerano un simbolo di cambiamento e trasformazione spirituale. Tuttavia, i Cherokee non lasciano neanche entrare una piuma di gufo nelle loro case perché lo considerano un presagio di morte. Anche i sogni possono essere una buona o cattiva medicina. **Sogni** di guarigione, che portano consigli o sogni che hanno belle immagini sono una buona medicina, così come alcuni incubi se sono fonte di intuizione personale o se forniscono avvertimenti che portano ad un cambiamento positivo. I nativi nord-americani credono, tuttavia, che alcuni incubi siano cattiva medicina inflitta da spiriti maligni, persone, o stregoni. In generale la buona medicina dà sempre un **senso di sacralità** o **potere sacro** alle persone.

“Medicina”: presenza e potere incarnati o dimostrati da una persona, un luogo, un evento, un oggetto o un fenomeno naturale.

Sogni, parole, erbe: esempi di “medicina” secondo i nativi.

Uomo o donna medicina

Nella medicina occidentale ciò che viene considerato efficace è l'intervento diretto sulla malattia, mentre è del tutto irrilevante chi ci prescrive un farmaco. Al contrario nella medicina dei nativi, il tempo, il luogo, il guaritore e il paziente stesso devono essere in **armonia**. Alcuni individui nascono con un dono di guarigione o possiedono una particolare capacità di comunicare con il Creatore. I guaritori sono concordi nella convinzione che il **Grande Spirito** sia la fonte di guarigione e di vita. I termini Grande Spirito, Grande Mistero, Creatore e Dio sono intercambiabili.

I guaritori sono chiamati "uomo o donna di medicina". Questo ruolo è generalmente aperto solo a persone che sono etnicamente native e che sono cresciute o hanno trascorso una parte significativa della loro vita all'interno della cultura indigena. Spesso viene tramandato di genitore in figlio ma non è una regola, infatti ciò che è importante è che ci sia una vocazione.

Il titolo "**persona di medicina**" è conferito ad un uomo o ad una donna dalla comunità come segno di **coraggio** e **devozione disinteressata** nei confronti della comunità. Inoltre, diventare un guaritore tradizionale è un lavoro molto duro: richiede anni di rigorosa formazione, prove e dimostrazioni di resistenza, coraggio, pazienza, generosità e in generale un forte carattere. Generalmente la formazione dell'uomo medicina è affidata ad un componente **anziano della comunità**, che a sua volta è un uomo di medicina. La persona che verrà formata deve però possedere delle **attitudini specifiche**, tra cui l'umorismo che rappresenta un tratto essenziale. Gli anziani non insegnerebbero mai a persone che si prendono troppo sul serio, né addestrerebbero una persona pigra.

"Se la guarigione Nativa è il tuo percorso, spenderai più tempo a mungere capre e a fissare braci ardenti che a studiare libri"

Vari tipi di guaritori possono indossare **simboli** che li distinguono per la loro specialità. Per esempio, un guaritore *Seminole* che indossa una piuma di gufo nel suo cappello è un medico di medicina generale e può trattare molti tipi di disturbi, simbolizzati dalle molteplici linee sulla piuma del gufo. Se indossa una piuma giallo sgargiante, è uno specialista del mal di testa e può arrivare alla radice del problema. Alcuni guaritori sono associati a specifici animali, elementi naturali e poteri che essi invocano e con i quali si trovano in sintonia. Per esempio, un guaritore potrebbe essere un "sognatore di orsi" perché sogna gli orsi, o un "medico dell'acqua" perché usa l'acqua nelle cerimonie di guarigione. I nativi nord-americani riconoscono che tutti i poteri esistono nelle dimensioni fisiche e spirituali e nessuna persona può invocarli o comprenderli tutti. Questi poteri possono concedere ai guaritori la capacità di trattare una gamma limitata o ampia di problemi. Spesso il termine "uomo di medicina" o "*Wicasa Wakan*" è usato per indicare una "**persona santa**", il grado più alto che un guaritore possa raggiungere. Tale figura è in grado di praticare un'ampia varietà di guarigioni: ha una conoscenza profonda delle forze spirituali così da poter scoprire il tipo di medicina più adatta al benessere del paziente, che sia a base di erbe, psicologica, o cerimoniale. Qualche volta il nome della "persona di medicina" è preceduto dal termine "nonno o nonna". Questi sono termini di rispetto e di affinità personale, più che un riferimento ad un legame di sangue.

Uomo/Donna medicina: persona con poteri curativi.

Grande Spirito: fonte di guarigione e di vita.

Potere spirituale: potere curativo donato dal Grande Spirito.

Persona Sacra: grado più alto che un guaritore possa raggiungere.

Cura e pagamenti

Per i guaritori nativi nord-americani è proibito dall'etica tradizionale commercializzare la guarigione, cioè addebitare tasse esorbitanti o **costringere** le persone a utilizzare i loro servizi. Secondo la loro credenza affinché la guarigione sia efficace, paziente e medico devono essere in **sintonia** e devono comunicare liberamente. Quando il paziente fa una **richiesta verbale di aiuto**, porta con sé un **dono** che simboleggia la gratitudine come una sorta di “tassa di consultazione”. Questa è rappresentata in molte tribù da un sacchetto di tabacco ma è altrettanto comune offrire una coperta di lana, stoffa, un **regalo personale**, cibo fatto in casa, selvaggina, pesce, o bacche appena raccolte. Alcuni guaritori accettano subito il dono suggellando un contratto.

Altri possono prendersi un po' più di tempo, per capire se siano in grado di aiutare. Quando la guarigione nativa è offerta senza la richiesta spontanea del paziente o contro il suo consenso, non solo è inefficace, ma può essere anche **dannosa** sia per il paziente che per il medico. L'unico caso in cui che **la regola del “chiedere”** non si applica è con i bambini o con chiunque sia fisicamente o mentalmente incapace di chiedere aiuto, come un paziente che è in coma o ha l'Alzheimer. In questi casi, un amico o un familiare chiederà aiuto al guaritore. Se il paziente è spiritualmente chiuso, il potere di guarigione sarà incapace di entrare nel paziente e si rifletterà sul guaritore, **contaminato** dalla malattia del paziente. Così anche il guaritore si potrà ammalare.

A favore di questa teoria c'è la testimonianza di una esperienza vissuta da una donna di mezza età non nativa di nome **“Mary”** che aveva richiesto una cura. Mary lavorava in un grande magazzino come cassiera, era piuttosto in sovrappeso, fumava e soffriva di un grave caso di verruche. Lei aveva provato ogni rimedio immaginabile, da farmaci da banco alle lozioni di erbe. Quando si era rivolta al guaritore aveva mostrato **determinazione** a partecipare alla cura dei nativi ma sapeva che avrebbe dovuto cambiare stile di vita per avere maggiori possibilità.

Tutto questo però non accadde in quanto Mary si rivolse bruscamente al guaritore mostrando di non aver smesso di fumare e di non avere fiducia nella guarigione dei nativi. Il guaritore decise comunque di procedere perché vedeva la sua malattia come una sfida personale. La seduta durò circa trenta minuti. Quando Mary si alzò, **con reciproco stupore**, alcune delle sue verruche erano già scomparse. Il resto delle verruche sparì entro la mattina seguente. Tuttavia, ci fu un problema: una verruca dolorosa apparve sull'indice sinistro del guaritore, probabilmente dovuto al fatto che la paziente era una persona scettica.

Un altro racconto riguarda **Jeremy**, un paziente malato di cancro di cinquant'anni, il quale era stato invitato da un guaritore a viaggiare quasi per duemila miglia per prendere parte a una cerimonia di purificazione **“Yuwipi”**, in cui il guaritore, mentre era seduto in una stanza buia, invitava gli spiriti a comunicare con lui e

a trasmettere informazioni ai partecipanti. In un certo senso Jeremy si fidò del consiglio del guaritore decidendo di non restare a casa come aveva pensato.

Dopo questo viaggio, il cancro di Jeremy, recidivò dopo due anni di quiescenza, e morì dopo sei mesi dalla cerimonia. Lo *Yuwipi* avrebbe potuto aiutare Jeremy se avesse partecipato al momento giusto, ma in quella fase della sua guarigione, la combinazione di un viaggio estenuante, intensi preparativi cerimoniali e la cerimonia notturna furono troppo per lui.

Il guaritore non dovrebbe mai **respingere** o **ignorare** i desideri del paziente, poiché questo inficerebbe la buona riuscita del processo curativo. Dall'altro lato il guaritore **non può imporre** un processo di cura senza la **predisposizione** del paziente perché può causare il peggioramento dei sintomi o il passaggio ad altre parti del corpo o riacutizzare il problema. Prendiamo il caso di **Howard**, un medico che si ruppe la spina dorsale in un incidente d'auto mentre stava partecipando ad una conferenza di medicina alternativa. Durante la conferenza, quelli che si facevano chiamare "guaritori" si avvicinarono alla sua sedia a rotelle e, senza chiedere il permesso, posarono il palmo sulla sua spina dorsale. Uno di essi gli diede anche un suo biglietto da visita, dicendo che avrebbero potuto curarlo. Howard aveva notato che anche altri partecipanti alla conferenza lo fissavano. Ma ciò che lo infastidiva era la sua percezione che i guaritori volessero **imporgli** il programma di cura circondandolo quando lui era presente per affinare le sue abilità mediche e non per essere guarito.

Nella pratica di guarigione comune a molti guaritori nativi nord-americani, sia guaritore che paziente possono chiedere agli amici, alla famiglia e ai membri della loro **comunità** di partecipare alla guarigione pregando, cantando o compiendo azioni cerimoniali. Questo è particolarmente frequente **in caso di lutto**, durante il quale gli amici offrono affetto, compassione e amore, celebrando la persona scomparsa. L'importanza del concetto di comunità per la tribù dei Lakota dei nativi è stato descritto ampiamente nel libro "The Medicine Men" dello psichiatra e antropologo medico Lewis H. Thomas:

"I rituali facilitano una partecipazione benevola della comunità al dolore e al problema, contemporaneamente incoraggiano l'individuo con un'influenza terapeutica".



Figura 3- L'importanza della comunità

Come questo passaggio testimonia, all'interno di una comunità che condivide gli stessi valori la convivenza può essere di lunga durata e soprattutto la condivisione delle cerimonie crea legami di amicizia forti e duraturi offrendo aiuto quando ce n'è bisogno.

Nella medicina occidentale, la **qualità delle cure** che un paziente riceve dipende dalla sua disponibilità economica e questo dal punto di vista dei nativi nord-americani è un segno di etica professionale spregevole. Infatti, loro non applicano tariffe irragionevolmente elevate, perché questo significa **approfittare del paziente** nel momento in cui è debole e ha più bisogno di aiuto.

Emblematica la storia di **Winona**, una diciannovenne nativa americana che aveva sofferto di pensieri suicidi e inspiegabili attacchi di depressione per molti anni. Winona aveva consultato una serie di psichiatri, i quali avevano prescritto farmaci ma senza riscontrare alcun beneficio. Winona insieme alla sua famiglia ha partecipato a una cerimonia di preghiera e ha espresso la sua speranza di guarigione. In poche settimane, il terapeuta è stato in grado di ridurre il livello di farmaci poiché Winona si sentiva più sicura e felice di quanto non lo fosse stata in tutti questi anni:

*“La parte più importante di tutto il processo è stato quando ho chiesto quanto fosse la tassa e mi hanno risposto: **non c'è una tassa**. Le persone donano tutto quello che desiderano. Un regalo per un regalo. È stata la prima volta che ho sentito che un terapeuta mi stava offrendo aiuto senza ulteriori motivi, semplicemente mi stava donando una cura. Mi sono sentita amata e apprezzata”.*

Secondo i nativi del Nord America la guarigione è un **dono del Grande Spirito**, e come tale **non può essere soggetto a pagamento**. Se un paziente non è in grado di donare qualcosa, non dà nulla o se dà qualcosa di poco valore, significa che egli **sottovaluta** il processo di guarigione. In passato, i pazienti nativi nord-americani davano ai guaritori coperte, pellicce, armi, o cavalli. Oggi invece può variare da tribù a tribù. Diffusi sono i seguenti doni: tabacco, un coltello con manico nero, materiale per l'abbigliamento e a volte compensi monetari.

Consenso: consentire la cura.

Predisposizione: essere predisposti con corpo e mente alla guarigione.

Comunità: insieme di persone unite in preghiera durante la guarigione.

Dono: ricompensa spontanea e simbolica verso il guaritore.

La malattia è una storia da raccontare

I guaritori dei nativi nord-americani sostengono che una patologia è una **storia** che si manifesta come il risultato di tutte le esperienze di vita di un paziente. Né le testimonianze di pazienti, né i segni clinici di una patologia possono definire un quadro completo della malattia. La medicina occidentale pone scarsa

attenzione alla storia della malattia e la inquadra solo in un modello biomedico in cui la mente e il corpo vengono compartimentalizzati, dove il corpo è considerato come un determinante fondamentale per la salute, mentre la mente e soprattutto l'esperienza soggettiva vengono svalutate. La **sfera corpo-mente-esperienza** del paziente, nella cultura dei nativi nord-americani viene interpretata dalla figura del **counselor**. Esso specula sui motivi dello sviluppo della malattia, sul significato che ha per il paziente, se la malattia possa essere un messaggio simbolico del Creatore o di uno spirito, e infine si interroga se il paziente sia in cerca di una cura. Inoltre, rappresentano delle guide per alleviare gli stress emotivi come la paura, la rabbia, la frustrazione e il dolore. Il loro ruolo presenta molte sfaccettature: sono in parte sacerdoti o maestri e in parte psicoterapeuti e la loro azione può essere coadiuvata da spiriti che contattano direttamente il paziente. I counselor stimolano i pazienti ad esporre i loro problemi attraverso un monologo che può durare per molte ore fino ad arrivare alla diagnosi. Una sessione di counseling può aiutare il guaritore a stabilire se altre tecniche di guarigione siano necessarie. Ad esempio, se un paziente raccontasse di un sogno che evocò o addirittura profetizzò lo sviluppo di un tumore, il guaritore potrebbe prescrivere un tè di erbe o iniziare una cerimonia per attirare il potere degli spiriti che proteggono o prevengono le malattie. Nonostante il counseling tradizionale sia basato essenzialmente sulla saggezza e sulle tradizioni, sempre più nativi nord-americani hanno conoscenze di psicoterapia occidentale, creando così nuove metodologie che integrano entrambi questi aspetti. Ad ogni modo, il counselor dei nativi nord-americani è più vicino a un **consigliere** piuttosto che ad uno psicoterapeuta e ha una grande varietà di strumenti per aiutare i loro pazienti a raggiungere gli obiettivi. A volte utilizzano consigli molto pragmatici: un counselor può consigliare un paziente ansioso di eseguire dei compiti che richiedono calma mentale e concentrazione, come la pesca o la tessitura. Inoltre, in altre circostanze possono usare anche la preghiera e l'umorismo. Contrariamente alla psicoterapia occidentale, i counselor dei nativi non analizzano i problemi o cercano di dare una spiegazione sulla base di teorie psicologiche, ma come altri metodi di cura tradizionali viene acquisita primariamente dalle esperienze di vita, dalle visioni e dall'insegnamento degli anziani.

Il counselor si raffigura come un modello di salute, rappresentando esso stesso l'effetto della cura. Il ruolo cardine dell'azione del counselor è l'infusione di **fiducia** nei pazienti, attraverso la focalizzazione sui loro punti di forza, evitando di spaventarli con diagnosi negative.

L'armonia come medicina

I counselor dei nativi nord-americani ritengono che le possibilità di sopravvivenza dei pazienti siano più ampie quando essi si sentono bene e sono in **armonia**. A tale scopo li aiutano a focalizzare i pensieri più su quello che possono fare rispetto a quello che non possono durante il percorso di una malattia. Ad esempio, ad un paziente suscettibile a patologie cardiache non sarebbe consigliabile un'alimentazione ricca di grassi. Tuttavia, il cambiamento del suo stile alimentare potrebbe generare un così alto livello di stress tale da peggiorare le sue condizioni di salute. I guaritori consigliano ai pazienti di focalizzarsi e porre attenzione sulle cose belle della vita, ad esempio la gioia di godersi le bellezze della natura e il potere terapeutico dell'amore familiare.

A volte può capitare che un counselor sia consapevole che nessun intervento di guarigione possa curare una patologia cronica mortale. In questi casi l'unico intervento è preservare la qualità della vita e aiutare i pazienti ad accettare questa drammatica condizione vedendola sotto una nuova luce. In questa prospettiva, i nativi nord-americani sono più concentrati sulla **guarigione** piuttosto che sulla cura. Ciò implica aiutare il paziente a scoprire il **significato della propria vita**, raggiungendo il più alto grado di soddisfazione e armonia. In poche parole, nonostante possa non esserci una cura, una persona non dovrebbe sentirsi affranta dalla malattia o dalle avversità, massimizzando così il suo potenziale di guarigione. Il fine ultimo del counseling è di aiutare il paziente a ricercare il significato simbolico della patologia allo scopo di indicare un percorso di vita che gli faccia riscoprire la bellezza e la gratificazione spirituale che lo rendano più vicino al Creatore. La **felicità** può essere trovata ricercando il significato e lo scopo della propria vita. La tradizione suggerisce

che la ragione principale per cui le persone perdono il significato e lo scopo della loro vita è perché soccombono ai pensieri negativi.

Counselor: interprete della sfera mente/corpo/esperienza del paziente.

Armonia: godere pienamente della propria vita, trovando il significato della vita e la pace interiore.

Focalizzazione: concentrare i propri pensieri sulle bellezze della vita.

Consapevolezza: coscienza del significato della propria vita.

Guarigione: ritrovare la propria armonia e non necessariamente una cura.

Le cerimonie

Per **onorare** e comunicare sia con le persone in vita che con le divinità, nella tradizione dei nativi nord-americani, vengono celebrate delle cerimonie caratterizzate da una serie di azioni, accompagnate da preghiere, canzoni e musica spesso suonata col tamburo e possono avere diversa durata da alcuni minuti fino a diversi anni. Le cerimonie possono essere personali, ispirate da visioni e sogni, o possono essere tradizioni tribali, trasmesse di generazione in generazione. Esse possono essere eseguite individualmente o, più comunemente, dall'intera tribù o comunità, e sono condotte da un leader cerimoniale. Le cerimonie possono svolgersi in case o all'aperto, come nel deserto. Generalmente includono alcune attività che possono avere risvolti curativi e mirano al mantenimento di un equilibrio tra uomo e natura. La filosofia delle cerimonie si basa sull'influenza reciproca tra l'azione dell'uomo e la **natura**:

“Quando riflettiamo qualcosa verso la nostra Divina natura, la natura lo rifletterà verso di noi” (Ingerman 2000).

In accordo con questo principio solo le persone che abbiano maturato la propria **spiritualità** possono partecipare efficacemente alle cerimonie e **connettersi** con la **natura**.

Gli elementi di ciascuna cerimonia, nonostante la tipologia o il metodo, contengono quasi sempre caratteristiche comuni: invocazione, dialogo, elementi ripetitivi, una fase di apertura e una di chiusura.

1) **Invocazione**: il leader della cerimonia e i suoi aiutanti, con l'ausilio dei partecipanti, invoca la presenza di poteri sacri con musica e preghiere. Un elemento comune è un altare sul quale sono esposti oggetti come pietre, candele, teschi di animali o lacci di stoffa; essi possono anche essere posizionati sopra una coperta poggiata sul suolo.

2) **Dialogo**: Il leader, e alcune volte i partecipanti, entrano in contatto e dialogano con **poteri spirituali** per esprimere gratitudine, chiedere aiuto e ricevere informazioni su come curare, come risolvere un problema

personale o collettivo, o come ritrovare un oggetto smarrito. Durante la cerimonia i partecipanti entrano in contatto diretto con i poteri spirituali attraverso delle rivelazioni.

3) *Elementi ripetitivi*: Sebbene molte cerimonie lascino spazio all'improvvisazione, alcune azioni rimangono costanti. Le azioni ripetute nelle cerimonie possono avere significati diversi: alcune vengono eseguite meccanicamente senza un vero e proprio significato, altre invece hanno un ruolo specifico e fondamentale per l'invocazione e la percezione di uno spirito.

4) *Apertura e chiusura*: ogni cerimonia ha una distinta apertura e chiusura, queste sono separate dal resto della celebrazione.

A questi quattro elementi se ne può aggiungere un quinto: il **Sacrificio**, una forma di **devozione** e **venerazione** nella quale le persone fanno delle rinunce, come il digiuno, o delle offerte, per inseguire un bene superiore. Ad esempio, prima di una cura è diffusa la rinuncia di cibo e acqua, così come l'abbandono di abitudini non salutari. La cerimonia meglio caratterizzata da forme di **sacrificio** è la danza del sole. Probabilmente, questa è la più conosciuta tra quelle dei nativi nord-americani praticata nelle tribù Absarokee, Blackfoot, Cree, Arapo, Lakota e in altre nazioni delle pianure settentrionali. Questa comprende un sacrificio come rito di invocazione sia della cura personale che del benessere della tribù. I danzatori esprimono la loro **devozione** al Grande Spirito ballando sotto il sole cocente e strappandosi pezzi di carne dalle loro braccia e dal loro petto.

Anche se ci sono ancora molte differenze tribali tra le diverse cerimonie, alcune di esse sono comuni e condivise anche con persone di origine non nativa. Tra queste troviamo sicuramente la cerimonia della capanna sudatoria e la cerimonia della sacra pipa.

La Capanna Sudatoria

La cerimonia della Capanna Sudatoria prende il nome dalla struttura artificiale in cui si svolge ed è forse la più antica delle cerimonie dei nativi nord-americani. Nella lingua Lakota, la Capanna Sudatoria è chiamata *Initipi* (o Inipi), parole che significano "capanne del respiro della vita", o *Oinikagapi*, "luogo dove si rinnova la vita." Nella tradizione della Capanna Sudatoria, le persone sudando eliminano la malattia, l'infelicità, la negatività e invitano gli **spiriti** con la **preghiera** e le canzoni. La Capanna Sudatoria è generalmente una struttura temporanea, caratterizzata da una cupola fatta di rami con al centro una fossa piena di pietre roventi. Una dozzina di partecipanti alla volta si siedono intorno alla fossa per purificarsi con il calore e il vapore. La fossa rovente simboleggia il centro dell'universo, la dimora del Grande Spirito e della sua potenza. Quando il cerimoniere porta le pietre roventi verso la fossa cammina su una sorta di "cordone ombelicale," tracciando simbolicamente il percorso della vita dal Creatore alla Creazione. I partecipanti accedono umilmente alla Capanna e cercano un posto per sedersi a gambe incrociate intorno al camino. Gli uomini e le donne "**sudano**" separatamente. Essi sono nudi e sono coperti da un asciugamano o da un costume da bagno, pronti per affrontare la vita senza maschere e rinunciando all'identità che li contraddistingue nel mondo esterno. Il custode utilizza un forcone, o se segue la vecchia tradizione usando delle corna di cervo, trasporta le pietre rosse e calde all'entrata per portarle nella capanna. Il medico, già seduto all'interno, controlla la collocazione delle pietre roventi e può utilizzare un piccolo corno per aiutare a posizionarle nella fossa. Le prime quattro pietre rendono onore e simboleggiano le quattro direzioni del cerchio della **vita**; le tre successive rappresentano il cielo, la terra, e il centro dell'universo. L'unica fonte di luce all'interno della capanna è data dal debole bagliore delle pietre roventi. I partecipanti a turno versano mestoli d'acqua sulle rocce, creando un calore intenso all'interno. In questo modo tutti i sensi si espandono e si aprono agli elementi naturali. In seguito, il leader cerimoniale chiede così ad ogni persona di pregare ad alta voce, uno dopo l'altro. In molte tribù, un tuffo nell'acqua fredda segue il calore della capanna. Fuoco, acqua o la loro combinazione sono utilizzati per la purificazione in tutto il Nord America. Anche le sorgenti termali naturali e le grotte di

vapore hanno una connotazione sacra poiché sono piene del respiro della Madre Terra e sono universalmente considerate vie di accesso allo spirito. Questa cerimonia rappresenta una purificazione fisica e spirituale ed è un'occasione per comunicare con le forze della **natura**: terra, acqua, fuoco e aria e il Grande Spirito che li ha creati.

“Quando la gente è nella Capanna Sudatoria, si dice che sia nelle mani degli dei”

Con questa pratica i partecipanti **“sudano via”** la malattia, la negatività, e tutte le forme di ostruzione fisica, emotiva, mentale o spirituale facendo spazio alla Verità. La capanna sudatoria è anche una potente purificazione dopo una dolorosa esperienza come la morte di una persona amata e per rinnovare la nostra **fedè** nello Spirito in periodi di difficoltà.

Inoltre, questa cerimonia è un luogo potente in cui pregare: una persona può partecipare alla cerimonia al fine di pregare per uno specifico scopo, per esempio: il benessere dei bambini, la protezione dalle disgrazie, la pace nel paese o nel mondo o la vittoria durante i tempi di guerra. Infine, la Capanna sudatoria è anche considerata un intervento di **guarigione** di per sé. Le energie negative (compresi gli incantesimi), paure, insicurezze, alienazione, apatia trasudano e si disperdono nel vapore. L'intensità del sudore aiuta i partecipanti ad esprimere le loro preghiere in modo diretto e potente, mentre le preghiere degli altri entrano più profondamente nell'**anima**.

È ragionevole supporre che il calore stesso abbia un effetto diretto sul corpo dei partecipanti. Infatti, può agire come un processo di sterilizzazione uccidendo batteri, virus e altri organismi che prosperano a temperatura corporea. Inoltre, il calore simula la febbre, la reazione fisiologica del corpo ad uno stato di malessere, dilata i vasi sanguigni e stimola la circolazione, aumenta la frequenza cardiaca.

Ad esempio, come riportato nel New England Journal of Medicine(Hooper 1999), l'esposizione di pazienti diabetici a trenta minuti al giorno, sei giorni alla settimana, per tre settimane, ha determinato una perdita di peso e un abbassamento dei livelli di glucosio nel sangue.



Figura 4- Rappresentazione della capanna sudatoria

La Sacra Pipa

La “Sacra Pipa” fa parte di un percorso **spirituale** utilizzato per comunicare con il Grande Spirito. Con la pipa si mescola la potenza del proprio respiro con il respiro della **natura** rappresentato dalla pianta del tabacco. La Pipa è Sacra solo se è stata benedetta da un anziano e può essere donata soltanto a persone che abbiano compiuto atti coraggiosi e buone azioni nei confronti di altri. Ad esempio, aver cresciuto dieci orfani, aver fatto del volontariato in un ospizio, aver portato la pace tra le persone o nei paesi, aver salvato soldati durante un agguato oppure aver rischiato la propria reputazione per difendere la verità. Insomma, i valori più importanti che rendono meritevole una persona di ricevere questo strumento sono l'integrità e la responsabilità. Non tutti possono ricevere la Sacra Pipa, ma chiunque può essere invitato a fumarla durante una Cerimonia. Alcune pipe, tuttavia, sono definite “Pipe di guerra,” e sono fumate per propiziare il successo in battaglia. Inoltre, la Sacra Pipa può essere utilizzata come ottenere un consiglio oppure per favorire una guarigione, ma può essere utilizzata anche per la meditazione e la preghiera.

Gli spiriti, come gli esseri umani, amano il **tabacco**, e lo hanno messo sulla terra per aiutare le persone e comunicare tra loro, ma anche con la natura e con il Creatore. Molte tribù native credono che il tabacco agisca come intermediario tra i mondi umani, **naturali e spirituali**. Il **tabacco** è una sacra erba di preghiera. Il suo fumo è offerto agli spiriti per esprimere gratitudine in cambio della loro protezione. L'importanza del tabacco è tale che la leggenda narra che Padre Cielo e Madre Terra progettarono la creazione del mondo mentre fumavano tabacco.

“Dopo aver acceso il tabacco, con il primo tiro, si pensa ad un buon proposito o a fare una preghiera, con il secondo si placa la mente e ci si riposa. Con il terzo tiro, si può ricevere l'illuminazione: come un'immagine, una parola pronunciata dallo spirito, o un sentimento intuitivo”

Molti cessano di fumare del tutto o iniziano a fumare solo in occasioni speciali, quando sono in uno stato d'animo di preghiera. Inoltre, molti fumatori abituali riescono a liberarsi dalla dipendenza poiché considerano l'uso del **tabacco** qualcosa di sacro che li avvicina al Grande Spirito.



Figura 5- Cerimonia della Sacra Pipa

La medicina antica e l'uso delle erbe

La medicina vegetale è probabilmente la più antica e diffusa tradizione di **guarigione** sul pianeta.

Secondo i nativi nord-americani il principio attivo, anche se importante, non è tutto. La tradizione insegna che le piante siano dotate di intelligenza, **energia** e di spirito proprio, ma il loro potere di guarigione, riduzione del dolore e cura delle malattie deve essere risvegliato e attivato attraverso azioni cerimoniali, come preghiere e offerte.

La cultura dei nativi nord-americani si avvale dell'utilizzo di alcune piante, note nella medicina occidentale per le capacità di **guarigione** in virtù di specifici principi attivi. Per esempio, molte tribù native masticano la corteccia di salice o fanno un tè ricavato dalla stessa, per trattare il mal di testa o per la febbre, ma anche come lavaggio per sfiammare un gonfiore. Nella terapia occidentale, questo pone il suo razionale biologico nell'azione dei salicilati noti per la loro attività antipiretica e antinfiammatoria. Altre tribù masticano la radice dell'echinacea purpurea, noto immunostimolante, per il trattamento del raffreddore e del mal di gola. Alcune tribù native della California utilizzavano il Tassolo, noto antiblastico, isolato dalla corteccia dell'albero del tasso, come decotto per purificare il sangue e panacea per tutti i mali. I **guaritori** nativi considerano l'intera pianta come fosse un principio attivo, piuttosto che il singolo componente chimico estratto o isolato. Le piante intere, rispetto ai principi attivi estratti, hanno generalmente meno effetti collaterali e minore tossicità, poiché al contrario dei farmaci giungono più lentamente nel torrente circolatorio e con concentrazioni ridotte.

Anche l'aspetto o addirittura il nome di alcune piante è importante e funzionale per trattare una malattia o una lesione specifica ad una parte del corpo. L'aspetto di una pianta è considerato un segno divino che ne suggerisce il suo uso: la "Susan dagli occhi neri" (Ahwi Akata, in Cherokee) in relazione al suo aspetto è utilizzata come antinfiammatorio per occhi deboli o arrossati. Ancora, molte tribù considerano il famoso ginseng americano come un potente tonico generale, poiché la sua radice assomiglia ad un essere umano. Anche il colore di una pianta può essere altrettanto importante. La "Radice Gialla" (Xanthorrhiza simplicissima) può trattare la nausea o il vomito, invece la "Radice di Sangue", di colore rosso, (Sanguinaria canadensis) è molto utilizzata per i disturbi del flusso sanguigno⁴. Come descritto in precedenza, **l'energia** di una pianta è attivata e potenziata quando gli individui sono raccolti e **connessi** fra loro all'interno di una cerimonia. Alcune piante, come quelle che hanno proprietà allucinogene, sono pericolose da utilizzare al di fuori di cerimonie. Ad esempio: il Peyote e la Datura Stramonium che sono erbe sacramentali che devono essere raccolte e ingerite solo dopo averle celebrate, per i loro potenti effetti. Le piante sono efficaci anche senza un'offerta di gratitudine, tuttavia in questo modo tratta solo i sintomi senza raggiungere le **emozioni** e lo spirito della persona curata nel quale risiedono le cause più profonde della malattia.

Cerimonia: rito attraverso il quale si comunica con il mondo spirituale.

Equilibrio: rapporto armonioso con la natura.

Comunità: nelle cerimonie tutta la comunità è riunita senza differenze gerarchiche.

Sacrificio: estremo atto di venerazione nei confronti del Grande Spirito

Tabacco: erba che connette il mondo terreno e

spirituale

Capanna Sudatoria: cerimonia di purificazione.

Sacra Pipa: cerimonia in cui viene utilizzata una pipa sacra.

La medicina dei nativi nord-americani e quella occidentalizzata: una possibile integrazione?

Significative differenze sussistono tra la medicina dei nativi nord-americani e quella occidentalizzata. Mentre la prima si focalizza sulla **salute** e sul **benessere** della persona e della società, la seconda mira alla patologia alla cura della malattia. Mentre la medicina occidentalizzata procede con un approccio riduzionistico, cioè pone l'origine della patologia su una base prevalentemente biologica e si concentra su fattori causali microscopici, quella dei nativi contempla molteplici fattori e include anche **aspetti emotivi, sociali e spirituali**. L'autorità del medico nella cultura occidentale può forzare il paziente, anche in maniera coercitiva, a seguire un ben definito piano terapeutico. Al contrario, il ruolo dei consulenti dei nativi fa leva sull'infusione di **fiducia**, di **consapevolezza** e di altri strumenti che permettono agli stessi pazienti di prendere in mano la propria salute. Infine, mentre la medicina occidentalizzata spesso prevede elevati costi, la medicina tradizionale dei nativi è basata sulla **generosità** dei guaritori e non c'è un costo fisso per ciascuna prestazione ma si basa essenzialmente sulle disponibilità personali. Sulla base di queste premesse è difficile pensare che la medicina tradizionale dei nativi nord-americani si possa integrare con la medicina occidentalizzata. Un primo difficile passo verso questa direzione è stato fatto dalla Dottoressa Lori Arviso Alvord, la prima donna Navajo a diventare chirurgo. Essa infatti ha cercato di adattare la sua attività ai valori e ai costumi tipici della sua comunità e si è intensamente battuta perché il rapporto tra il paziente e il proprio medico potesse beneficiare di tutti quegli aspetti di **reciprocità** e rispetto tipici della cultura e delle tradizioni dei nativi nord-americani. Tuttavia, l'interesse crescente per le pratiche di guarigione tradizionali anche tra i non-nativi ha portato allo sviluppo di approcci alternativi, chiamati "sistemi dinamici di energia" per colmare i ponti tra le diverse culture. Questi approcci permettono di facilitare l'integrazione tra il metodo occidentale e quello dei nativi nel trattamento delle patologie croniche. Un esempio può essere il risultato di uno studio effettuato su un gruppo di pazienti affetti da diabete: circa l'80% di 116 pazienti ha mostrato un miglioramento significativo del quadro clinico in seguito ad un intenso programma di guarigione tradizionale rispetto al gruppo controllo (L. E. Mehl-Madrona 1999). Un ulteriore studio di 3 anni su pazienti con diabete ha dimostrato come l'integrazione tra le pratiche mediche occidentalizzate e quelle dei nativi americani possano avere un effetto sinergico sulla salute dei pazienti rispetto ai singoli approcci. L'efficacia di questo metodo può essere dovuta all'integrazione della pratica medica alle cure psicologiche e spirituali che promuovono il supporto della persona e la riduzione dello stress a vantaggio di una prognosi più favorevole (L. Mehl-Madrona 2010). Anche il counseling si è dimostrato avere un ruolo positivo nella cura di disturbi comportamentali e delle dipendenze: è stato dimostrato essere efficace nel trattamento dei giovani nativi con problemi di abuso di sostanze in strutture di trattamento residenziale (Dell et al. 2011). In un caso, un centro di trattamento comunitario per l'abuso di sostanze (nativi americani canadesi) ha incorporato il simbolo tradizionale della ruota della medicina a fianco di altre pratiche terapeutiche sia native che occidentali con prognosi positive⁸.

Medicina Occidentalizzata	Medicina dei Nativi
---------------------------	---------------------

Focus su patologia e cura	Focus su salute, guarigione del paziente e della comunità
Approccio riduzionistico: biologia delle malattie. Il trattamento produce risultati misurabili	Approccio complesso: non c'è una spiegazione semplice. I risultati non sono sempre misurabili
Autorità del medico	I guaritori sono consiglieri
La medicina prevede elevati costi	La medicina non prevede costi fissi, si basa sulla generosità e sulle possibilità personali

La salute è...

Gli elementi fondanti del concetto di salute per i nativi nord-americani sono la relazione tra corpo, mente, spirito e la connessione con la natura e la comunità. Questa relazione è il frutto di un percorso lungo tutto il cerchio della vita che, attraversando le quattro fasi fondamentali della crescita di un individuo, fino al raggiungimento della maturità, vengono comprese e acquisite dall'uomo.

Nella tradizione nativa la malattia, intesa come mancanza di salute, insorge nel momento in cui viene a mancare l'equilibrio e l'armonia con sé stessi e la natura. Per questo motivo, nel processo di guarigione durante i riti e le cerimonie la connessione con la natura e la condivisione con la comunità è sempre presente.

La guarigione si basa sulla fiducia reciproca tra uomo di medicina e paziente: è necessaria una predisposizione alla cura altrimenti il processo di guarigione può essere inutile se non addirittura controproducente per il paziente e pericoloso per il guaritore. Nell'instaurare il rapporto di fiducia risulta fondamentale la figura del counselor che aiuta il paziente a concentrarsi più su quello che può fare e meno sui propri limiti configurandosi esso stesso come l'effetto della cura. Nel caso di patologie incurabili il percorso ha come obiettivo quello di preservare la qualità della vita e di aiutare il paziente ad accettare la sua nuova condizione.



Il cerchio delle parole nella medicina dei nativi nord-americani

Bibliografia

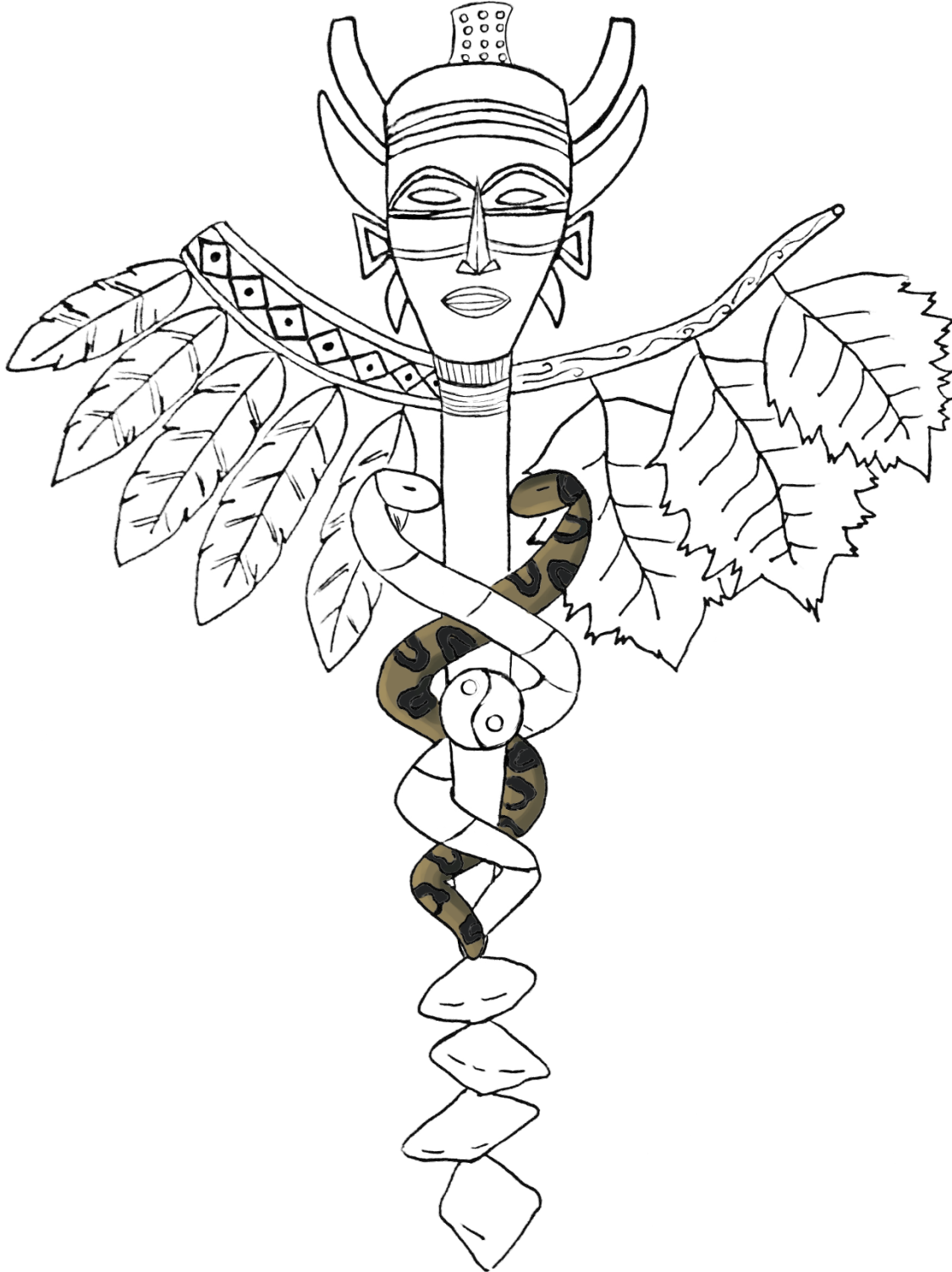
- Questo lavoro trae spunto dalla ricerca e dalle testimonianze raccolte da Ken Coen nel libro: *Honoring the Medicine: The Essential Guide to Native American Healing* (Ballantine Books, 2006).
- Brave Heart, Maria Yellow Horse, and Lemyra M. DeBruyn. 1998. "The American Indian Holocaust: Healing Historical Unresolved Grief." *American Indian and Alaska Native Mental Health Research* 8(2): 60–82.
- Dell, Colleen Anne et al. 2011. "From Benzos to Berries: Treatment Offered at an Aboriginal Youth Solvent Abuse Treatment Centre Relays the Importance of Culture." *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie* 56(2): 75–83. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21333034> (October 11, 2019).
- Denny, Clark H., Deborah Holtzman, R. Turner Goins, and Janet B. Croft. 2005. "Disparities in Chronic Disease Risk Factors and Health Status between American Indian/Alaska Native and White Elders: Findings from a Telephone Survey, 2001 and 2002." *American Journal of Public Health* 95(5): 825–27.
- Hooper, P. L. 1999. "Hot-Tub Therapy for Type 2 Diabetes Mellitus [5]." *New England Journal of Medicine* 341(12): 924–25.
- Ingerman, Sandra. 2000. *Medicine for the Earth : How to Transform Personal and Environmental Toxins*. Three Rivers Press.
- Mehl-Madrona, L E. 1999. "Native American Medicine in the Treatment of Chronic Illness: Developing an Integrated Program and Evaluating Its Effectiveness." *Alternative therapies in health and medicine* 5(1): 36–44. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9893314> (October 11, 2019).
- Mehl-Madrona, Lewis. 2010. "Comparisons of Health Education, Group Medical Care, and Collaborative Health Care for Controlling Diabetes." *The Permanente journal* 14(2): 4–10. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20740110> (October 11, 2019).

Sotero, Michelle M. 2006. 1 Journal of Health Disparities Research and Practice *Conceptual Model of Historical Trauma: Implications for Public Health Practice and Research*. <http://ssrn.com/abstract=1350062> Electronic copy available at: <http://ssrn.com/abstract=1350062> (October 30, 2019).

Winston, David. *Nvwoti: Cherokee Medicine and Ethnobotany*.

Capitolo 6

La medicina tradizionale in Sudamerica



La medicina tradizionale in Sudamerica

Antonietta Aversano, Andrea del Sorbo, Rossana Miciaccia, Federica Rinaldo, Mimma Zimarra

Abstract

Nel Sud America la medicina tradizionale ha origini millenarie e vede la sua possibile nascita in popoli precolombiani che hanno concepito una connessione tra religione e l'uso di sostanze allucinogene. Nonostante le numerose dominazioni e colonizzazioni susseguitesesi nei secoli, i popoli autoctoni sono stati in grado di conservare la propria identità.

Scopo:

Lo scopo di questo lavoro è quello di portare a conoscenza le pratiche di cura e diagnosi di Tribù, gruppi isolati, che occupano diverse zone del sud America. A prescindere dalla loro geolocalizzazione, queste etnie pongono lo spirito, e le patologie ad esso correlate, al centro dell'equilibrio benessere-malessere.

Metodi:

Il contenuto del lavoro è frutto di un'intervista ad un esperto e di specifiche ricerche bibliografiche e sitografiche.

Risultati:

In Sud America abbiamo riscontrato un concetto di salute di natura olistica, in cui risulta centrale la connessione tra spirito, corpo e mente, elementi interdipendenti tra loro: l'armonia tra questi permette di raggiungere uno stato di totale benessere per l'individuo; al contrario, eventi che interferiscono con anche uno solo di essi, determinano una condizione di malessere e malattia. La figura cardine di tutto il processo di diagnosi e cura è il "guaritore", inteso dalle comunità come leader e curatore dello spirito, il cui ruolo non è sempre rivestito da un uomo ma anche da una donna. Diversamente da altri contesti culturali, l'investitura viene conferita mediante visioni, sogni o stati di trance.

I curatori distinguono le malattie legate al corpo da quelle connesse allo spirito, che assumono più una dimensione ultraterrena infatti, gli spiriti degli antenati sono coinvolti in diversi modi nel mantenimento della salute e del benessere di un individuo.

Conclusioni:

Sebbene i metodi di cura utilizzati differiscano tra loro a seconda delle tribù, predomina l'uso di erbe medicinali e pratiche rituali di varia natura. Ad oggi le pratiche tradizionali stanno diventando parte integrante del sistema sanitario dei paesi del Sud America.

Abstract “Traditional medicine in South America”

Traditional medicine in South America has a thousand-years-old history and its creation presumably occurred in pre-Columbian populations, who conceived a connection between religion and the use of hallucinogenic substances. Despite numerous dominations and colonization over the centuries, indigenous people were able to preserve their identity.

Scope:

The aim of this job is to share knowledge about care and diagnosis systems of tribes in different areas in South America. Regardless of these ethnic groups place the spirit at the center of the balance between health and disease.

Methods:

Our job is the result of an interview with an expert and of specific bibliographic and site research.

Results:

In South America we have found a holistic concept of health, where the connection among spirit, body, and head is central, mutually dependent from each other: the harmony between these, allows to reach a complete state of wellness to the individual; on the contrary, events that interfere with even one of them, cause a condition of sickness and illness.

The key figure of the whole process of diagnosis and treatment is the healer, understood by the community as a leader and curator of the spirit, whose role is not always played by a man but also by a woman. Unlike other cultural contexts, the investiture is given through visions, dreams or states of trance.

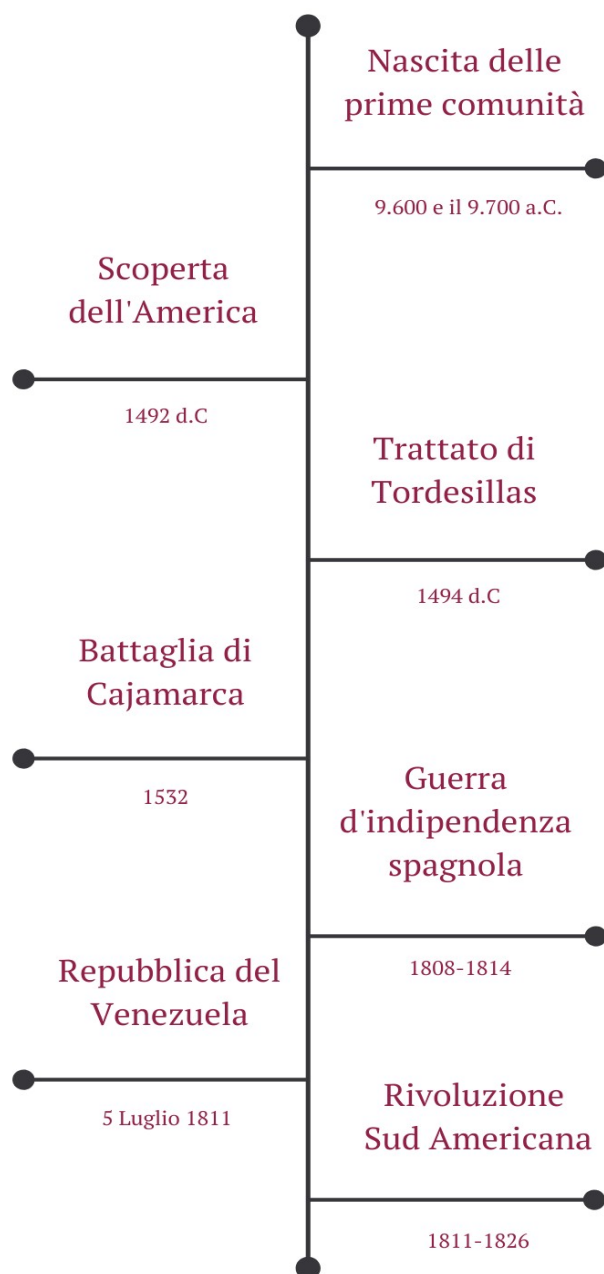
The curators distinguish between body-related and spirit-related diseases, which take on more of an otherworldly dimension, in fact, ancestor spirits are involved in different ways in maintaining an individual's health and well-being.

Conclusions:

Although according to the tribes, the methods of treatment used differ from one another, they predict the use of medicinal herbs and ritual practices of various kinds.

In closing, to date, traditional practices are becoming an integral part of the health system of South American countries.

• TIME LINE •



In particolar modo la scoperta dell'agricoltura, ha favorito gli insediamenti degli antichi colonizzatori soprattutto sui territori più fertili.

Il tempo e il luogo

Il Sudamerica è il più ampio subcontinente americano. Il suo territorio si estende dalla frontiera tra la Colombia e il Panama fino a Capo Horn, la sua porzione più meridionale. Longitudinalmente questo vasto paese è occupato dalla cordigliera delle Ande, un'imponente catena montuosa che attraversa Venezuela, Colombia, Ecuador, Perù, Bolivia, Cile e Argentina.

L'altro gigante naturale del Sudamerica è la foresta amazzonica, un' area pluviale che ricopre gran parte dell'omonimo bacino amazzonico costituendo circa il 49% del territorio brasiliano. Secondo le teorie più accreditate, gli insediamenti iniziarono con l'arrivo dell'uomo attraverso lo Stretto di Bering.

Questo stretto marino separa l'Alaska dalla Russia essendo compreso tra capo Dežnev, il punto più a est del continente asiatico, e capo Principe di Galles (posizionato all'estremo ovest del continente americano).

Durante le ere glaciali l'area dello stretto di Bering emerse dalle acque formando la Beringia, un ponte di terra percorribile a piedi.

Si suppone che i primi esseri umani arrivarono in tal modo sul continente durante l'ultima era glaciale, spostandosi successivamente verso sud. Alcuni studi hanno riscontrato numerose differenze genetiche e somatiche tra i paleoindi sudamericani e nordamericani: i primi mostravano tratti e lineamenti australiani, i secondi invece avevano parvenze mongole.

Sulla base di tali evidenze, alcuni ricercatori hanno ipotizzato che il Sud America si sia popolato in seguito a migrazioni dal continente australiano.

In un clima di “beato isolazionismo” dalle influenze del Vecchio Continente, il Sudamerica è stato la culla per varie popolazioni e civiltà che, con i loro usi e costumi, si sono succedute nel corso dei secoli.

In questo contesto sono fiorite importanti culture pre-colombiane come quella dei Muisca , la principale popolazione indigena dell’attuale Colombia, o la civiltà Incaica , che dominò la regione delle Ande dal 1438 al 1533.

I popoli autoctoni differivano per dimensione demografica, composizione etnica, risorse economiche e potenziale di sviluppo. Tutti però condivisero lo stesso destino: prima di raggiungere l’indipendenza nel XIX secolo, le loro società, economie e culture furono profondamente segnate dai rapporti con le potenze coloniali iberiche.

Nel 1494, con il Trattato di Tordesillas, Spagna e Portogallo tracciarono una linea di demarcazione immaginaria che divideva l'Oceano Atlantico da nord a sud.

Ferdinando e Isabella, i Monarchi Cattolici di Aragona e Castiglia, guadagnarono così i territori che comprendevano la quasi totalità delle Americhe mentre al Portogallo venne garantita la parte più orientale dell'odierno Brasile. La Spagna iniziò rapidamente una capillare conquista e colonizzazione dei suoi territori mentre passarono decenni prima che il Portogallo mostrasse un reale interesse per l’area brasiliana. I commercianti portoghesi infatti, preferirono concentrarsi sullo sviluppo dei ricchi mercati asiatici aperti dai viaggi di Vasco de Gama verso l’India durante il 1498.

La Spagna, grazie a figure come Francisco Pizarro, condottiero e fondatore della città di Lima, riscosse rapidamente notevoli successi sul suolo sudamericano. Pizarro conquistò numerose vittorie sulla popolazione incaica, ultima delle quali fu la Battaglia di Cajamarca nel 1532 che gli permise di prendere il controllo della regione andina e gettare così le basi del futuro vicereame del Perù. Da queste prime roccaforti, gli spagnoli dilagarono in tutte le aree circostanti.

Lo sterminio e la conquista del Nuovo Mondo trovarono nel cristianesimo la sua giustificazione morale. La monarchia cattolica spagnola infatti, impose una massiccia conversione di questi popoli pagani al Cristianesimo. Tuttavia, la distruzione delle credenze pagane riuscì solo in parte. I popoli amerindi difesero le loro storie e credenze integrandole con gli insegnamenti cristiani. In questo modo riuscirono a superare la dominazione coloniale giungendo fino ai giorni nostri.

La crisi dei regimi coloniali si verificò solo agli inizi dell’ottocento quando Napoleone invadendo Portogallo e Spagna gettò i loro rispettivi governi in una crisi senza precedenti.

La Guerra d’indipendenza spagnola (1808-1814) fu il più lungo conflitto delle guerre napoleoniche e venne combattuto nella penisola iberica dall’ alleanza tra Spagna, Portogallo e Regno Unito contro il Primo Impero francese. L’effetto “globale” di questo conflitto fu una riduzione della morsa di Portogallo e Spagna sui propri territori coloniali. Il vuoto di potere formatosi permise così al fuoco indipendentista di divampare nel Nuovo Mondo. Il primo movimento di questo tipo si sviluppò in Venezuela dove, a partire dal 5 luglio 1811, alcune regioni rifiutando la presenza spagnola proclamarono la loro indipendenza sotto il nome di Repubblica del Venezuela.

Questa giovane repubblica fu troppo debole e isolata. Il 25 luglio del 1812 essa abbandonò la rivoluzione e i piani d’indipendenza furono archiviati.

I rivoluzionari trovarono riferimento nella figura di Simón Bolívar, generale e patriota venezuelano, che diede un contributo fondamentale all’indipendenza di Colombia, Ecuador, Panama, Perù e Venezuela. Dal 1811 al 1826, attraverso vari e sanguinosi conflitti, quello che era il dominio d’oltre oceano di Spagna e Portogallo si dissolse lasciando gli embrioni delle attuali nazioni.

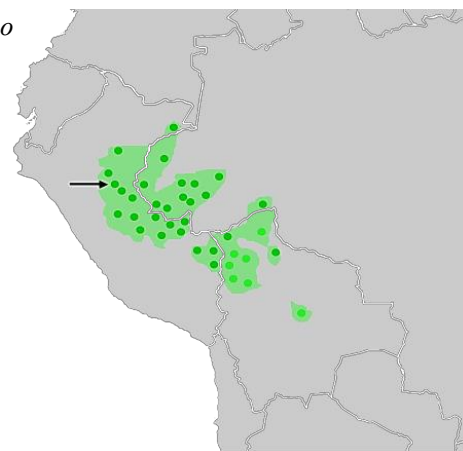
Stati come la Grande Colombia, comprendente gli attuali territori di Venezuela, Colombia, Ecuador e Panama furono il frutto di questo periodo rivoluzionario. Dalla loro successiva frammentazione si formarono le nazioni odierne. Il Sud America, per quanto sanguinante, entrò così nell'epoca degli Stati moderni.

Shipibo: il canto che cura

Gli Shipibo sono un'antica popolazione che prospera nell'Amazzonia peruviana superiore da circa 1000 anni. Le loro comunità vivono principalmente lungo le rive del fiume Ucayali o nei pressi dei laghi circostanti.

A monte dell'Ucayali, partendo dalla città di Pucallpa, gli Shipibo sono noti come Conibo, (Figura 1)

Fig.1 Stanziamenti delle comunità Shipibo lungo il corso del fiume Ucayali o nei pressi dei laghi circostanti.



La Shipibo è una lingua panoana dell'Amazzonia. Il termine "Shipibo" non è generalmente usato da questi indigeni in riferimento a se stessi. Essi preferiscono definirsi "*jonibo*" [persona (pl.)] mentre indicano con il termine "*nahuabo*" [straniero (pl.)] tutte le persone che non appartengono alla loro etnia. Il termine "Shipibo" è stato coniato in riferimento a questa popolazione dalle altre tribù. Esso nasce dalla loro usanza di catturare e accudire poi come animali domestici esemplari di *Uistiti pigmeo* (*Cebuella pygmaea*), un piccolo primate ampiamente diffuso nell'Amazzonia Peruviana.

Nelle lingue panoane questo animale è chiamato "Shipi" mentre il suffisso "bo", indica il plurale.

I modelli tradizionali della famiglia Shipibo tendono a essere matrilocali e matrilineari, anche se questo sembra variare di generazione in generazione (Abelove, 1978; Eakin, Lauriault, e Boonstra, 1980; Hern, 1992b). **Un tipico villaggio Shipibo è costituito da un'unica famiglia "allargata"** composta da cinque o sei nuclei familiari. Le comunità Shipibo più grandi risultano essere perlopiù il risultato dell'attività missionaria compresa tra il XIX e il XX secolo (Myers, 1990).

Il capo tradizionale di una comunità Shipibo, il maschio al vertice della famiglia allargata, prende il nome di *curaca*. Egli detiene in maniera permanente questo status informale fino alla sua morte, eccessiva vecchiaia, o eventuale disabilità che comporti la necessità di sostituirlo con un uomo più giovane.

Attualmente, la popolazione Shipibo sceglie un capo villaggio a rotazione ed elegge funzionari conformi alla struttura governativa nazionale peruviana. Questi agenti governativi non appartengono alla tradizione Shipibo, ma fungono da tramite tra gli indigeni e lo stato peruviano. (Hern ; 2015).

(Figura 2)



Fig. 2 Appartenente alla comunità Shipibo con copricapo e vesti tipiche della tradizione locale

I concetti di **salute e malessere** nella popolazione Shipibo risultano difficili da identificare in quanto **non si riferiscono a dogmi universali, ma al contrario sono caratterizzati dalla percezione individuale.**

Si possono tuttavia delineare dei caratteri generali che tra gli Shipibo si riferiscono a chi pratica l'arte della cura.

Il termine "sciamano", molto comune in Sudamerica, è estraneo alla cultura Shipibo. Chi pratica la guarigione, chi diviene curatore, per questo popolo prende il nome di **Onanya**.

Questa parola può essere tradotta letteralmente come "persona saggia". Essendo però la saggezza un bene messo a servizio dell'intera comunità la parola Onanya viene anche interpretata come "**saggio curatore**". La salute è vista da un punto di vista olistico, attraverso tre diversi livelli: quello del corpo (yora), quello psicologico (shinan) e infine quello spirituale(kaya).

Una volta poste le basi di queste conoscenze i vari curatori del popolo Shipibo sviluppano una propria e unica visione. Questo accade in vari modi. Una prima influenza "sull'educazione" del curatore sarà il suo stesso insegnante. **Non ci sono testi scritti da cui poter apprendere l'arte della guarigione quindi la trasmissione delle conoscenze è orale e spesso relativa alle singole famiglie.**

Il medico Onanya non scrive ma è un poeta che utilizza parole d'ispirazione divina. Una volta acquisiti gli insegnamenti del precettore, la sua visione della salute e delle cure sarà ulteriormente modificata dalle proprie esperienze personali nel ruolo di Onanya.

Tutto ciò porta all'assenza di schemi fissi o interpretazioni univoche che invece caratterizzano le altre medicine tradizionali.

Non è sufficiente aver ricevuto l'insegnamento della pratica medica per divenire guaritore. Un vero Onanya, una figura che per il popolo shipibo può legittimamente aiutare il prossimo, deve sottoporsi a numerosi iter. Per esempio, al fine di instaurare un legame metafisico con il mondo delle piante curative, egli dovrà seguire a una dieta rigida.

La dieta, così come la parte più teorica della preparazione di un guaritore, pur presentando delle basi comuni, varierà a seconda delle conoscenze che si vogliono acquisire. Ogni diversa specie vegetale è infatti in grado di trasmettere differenti saperi a chi l'assume.

All'inizio di questo percorso generalmente si bevono infusi derivati dalla corteccia di alcuni alberi oppure si fa il bagno tra le foglie di specifici arbusti o piante.

In questo regime alimentare potranno essere consumati, secondo la tradizione, solo pesce e piante verdi. Anche questo aspetto si è evoluto, nella dieta moderna troviamo infatti diversi alimenti. Per esempio, è consentito consumare la pasta senza salsa, oppure riso, patate, avena. Mangiare carne di maiale, olio, spezie e assumere alcolici risulta invece vietato.

Essendo questo un cammino che deve portare a stabilire uno stretto legame tra guaritore e ambiente,

all'inizio della dieta, è necessario isolarsi dalla famiglia e inoltrarsi nella foresta. In questo periodo è vietata qualsiasi pratica sessuale e la vicinanza alle donne col mestruo.

La malattia è intesa come un'entità viva contro il quale il medico combatte

Essa è la manifestazione di un disequilibrio tra i tre livelli su cui si basa la salute di un essere vivente: corpo, psiche e infine lo spirito. Quando quindi l'Onanya cura il paziente non andrà semplicemente a curare la sintomatologia, le manifestazioni del suo malessere, ma scaverà per trovare le sue origini.

Una malattia fisica avrà quindi delle origini metafisiche.

La dipendenza da droghe, per esempio, viene affrontata causando il vomito del paziente mediante l'ingestione di erbe. Ciò avviene perché vi è una stretta connessione tra quello che è il livello del corpo

e quello della mente. Secondo gli Shipibo, noi "pensiamo" anche attraverso il nostro corpo. L'espulsione del vomito consente la purificazione del corpo del paziente, e da lì deriverà una chiarificazione anche dei suoi pensieri. **Curando il corpo, si cura anche la mente**, e questo aiuterà a ridurre il suo stato di dipendenza.

Nella cultura Shipibo è ancora molto presente il lato della "magia nera", o malocchio. Molte patologie possono essere l'espressione fisica di questi atti di "cattiva magia". Le malattie interne o condizioni di malessere senza origini evidenti come: febbri, paralisi, difetti di nascita e guarigioni difficili sono tradizionalmente attribuiti all'influenza del mondo degli spiriti. In particolare, la condizione di "cupia" è ampiamente riconosciuta come una causa di vari disturbi.

Oltre a cupia, termine che pare avere origini Shipibo, si può parlare anche di "cutipado" che deriva da "cutipar", verbo spagnolo che può essere un adattamento del concetto Shipibo.

La parola "cutipado" corrisponde approssimativamente a "stregato" in inglese e, la "cupia", è una sorta di spiegazione immediata per una condizione che appare altrimenti inspiegabile.

Un bambino albino, o che ha una pelle eccezionalmente chiara, ma normale in tutti gli altri aspetti, può essere additato come "cutipado." Una giovane donna colpita da una "cupia" può sperimentare un episodio dissociativo, isterico, durante il quale è ovviamente fuori controllo, avendo convulsioni, urla, tremori, sudorazione, gemiti. Questi episodi, che sono rari, possono andare avanti per lunghi periodi di tempo fino a un'ora. In tal caso, il paziente è stato chiaramente "cutipado" da un nemico, forse un rivale sociale o sessuale, con l'aiuto di qualcuno che pratica "Brujeria" (spagnolo per stregoneria). La persona che pratica la magia nera lancia un incantesimo ("cupia") sulla persona che poi sperimenta lo stato dissociativo, che non assomiglia in alcun modo a quello che è noto nella medicina occidentale come una crisi epilettica. (Hern; 2015)

Per l'Onanya, esistono tre diversi modi per diagnosticare e curare una patologia. Il primo avviene con l'incontro del paziente.

L'Onanya incontra separatamente il suo paziente e inizia a parlare con lui, della sua vita e di com'è condotta. Da queste intime conversazioni e grazie alla sua esperienza, inizia a capire cosa potrebbe avere il paziente e quindi come curarlo. Ciò che certamente aiuta l'Onanya a curare sarà una "speciale sensibilità" per il corpo, la mente e lo spirito del paziente, che gli permetteranno di percepire la malattia.

Un secondo modo è attraverso i sogni. L'Onanya sognando ripercorre la vita del paziente e da lì comprende le origini della malattia, che possono essere trasgressioni verso il proprio corpo o altre persone.

Il terzo e ultimo modo attraverso cui l'Onanya può diagnosticare la malattia è assumendo un composto di piante allucinogene che prende comunemente il nome di Ayahuasca.

Questo è in realtà composto sia da Ayahuasca (*Banisteriosis Caapi*) che da foglie di Chakuruna (*Psychotria Viridis*). L'Ayahuasca, nota anche come yagè, contiene MAO-inibitori mentre la Chakuruna presenta la DMT (N,N-Dimetiltriptamina). (Figura 3)



Fig.3 Componenti fondamentali per il preparato dell'Ayahuasca: parti della liana *Banisteriopsis caapi* e foglie di *Psychotria viridis*.

L'effetto allucinogeno è quindi ascrivibile alla DMT, protetta dal suo catabolismo a livello del sistema digestivo grazie alla presenza del MAO-inibitore (Ventegod; 2016). La liana è considerata dagli sciamani la "pianta maestro" per eccellenza, colei che custodisce ed apporta l'insegnamento. Il suo utilizzo, al quale sono da sempre state attribuite prerogative magiche e terapeutiche, è caratteristico delle diverse forme di sciamanesimo amazzonico praticate nei territori a cavallo di Perù, Colombia, Ecuador, Brasile, Bolivia e Venezuela. La pozione base, per essere farmacologicamente attiva, deve essere prodotta facendo bollire assieme, per diverse ore, le due piante amazzoniche sopra citate (Crossmann, 2004).

Il preparato allucinogeno dell'Ayahuasca permetterà al guaritore di acquisire ,secondo la tradizione, una **percezione "trascendentale" del corpo e dello spirito del paziente**. Possiamo considerarla quindi un mezzo con cui l'Onanya riesce a diagnosticare l'origine mentale, spirituale e fisica della malattia.

L'assunzione di questo preparato avrà però effetti allucinogeni, e il curatore deve sapere come "parlare" con l'Ayahuasca.

Con ciò s'intende che deve essere in grado di controllare la visione da essa causata e renderla stabile. Per stabilizzarla l'Onanya usa i **Canti medicinali**, che gli permettono di non perdersi in questa esperienza caotica.

Nella popolazione Shipibo esistono due tradizioni principali del canto medicinale. Da una parte abbiamo gli **Ikaro**, canti medicinali di origine spagnola. Essi vengono **imparati a memoria e trattano di piante curative**.

Dall'altra parte abbiamo i **Bewà**, esclusivi della tradizione Shipibo. Non si tratta semplicemente di canzoni apprese dopo l'uso di specifiche piante dagli effetti allucinogeni. In questo caso il canto non è imparato a memoria ma nasce per lo specifico paziente e malattia.

Viene percepito ciò che prova il paziente e da lì nasce il canto. Il canto medicinale quindi risponde e parla alla malattia del paziente per curarlo. Allo stesso tempo l'uso di questi preparati permette al curatore di collegarsi al mondo spirituale della medicina. Il canto quindi apre il mondo medicinale nel quale il medico presenta se stesso come una figura legittima, a cui gli spiriti risponderanno e daranno aiuto nel processo di guarigione.

Moderne reinterpretazioni delle tradizioni hanno portato a concepire il composto di liane e foglie , comunemente noto come **Ayahuasca**, come la ragione della cura grazie alle sue potenzialità psichedeliche. Secondo le tradizioni invece ciò che cura non è il composto dell' Ayahuasca, ma i canti. Saranno quindi le vibrazioni del canto a penetrare il corpo del paziente e i suoi pensieri, curando la malattia e lo status psicologico del paziente.

Spesso al canto seguono dei movimenti delle mani, quasi come a lavare lo sporco, o spostare l'aria malsana dal paziente. I canti rimuovono anche i malocchi e sono una difesa da questi. Dopo aver sconfitto la malattia il medico canta del mondo aromatico (delle piante aromatiche), profuma e lava il paziente. In tal modo dona un nuovo corpo, un nuovo pensiero positivo al paziente. Nei tempi antichi spesso il paziente si recava dal medico con doni come pollame o tuberi selvatici, molto comuni, ma anche canoe o utensili. Nell'era moderna questa tradizione si è andata trasformando in un più comune pagamento in denaro.

L'Ayahuasca ha quindi proprietà medicinali, ma come purga. Eccezionalmente può essere data dall'Onanya al paziente per espellere ciò che di "cattivo" c'è in lui. L'espulsione tramite diarrea e vomito, causate dall'ingestione del composto, viene vista in un duplice modo. Tramite questi atti infatti il paziente libera letteralmente il proprio corpo da eventuali parassiti ma, allo stesso tempo, si libera di tutte le sue tossine emotive e psichiche. Simbolicamente ci liberiamo da ciò che ci fa male. L'Ayahuasca quindi non ha di per sé attività "buona". È una pianta e, in quanto tale, neutra.

La stessa Ayahuasca è infatti anche in uso nella magia nera e, con tale fine, può ferire il paziente. Sarà il nobile intento di cura del guaritore, e la sua capacità di usarla, a renderla buona.

Canti Medicinali: Sono canzoni che presentano un effetto terapeutico e sono divisibili in due gruppi: Ikarò e i Bewà. I primi sono canti medicinali di origine spagnola, imparati a memoria e che trattano di piante curative. Dall'altra parte abbiamo i Bewà, appartenenti alla tradizione degli shipibo. Il Bewà curerà il paziente grazie alle sue vibrazioni.

onanya: È il guaritore della comunità Shipibo. Il termine indica letteralmente una "persona saggia" e da lì può essere declinato come "saggio curatore".

Ayahuasca: Con questo termine sono indicate contemporaneamente sia la liana Banisteriopsis caapi che l'intero preparato ottenuto dalla bollitura di questa liana assieme alla foglia Chakuruna (*Psychotria Viridis*)

Il curandero: il dualismo dell'anima

La storia dei guaritori in Perù va di pari passo con lo sviluppo di rituali che prevedevano l'uso di sostanze allucinogene e la comparsa della prima popolazione che eresse imponenti luoghi sacri, i Chavin (1200 AC-200 DC).

Il popolo Chavin era estremamente legato alla sua parte religioso- mistica. La sua cosmologia si strutturava intorno a varie divinità, la principale delle quali, è rappresentata nel **Lanzòn**, un'imponente statua monolitica alta 4,5 metri situata nell'antico complesso di Chavín de Huantar.

Questo essere divino presenta una forma felina dotata di zanne e volto ghignante, spesso raffigurato nell'atto di sorreggere un largo **cactus San Pedro** tra le sue mani. Il tema di questa pianta, i cui **poteri allucinogeni** sono oggi noti e ben delineati, si presenta in vari reperti. Su diverse ciotole infatti figure di felini, forse giaguari, sono sormontate dai San Pedro. (Figura 4)



Fig. 4 : rappresentazione del Lanzòn

Da quanto detto si può immaginare come la storia della medicina tradizionale peruviana sia strettamente intrecciata a quella di alcuni **arbusti, piante grasse ed erbe** che, ancora oggi, sono definite **magiche**. Per quanto tali credenze siano state inizialmente demonizzate e perseguitate dai colonizzatori del Nuovo Mondo, esse sono sopravvissute rifiorendo lungo il corso dei secoli.

Grazie all'estrema **flessibilità di pensiero dei curandero**, mondi apparentemente inconciliabili, come il Cristianesimo e il culto degli antenati e degli spiriti, prosperano e s'intrecciano tutt'ora. La pratica del curanderismo riconosce la salute e la malattia come la manifestazione di un processo d'interazione tra tre dimensioni: quella religioso- spirituale, l'affettivo-emotiva e infine i processi somatici della salute e malattia.



Fig.5: Curandero in abiti tradizionali

Il curanderismo si basa in gran parte sulla nozione di **equilibrio in tutti gli aspetti della realtà dell'individuo**. I curandero non separano il corpo dalla mente o dallo spirito ma cercano l'equilibrio tra queste due componenti. Altrettanto importanti sono considerati i **rapporti con gli altri individui**, la famiglia e le comunità in cui si è inseriti. Secondo il curandero quindi, malattie non diagnosticate, problemi finanziari, o forti emozioni negative si accumulano nel corpo e nell'anima causando la perdita dell'equilibrio nel mondo del paziente. (Figura 5)

Le relazioni intime tra il curandero e il paziente nella pratica della cura, è uno dei grandi successi del curanderismo.

La fiducia è un fattore importante nella costruzione della relazione paziente-curandero e molti diffidano della medicina occidentale per questioni di impersonalità, percepite come mancanza di rispetto. (Sanchez,2018).

Mentre le malattie naturali sono trattate da rimedi a base di erbe ,o possono anche essere risolte attraverso la medicina occidentale ,le malattie soprannaturali, devono essere trattate dal curandero. Tra i disturbi maggiormente trattati dai curanderos ritroviamo quelli **psicosomatici**. L'enorme numero di specie vegetali utilizzate per questi disturbi indica che i curanderos sono stimati specialisti in materia e che vengono

consultati principalmente per queste condizioni.

Il trattamento di **disturbi "magico/rituali"** come **Mal aire** (aria cattiva; malattia causata da spiriti che influenzano gli adulti), **Mal viento** (vento cattivo, simile a mail aire ma che interessa soprattutto i bambini), **Susto e Espanto** (paura, causata da eventi imprevisti nella vita o nell'ambiente), **Mal ojo** (malocchio, malattia presente soprattutto nei bambini causata da persone mosse da cattive intenzioni), **Envidia** (invidia, malattia degli adulti causato dall'invidia di altre persone) (Bussmann;2006) e Daño o Brujería (stregoneria) sono visti come malattie molto comuni nella società andina. Il concetto occidentale di "disturbi psicosomatici" si avvicina alla percezione di queste malattie che sono profondamente radicate nella società andina. La medicina occidentale non offre però alternative efficaci al loro trattamento tradizionale. Questo potrebbe spiegare perché il curandero riveste un ruolo sociale così importante.

L'uso di purgativi e lassativi per, letteralmente, "espellere" spiriti maligni è molto comune. (The Globalization of Traditional Medicine in Northern Peru: From Shamanism to Molecules Rainer W. Bussmann).

Il curandero è quindi una figura estremamente radicata nel cuore del popolo peruviano che ancora usufruisce dei suoi servizi. Tipicamente il curandero vive nelle zone limitrofe agli agglomerati urbani. Ogni Curandero coltiva nel cortile antistante la propria abitazione il San Pedro, per instaurare con esso una stretta connessione. Tradizione vuole infatti che il San Pedro sia anche il guardiano della dimora del guaritore e che, in caso sconosciuti si avvicinino alla sua porta, inizi ad emettere un sonoro fischio per avvisare il curandero.

La formazione e la chiamata di questi guaritori è un percorso lungo. Molti percepiscono la propria vocazione grazie a quella che viene definita come "**sickness vocation**", **un fenomeno nel quale il futuro curandero sperimenta una malattia che non è guaribile attraverso trattamenti normali.**

La risoluzione della patologia si realizza quindi solo grazie all'intervento di un secondo curandero, un'entità in grado di comunicare e agire a livelli soprannaturali. A questo punto il futuro guaritore deve cercare un maestro che possa istruirlo sui principi della cura e della mesa. Inizia quindi un percorso come apprendista che culminerà nel divenire il **rastreador** del curandero, una figura che può aiutare il proprio curandero anziano a interpretare le visioni durante i riti.

Il **rastrador**, quando pronto, lascerà il proprio maestro per seguire la sua personale vocazione. Al fine di restituire la salute al proprio paziente il curandero **esegue il rito della mesa**, o mesada. Protagonista di questo rito ,oltre al curandero stesso, sarà il San Pedro. Da un punto di vista botanico il San Pedro (*Echinopsis pachanoi*) si presenta come un cactus colonnare, liscio e relativamente sottile. (Figura 6)



Fig. 6 Esempio di Cactus San Pedro (*Echinopsis pachanoi*)

La molecola che gli permette di dare origine all'effetto allucinogeno è la mescalina presente al suo interno. Ciò che contraddistingue i vari tipi di cactus San Pedro saranno il numero di costole longitudinali che percorreranno il fusto della pianta. Tra le varie tipologie in uso quello a sette costole è il più comune mentre, più rari, sono quelli a quattro costole. Questi ultimi sono considerati in possesso di attività terapeutiche superiori.

La sessione di cura prevede quindi l'uso di quattro cactus corti tagliati come fette di pane e posti in una pentola di cinque litri di acqua a bollire per sette ore. Nella maggior parte dei casi nulla è aggiunto all'infusione del San Pedro. Tuttavia, in caso di un malessere causato da stregheria, possono essere aggiunte alcune componenti come ossa polverizzate oppure polvere di cimitero. È importante sottolineare come una porzione dell'infuso di San Pedro viene messa da parte per produrre il *tabaco*, un liquido preparato dal tabacco e altri ingredienti ed assunto attraverso le narici durante la cerimonia. Il San Pedro avrà un significato speciale in questo rito per una chiara ragione. Esso viene infatti ritenuto in continuo contatto con i santi, gli antenati, la natura e quindi in genere con forze soprannaturali. **È il tramite che permette di manipolare e interagire con il soprannaturale.**

Il San Pedro non sarà però l'unica pianta magica in uso.

Numerose piante magiche saranno raccolte nelle lagune sacre delle Ande e verranno poste nel "Seguro", un vasetto di vetro dove sono presenti diversi profumi che permettono la loro conservazione.

Il **Seguro** non è un semplice contenitore d'erbe ma è uno dei punti focali dell'attenzione del curandero durante la sessione di cura. La connessione tra il curandero e queste piante si realizza una volta che la parte cerimoniale della sessione è terminata e viene assunto l'infuso di San Pedro. A quel punto le piante possono "parlare" al curandero quando è concentrato sul Seguro e l'indirizzeranno nel processo di cura. Si può dire che stesso lo spirito delle piante è fortificato dall'influenza intellettuale e spirituale dell'uomo.

Tutto il materiale magico che abbiamo sin'ora visto, l'infuso di San Pedro, il Seguro, il Tabacco, sarà adeguatamente disposto sulla mesa o mesada. Quella che viene chiamata mesa è l'altare attraverso cui il curandero può studiare, diagnosticare e curare il suo paziente ed è la trasposizione materiale della filosofia del curandero.

La mesa simboleggia la dualità del mondo: natura umana e regno spirituale, bene e male. La presenza di oggetti sia "positivi" che "negativi" sull'altare del curandero non deve sorprendere in quanto segue la filosofia di questi curatori. Il mondo presenta infinite dualità: corpo e spirito, bene e male, cristiano e pagano. Questo per il curandero implica una complementarietà piuttosto che una inconciliabilità. Attraverso il raggiungimento della "visione" il curandero cerca di percepire l'unità nell'interazione dinamica tra le forze del bene e del male. Seguendo quindi il concetto di opposti complementari, la mesa, sarà divisa in due grandi, nonché disuguali, zone che prenderanno il nome di Campos (campi) o Bancos (banchi), divisi da un'area neutrale. (Figura 7)

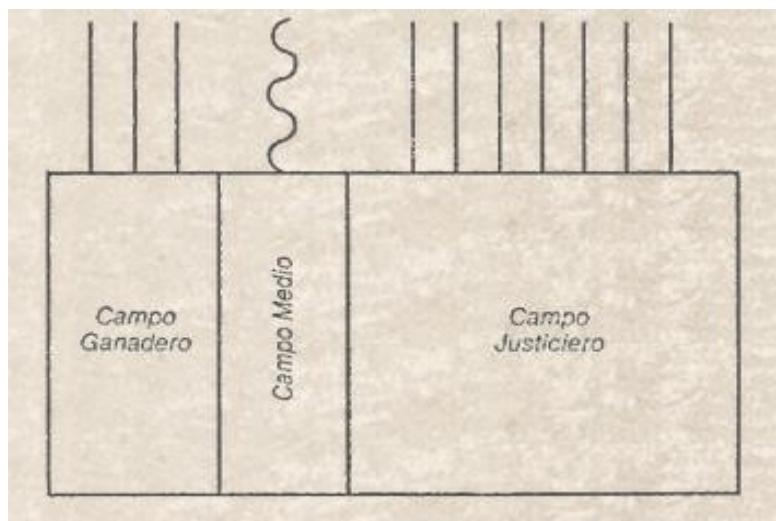


Fig. 7: Struttura schematica della mesa. Si osserva la sua triplice suddivisione e la presenza degli oggetti totemici alla sua testa.

Il lato sinistro della mesa prendere il nome di Campo Ganadero o anche Campo dell'astuto mercante. Conterrà **artefatti associati al male e al mondo sotterraneo**. Questa zona è governata da Satana, i cui poteri saranno riposti in tre oggetti totemici che prendono il nome di Baionetta di Satana, Bastone del Gufo e Bastone della Donna Sola. Questi saranno infissi ,a sinistra , nella parte posteriore della mesa. **Il lato destro è chiamato il Campo Justiciero** o Campo del giudice Divino.

Com'è prevedibile questa porzione della mesa è sotto **il dominio del bene** e comprenderà al suo interno: immagini dei santi, oggetti di potere positivo come pietre, conchiglie, ciotole, un pugnale, un sonaglio, tre profumi, acqua santa, Tabacco, zucchero , lime, e una tanica da 5 litri di infuso di San Pedro. Cristo sarà quindi il regolatore di questa zona e i suoi poteri saranno incorporati in otto diversi oggetti: bastone della Vergine della Misericordia, Spada di S. Paolo, Sciabola di S. Michele Arcangelo, Spada di S. Giacomo, Bastone dell'aquila, Bastone del segugio grigio, Bastone del colibrì, Bastone del pesce spada.

A dividere queste compagini opposte vi è **il Campo Medio** o campo neutro che conterrà artefatti neutrali, ove le forze del bene e del male sono equamente suddivise.

Questa zona è governata da S. Cipriano, pagano convertitosi al cristianesimo.

Secondo alcune leggende fu **San Cipriano** a scoprire il potere del San Pedro e lo usò per vedere le cause dei mali dei suoi pazienti. "Gesù impartì allora al cactus la sua benedizione e, da quel momento e per sempre, il San Pedro permette di vedere e curare" (Polia Meconi, 1993: 81). Gli oggetti "totemici" che saranno quindi disposti in questa zona sono neutri. Ricordiamo ad esempio il Seguro con le sue erbe magiche, una statua di S. Cipriano, una pietra ,che simboleggia il mare e i venti, uno specchio di cristallo. Sullo specchio e sul vetro del Seguro, si andrà a riflettere la patologia del paziente. Sulla mesa si trovano anche spade e pugnali, armi utilizzate nel corso dei "combattimenti magici" del curandero contro le forze del male. Queste armi possiedono una **sombra** ("ombra") che accompagna il curandero nei suoi viaggi fuori dal corpo indotti grazie al San Pedro. Le spade dovranno essere "vergini", cioè non aver mai toccato sangue né esser state usate per altri scopi oltre l'uso nella mesa. (Polia Meconi, 1996, I: 362). Gli oggetti presenti nella mesa non scelti casualmente. Molti di questi vengono recuperati nel tempo, durante l'intera vita del curandero, e potranno avere un potere più o meno intenso. Alcuni saranno creati appositamente dal guaritore attraverso riti finalizzati a conferirgli i poteri. (Figura 8)



Fig. 8: Esempio di mesa pronta alla sessione di cura. Si riconoscono immagini di santi, bastoni, pugnali e vari oggetti a cui è attribuito un potere magico

Lo stesso vale per i **tarjos del curandero, o canti**. Il guaritore apprende i ritmi tradizionali che poi egli stesso rielaborerà grazie al suo talento. Una volta preparato tutto il necessario per allestire la mesa si potrà organizzare la sessione di cura. Questo momento di grande tradizione e magia sarà diviso in due parti: gli atti cerimoniali e gli atti curativi.

La parte cerimoniale dura generalmente dalle 10 pm fino a mezzanotte mentre, subito dopo, inizierà la parte di diagnosi e cura. Questa seconda parte durerà da mezzanotte alle 4 am. L'intera sessione sarà quindi svolta all'aperto durante qualsiasi notte, tranne quella del lunedì. Secondo la tradizione locale il lunedì è infatti il "giorno degli spiriti", in cui le anime morte dal purgatorio vagano in terra. La parte cerimoniale consisterà in preghiere, invocazioni e canti. I tre profumi menzionati in precedenza sono utilizzati per "purificare" la mesa e l'infusione di San Pedro. A intervalli specificati tutti i presenti dovranno assumere la miscela del tabacco attraverso le narici. Infine, a mezzanotte, quando gli atti cerimoniali sono stati compiuti, tutti i presenti berranno una tazza di infuso di San Pedro.

Il primo a bere l'infuso del cactus sarà il curandero stesso mentre gli ultimi saranno i suoi assistenti. (Figura 9)

La parte che segue, consiste di una serie standard di atti terapeutici che devono essere compiuti dal curandero.

A questo punto ciascun partecipante dovrà passare di fronte alla mesa e il curandero inizierà a cantare il **trujio**. Il guaritore e i presenti cercheranno quindi di individuare quale dei bastoni verticali alla testa della mesa, pare vibrare.

Quando è stato raggiunto il consenso su quale di questi oggetti totemici vibri, sarà consegnato al paziente che lo terrà nella mano sinistra.



Fig. 9: Assunzione ,da parte del curandero, della miscela del tabaco attraverso le narici.

Il curandero canterà il tarjo del bastone, focalizzando la sua "visione" e attivando il potere del bastone e degli artefatti ad esso associati sulla mesa. Questo momento è seguito da un lungo discorso divinatorio del curandero, relativo ad eventi e ad una descrizione delle persone presenti nella vita del paziente. Durante questa fase il curandero "vede" la causa della malattia.

Una volta che il male è stato esorcizzato, gli assistenti del curandero, si posizionano attorno al paziente e lo aiutano ad assumere nuovamente attraverso le narici la miscela del tabaco. Il paziente a questo punto eleva il bastone al livello del viso e, allo stesso tempo, versa la sostanza selezionata dal curandero nelle sue narici. Infine uno degli assistenti del curandero "purifica" il paziente strofinandogli il bastone scelto su tutto il suo corpo.

Successivamente l'assistente fende l'aria con il bastone, prende il liquido indicato dal curandero (succo di lime, profumo, San Pedro, ecc.) all'interno della sua bocca e lo spruzza sul bastone. Andrà poi a riporlo al suo posto alla testa della mesa. Una volta che tutti passano nuovamente davanti alla mesa, il guaritore conclude la sessione di cura.

Sincretismo religioso: Incontro fra credenze diverse che genera mescolanze, interazioni e fusioni fra elementi culturali eterogenei. Nel caso del Curandero la fusione è tra le tradizioni pagane e la dottrina cristiana.

Curandero: Termine che deriva da Curar, guarire in spagnolo. È una figura fortemente radicata nella tradizione del Sud America e tuttora attiva nel preservare la salute della comunità amerinda

San Pedro: L'*Echinopsis pachanoi*, conosciuto anche come San Pedro, è un cactus colonnare originario di Perù, Bolivia ed Ecuador.

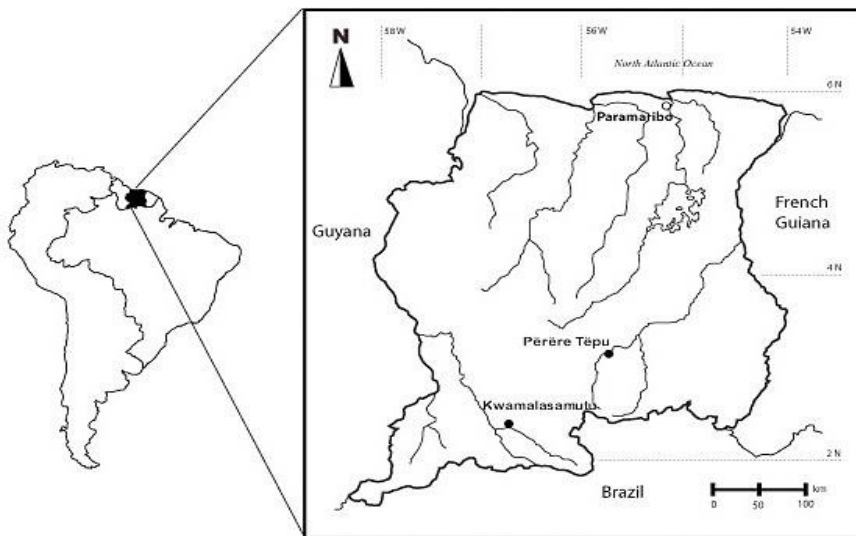
Mesa: La mesa del Curandero è l'altare attorno al quale il guaritore, paziente e assistenti vanno a riunirsi. È suddivisa in tre zone fondamentali dove sono disposti oggetti sacri e dotati di un forte simbolismo.

Il trio: la tribù senza memoria

Nel Nord del Sud America, in Suriname, vive la comunità del **Trio**: un'etnia di circa duemila persone che fino ad un secolo fa è rimasta **isolata dal mondo**. (Figura 10)

Questa condizione è cambiata quando, negli anni sessanta, c'è stata la prima spedizione di volontari statunitensi i quali, hanno cercato di esercitare politiche diverse da quelle autoctone rendendo i **Trio una tribù senza memoria**.

Lo **sciamanesimo**, per la comunità Trio, è **l'insieme delle conoscenze tramandate oralmente, di generazione in generazione, e dello stretto rapporto che quest'etnia ha con la natura**. Dopo l'arrivo dei volontari, che i Trio hanno visto più come invasori, gli sciamani sono stati allontanati dalla tribù per cui, è venuto meno il rapporto mentore-apprendista per un'intera generazione.



Tuttavia, grazie a studi condotti da Plotkin e Herdon, che studiano il Trio da diversi anni, sappiamo che per questa tribù la **salute e malattia** possono essere condizioni legate allo spirito o al corpo. Le patologie legate allo spirito venivano curate tramite un sonaglio detto **Maraka**, in cui abitavano gli antenati dello sciamano. Il rito prevedeva il fumare tabacco invocando gli antenati anche attraverso dei canti poichè, il fumo nutriva gli spiriti all'interno del sonaglio che aiutavano lo

Fig. 10: Geolocalizzazione e divisione interna del Suriname

sciamano nel curare il paziente.

Le cerimonie di guarigione si svolgevano in una cabina detta **mīnē**, in cui lo sciamano poteva entrare accompagnato da un'apprendista.

Purtroppo , in merito alla cura dello spirito non si hanno notizie più precise perchè l'uso di tabacco, sonagli e canti nelle cerimonie di guarigione del Trio, è scomparso dalla pratica. **Lo sciamano è una figura ammirata ma anche temuta** perchè sebbene sia in grado di curare mediante l'invocazione di spiriti benevoli, è anche in grado di **evocare di spiriti maligni (wiripë)**.

Le malformazioni e malattie rare sono attribuite al lavoro sciamanico. Oltre alle malattie dello spirito ci sono quelle del corpo. Essi riconoscono almeno settantacinque diverse condizioni mediche – dai disturbi più comuni come la **febbre (këike)** a quelle più particolari e rare malattie come la **paralisi di Bell [ehpijaneyan]**(una paresi facciale) – e distinguono tra vecchie (endemiche) e nuove patologie (iniziate con il contatto con il mondo esterno).

Quello che più colpisce di questa tribù è la loro

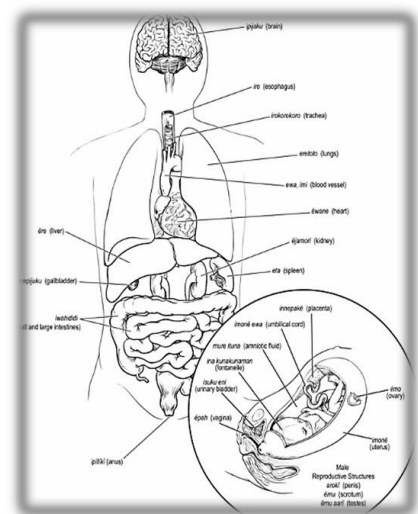


Fig. 11: Descrizione anatomica

conoscenza dell'anatomia: il Trio classifica in modo eccezionale organi, ossa e persino l'evoluzione del corpo della donna durante la gravidanza. (Figura 11) Questa nomenclatura così accurata consente agli sciamani del Trio di arrivare a fare delle diagnosi.

I Trio classificano, ad esempio, l'acne come *Awè* e la congiuntivite come *Enunkè* descrivendone i sintomi e le possibili cause, come il consumo di pesce avariato, in modo preciso per poi eseguire una diagnosi. Nel luglio 2000, una clinica di medicina tradizionale (Katamiimè Ēpipakoro) è stata fondata nel villaggio di Kwamalasamutu grazie al fornitore di cure mediche regionali all'interno del Suriname (Medische Zending Suriname) e all'ONG ambientalista (Amazon Conservation Team). I guaritori del Trio anziano, ampiamente riconosciuti in tutta la comunità come *Pijai* (sciamani), gestiscono e dirigono autonomamente tutti gli aspetti dell'operazione della clinica tradizionale. Ogni struttura clinica offre agli sciamani anziani la possibilità di esercitarsi e consente agli apprendisti, che fungono da assistenti di clinica, di osservare direttamente gli sciamani che praticano attivamente la loro medicina. Le visite dei pazienti alla clinica di medicina tradizionale sono facoltative e gratuite.

I giovani apprendisti che lavoreranno all'interno della Clinica di medicina tradizionale, vengono formati per essere in grado di compilare delle vere e proprie **cartelle cliniche**.

Questi moduli di registrazione vengono stilati sotto la direzione dello Sciamano anziano e sono specifici per ogni paziente che richiede consulenze e / o trattamenti presso la clinica.

Le cartelle cliniche sono **tradotte nella lingua del Trio** mediante l'assistenza di uno specialista linguistico (Sérgio Meira, Ph.D., Museu Paraense Emílio Goeldi, Belém, Brasile) e documentano il **numero di codice del paziente, l'identità dello sciamano, il motivo della visita e il trattamento fornito**. (Figura 12)

Fig. 12: Cartella clinica

Alcune condizioni della malattia del trio possono essere tradotte come un singolo sintomo. Altre invece

sono costrutti, e si presentano come un complesso patologico ben noto chiamato "sintomo caratteristico".

Ere nakuikan, ad esempio, letteralmente "dolore al fegato", è caratterizzato dai guaritori del Trio come un complesso di radiazione gastrica mediata da dolore del quadrante superiore destro, ittero, perdita di peso e ingrossamento del fegato indicativo di epatite, una malattia endemica comune dell'Amazzonia .

Allo stesso modo, kananaman, si traduce in "ingiallimento" o "ittero".

Il termine e il concetto di malaria in questa tribù si riferiscono generalmente a un complesso di malattie ampiamente riconosciuto che alterna febbre alta, mal di testa e ittero sclerale. Gli sciamani del Trio sono stati intervistati per produrre un **saggio completo della nomenclatura anatomica indigena**. Esistono figure di base all'interno di un **atlante anatomico**, che rappresentano l'intero corpo (anteriore e posteriore), strutture scheletriche / ossee, lineamenti del viso, nonché anatomia interna e riproduttiva. L'identità botanica specifica delle piante medicinali non sarà divulgata per proteggere i diritti di proprietà intellettuale indigena secondo i desideri delle comunità partecipanti.

Pijai: sciamano, figura rispettabile e temibile.

Maraka: sonaglio, dimora degli sciamani antenati.

Kurerëke: salute.

Esenë: malattia.

I Mapuche : il popolo della Terra



Fig. 13: Area geografica Araucania e Patagonia

Molto tempo fa, il serpente Kai Kai s'infuriò. Con la sua coda scosse le acque dell'oceano causando un diluvio che distrusse gran parte dell'umanità. Tutti gli esseri umani iniziarono a scappare, così il serpente Treng Treng decise di giungere in loro soccorso. Dal suo dorso ebbe origine una montagna a tre cime dove solo coloro che furono più veloci trovarono riparo. Quando Kai Kai si arrese, erano ormai rimasti in pochissimi sopravvissuti. Essi pian piano ripopolarono la terra.

Un giorno però fu Treng Treng adadirarsi, provocando l'eruzione dei vulcani.

Gli esseri umani, presi dal terrore, ricominciarono a scappare...

Questo racconto viene narrato dai Mapuche, un popolo che risiede nella regione compresa tra Cile centromeridionale e il Sud dell' Argentina (Araucania e Patagonia) dove hanno dovuto far fronte a numerose calamità naturali e non solo. (Villagran, 2018) (Figura 13)

Spinti da tenacia, orgoglio e amore per le proprie tradizioni, hanno combattuto nel corso dei secoli diversi domini, in particolar modo quello spagnolo e cileno servendosi del fiume Bío-Bío come barriera naturale.



Fig. 14: P.Subercaseaux: "El joven Lautaro", dipinto che mostra l'esperienza militare del popolo Mapuche.

Al termine di un sanguinoso conflitto durato circa 90 anni, i Mapuche sono stati l'unico popolo amerindio in grado di infliggere una reale sconfitta agli Spagnoli nel 1641. (Figura 14) Per tentare di raggiungere l'indipendenza, oltre ai guerrieri, spesso nelle battaglie sono stati coinvolti donne e bambini.

Ancora oggi, i Mapuche lottano per la difesa dei loro territori e della loro cultura opponendosi attivamente agli insediamenti di numerose multinazionali. (Trivero)

Durante i secoli le comunità rurali si sono decimate, la maggior parte della popolazione si è spostata verso centri urbani come Temuco e Santiago in cerca di lavoro. Le condizioni di vita per loro restano comunque molto povere, il tasso di scolarizzazione è basso, gli impieghi rivestiti sono tra i più umili possibili e privi di ogni tutela. (Schindler, 1990).

La cultura Mapuche oltre a basarsi su valori di rispetto e attaccamento al territorio – il termine **Mapuche** significa infatti “**popolo della terra**” – ha profonde radici spirituali.

Lo **spirito** è presente in tutti **gli uomini, animali ed “esseri” inanimati come piante, pietre e acque** che occupano l'universo. Tutti devono essere onorati in egual modo.

Nessun Mapuche può lasciar morire il suo lato spirituale altrimenti sarebbe l'intero individuo a morire. L'essere umano viene visto come l'insieme di quattro componenti imprescindibili l'una dall'altra: **corpo, ragionamento affetti e spirito**.

La spiritualità è connessa a un concetto di religione fondata sul contatto con la **Natura**, gli spiriti degli antenati comunicano con gli uomini attraverso i suoi fenomeni.

Non esistono **templi** ma è la Natura stessa che funge da cornice nei riti religiosi.



Fig.15: Bandiera mapuche.

La bandiera mapuche contiene una serie di simbologie che riassumono la cultura di questo popoli. Ogni elemento ha un significato specifico.

- **Giallo:** rinnovamento e sole.
- **Blu:** ordine, universo, vita e sacralità.
- **Bianco:** guarigione, pulizia, prosperità
- **Rosso:** forza e lotta
- **Verde:** fertilità, natura, femminilità.
- **Cultrún (kultrung o kultrug):** il tamburo Mapuche; la sua superficie piana rappresenta la Terra e la cosmovisione circolare dei mapuche. Troviamo i quattro punti cardinali: il sole, la luna e le stelle; Simbolo della conoscenza del mondo
- **Stella a croce o con gradino:** arte della fabbricazione, della scienza e della conoscenza; Simbolo del sistema di scrittura. (Figura 15)

La relazione tra persona, natura e territorio definisce la cosmovisione dei mapuche. Il cosmo è costituito da due diversi spazi soprannaturali. Il *Wenu mapu*, che rappresenta le forze positive e gli spiriti della famiglia ancestrale, e il *Miñche mapu*, ovvero il sottosuolo, associato alle forze spirituali negative. Essi si contrappongono e si manifestano nella dimensione *Nag mapu*; la dimora terrena di tutti i viventi, compresi le persone e la natura (Bendel, 2002).

La salute viene percepita come uno stato di armonia che si instaura tra tutte le componenti dell'essere umano e tra quest'ultime e la natura (Pérez, 2017). Quando in tutto ciò si crea uno **squilibrio**, possono verificarsi condizioni di disagio, di **malattia** (*kutran*).

Conflitti relazionali, quindi all'interno della famiglia e della società, scarsità di cibo per gli animali, mancanze di rispetto verso la natura e tutti gli esseri dotati di una dimensione spirituale avranno sicuramente conseguenze sulla salute.

L'assenza di armonia, quindi la mancanza di benessere, non può essere misurata solo in base al dolore avvertito. Quest'ultimo è infatti solo la maturazione tardiva della malattia che è entrata nella vita della persona. **Lo stato di salute deve essere considerato valutando invece tutte le manifestazioni dell'individuo e dell'ambiente circostante.** (Díaz Mujica, 2004).

Le malattie mapuche riguardano soprattutto malesseri interiori. Questo popolo le distingue molto bene dalle *winka kutran*, patologie corporee portate dai colonizzatori che invece hanno un'eziologia biologica nota. Essendo di origine occidentale, i mapuche preferiscono affidarsi ai medici per la loro cura.

Le mapuche kutran sono determinate da fenomeni e forze che riflettono la visione del mondo e della vita di questo popolo, si dividono dunque in:

- *Re Kutran*: malattie causate dalla natura.
- *Weda Kutran*: malattie causate da influenze magiche (soprannaturali).
- *Wenu Kutran*: malattie soprannaturali causate da spiriti.

Esempi di malattie soprannaturali sono quelle di cui i Mapuche si ammalano quando lasciano i villaggi. Essi entrano in stati di tensione, di malessere psicologico. Nelle città infatti, l'armonia su cui si basa la percezione del benessere viene a mancare. **“Il male” e “la gelosia”** prendono il sopravvento portando a delle vere e proprie *Wenu Kutran* (Citarella, 2000).

Le malattie naturali hanno diverse origini. Alcune di esse possono verificarsi se non si rispettano le date stabilite per lo svolgimento di cerimonie, se al mattino non si racconta quanto sognato durante la notte (i **sogni** hanno grandissima rilevanza nella cultura Mapuche, permettono la connessione con gli spiriti degli antenati), se vengono costruite case negli spazi adibiti alle cerimonie e se si trascura la preghiera (Alarcon, 2013)

I rapporti tra uomini e spiriti sono mediati dai **Machi**, figure importantissime nelle comunità Mapuche. Essi ricevono, attraverso l'investitura da parte di spiriti protettivi, poteri che gli consentono di combattere spiriti maligni e applicare la medicina tradizionale per curare le mapuche *kutran*. Non tutti possono diventare Machi. Bisogna essere prescelti da *Chaw Ngenechen*, una potente forza spirituale. Quando è ancora molto giovane, al futuro machi viene annunciato il suo destino durante un sogno (*pewmas*) o una visione (*perimontín*) in cui **eredita attraverso la reincarnazione lo spirito di un machi antenato defunto.** (Kraster, 2003).

I machi erano inizialmente solo uomini ma poi la situazione si è ribaltata, ai giorni d'oggi si tratta **soprattutto di donne**. Lo spirito dell'antenato che si reincarna è molto spesso quello della nonna materna attraverso una sorta di **eredità matroclina.** (Montecino, 1996)

L'importanza dell' **eredità matroclina** è riconosciuta anche dalla medicina occidentale. La genetica ci insegna che il DNA mitocondriale viene trasmesso per via materna, e di conseguenza anche diverse patologie associate alle sue mutazioni. Inoltre ogni individuo, uomo o donna, eredita sicuramente un cromosoma X dalla nonna materna, pertanto l'apporto che questo progenitore ha sul genoma della persona è statisticamente più consistente di quello della controparte paterna. Lo scrittore cileno Alejandro **Jodorowsky**, supportato da studi eseguiti nel North Carolina, spiega nel suo libro *“Metagenealogia: auto-scoperta attraverso la psico-magia e l'albero genealogico”* come partendo da **evidenze biologiche**, in particolar modo dalla formazione dei gameti, il comportamento e le emozioni di una donna dall'età infantile, passando per la sua maternità, fino all'età adulta siano fortemente influenzati dai **caratteri ereditati dalla nonna materna.**

Ritornando alla medicina tradizionale mapuche, la machi eredita quindi una vera e propria **vocazione** ed è molto importante che essa la riconosca e l'accetti. Nel caso in cui ciò non accada, questa persona sarà punita e quindi destinata a soffrire per il resto della vita o morire.

Il percorso per diventare una machi è molto lungo e faticoso. Dopo la chiamata, la novizia si rivolge a un **machi anziano e quindi esperto**, che l'addestra fino al raggiungimento dello stato “Machi” vero

e proprio. Durante questo lungo e faticoso periodo formativo, la prescelta impara soprattutto a suonare il *kultrun* (un tamburo sacro raffigurante simboli della cosmologia mapuche), cantare canzoni speciali, indurre trance, pregare, diagnosticare malattie, fare previsioni e conoscere l'uso di erbe medicinali. (Figura 16)



Fig. 16: La Machi esegue riti e cerimonie per curare le mapuche *kutran*.

I Mapuche scolpiscono

pietre e legno per comunicare con le divinità.

L'ultimo rituale prima della proclamazione a Machi, è l'**erezione del *rewe***, un tronco scolpito e adornato che ricorda una scala. Esso simboleggia la connessione dei vari livelli del cosmo, si trova accanto alla casa di ogni machi insieme all'albero di canelo, una pianta sacra. La machi a questo punto deve dimostrare le sue doti, distinguersi guarendo malattie difficili in modo da ottenere consensi e aumentare la sua fama.

Il metodo di diagnosi più comune è l'**osservazione dell'urina** che il paziente sottopone all'interno di un barattolo di vetro. La machi fa roteare la sostanza guardandola attraverso la luce che proviene dall'esterno. In tal modo percepisce il dolore fisico, psicologico o soprannaturale di chi si rivolge a lei. Ciò le consente di individuare la presenza di problemi personali e prevedere il futuro.

Un'altra forma di diagnosi è il ***pewtuwün tukunmeo***: la machi analizza i vestiti dell'ammalato portati dai parenti. Ella esegue un rito in cui tocca e annusa la stoffa poggiata su un tavolo suonando il *kultrun*. Grazie a concentrazione mentale, movimenti corporei, e il ritmo del suono emesso dal *kultrun* la machi raggiunge uno stato di autoipnosi o trance. A differenza di quanto accade per i curatori di altre popolazioni sudamericane, la machi non usa allucinogeni o stimolanti per entrare in trance ma solo occasionalmente delle sigarette. (Grebe, 1973). Durante questo stato, lei si esprime in un linguaggio incomprensibile in cui fa delle previsioni sulla malattia del paziente che dovranno essere tradotte da un interprete (Citarella et al., 2000). Dopo aver diagnosticato la *kutran*, **la machi sceglie di curare il paziente solo se si sente in grado di assicurargli la guarigione**. In caso contrario, la indirizzerà verso qualcuno che reputerà all'altezza del compito, talvolta potrebbe essere anche un medico.

Qualora lo stato di salute sia fortemente compromesso, i mapuche preferiscono lasciarsi visitare da una machi sconosciuta, in modo da ottenere una diagnosi obiettiva. La machi a cui ci si rivolge di solito infatti, conoscendo il malato e la sua famiglia potrebbe farsi influenzare dal loro modo di vivere nel diagnosticare la *kutran*

Alcune machi svolgono la loro attività per sola vocazione senza chiedere nulla in cambio. Altri invece esercitano questa "professione" dietro compenso economico. Nei confronti di questi ultimi la popolazione è più diffidente. (Kraster, 2003)

Le cure indicate dalle machi consistono soprattutto nell'utilizzo di piante medicinali. Ogni pianta ha una propria divinità protettiva che le conferisce valore terapeutico. La machi ha il dovere di chiedere a questa divinità l'**autorizzazione** alla raccolta e all'utilizzo della pianta per la cura degli ammalati. (Torri, 2011). (Figura 17)



Fig 17: Raccolta di erbe medicinali

Le piante vengono trattate dai *Laulentufe* (erboristi) per ottenere gli infusi, le creme o i lavaggi che le machi somministrano ai pazienti. In genere, si prelevano fronde e foglie da piante in fioritura che saranno poi deposte in piccoli tumuli. Per favorire l'essiccazione il tumulo viene circondato da fiamme. Dopo ulteriori processi di asciugatura, si passa alla polverizzazione delle foglie all'interno di mortai in pietra. La polvere viene mescolata con acqua calda e talvolta zucchero, formando degli infusi che i pazienti aspirano mediante tubi in argento o di canna perforati.

Le specie vegetali utilizzate sono tantissime, ecco alcuni esempi. Per curare sterilità, febbre e infiammazione si utilizza il geranio, mentre per la depressione la malva. *Psoralea glandulosa*, una specie tipica del Cile appartenente alla famiglia delle Fabaceae, viene utilizzata per la cura dell'anoressia (Houghton, 1985).

Il canelo è una pianta nota per le sue proprietà antisettiche e diuretiche, ma nella cultura mapuche assume un ruolo simbolico e terapeutico molto peculiare. La machi riceve il canelo direttamente dal suo spirito guida e con esso instaura un rapporto di simbiosi, quando esso si secca la machi si ammala e non può curare i suoi pazienti.

In caso di *kalkuntun* (malocchio) e dell'entrata di elementi malvagi *offunapue* all'interno del corpo di una persona, la machi svolge uno specifico rituale. Incide la pelle del paziente e copre la ferita con foglie calde di canelo, ciò aiuterà a liberarlo dal malessere che lo affligge.

La salvia è definita invece dai mapuche "pianta della testa" e viene usata per digerire, depurare e stimolare il fegato. (Torri 2010).

Le visioni di salute dei mapuche che emerge dai loro concetti di malattia, diagnosi e cura trova pieno riscontro e sinergia con il modello biopsicosocio-spirituale. Questo popolo, semplicemente grazie all'osservazione della natura e dell'uomo nei suoi bisogni più autentici, è riuscito molto prima del mondo occidentale a comprendere che la persona senza essere in armonia con se stessa e con tutto ciò che la circonda, non potrà mai raggiungere un vero e proprio stato di benessere.

Sogno: mezzo attraverso il quale gli spiriti, soprattutto quelli degli antenati, si mettono in comunicazione con gli esseri umani, nella cultura mapuche.

Eredità matroclina: processo attraverso cui viene in gran parte dei casi ereditata la carica di Machi. Lo spirito della nonna materna, machi esperta, si reincarna nel corpo della giovane nipote trasmettendole le sue doti di curatrice che lei coltiverà in un percorso formativo lungo e specifico.

Vocazione: Per divenire una machi bisogna possedere una vocazione, dopo aver ricevuto “l’invito dall’alto”, quindi aver accolto lo spirito di una machi ancestrale, è possibile intraprendere questa strada professionale. La vocazione giunge anche nella prima infanzia e il percorso per divenire machi mette a dura prova la novizia.

Autorizzazione: rispetto per la Natura. Ogni essere dotato di spirito deve dare il permesso per il suo utilizzo ai fini terapeutici. Essa viene accordata attraverso dei segni che la machi riesce ad interpretare.

Il popolo Muisca : tra danza e salute

La Colombia, formalmente **Repubblica di Colombia** (*República de Colombia*), è uno Stato della regione nord-occidentale dell'America Meridionale, la cui superficie è di 1 141 748 km².



Letteralmente “Terra di Colón”, richiama il nome spagnolo dello scopritore dell'America, Cristoforo Colombo. Attraversata dall'Equatore, si trova in pieno dominio intertropicale e territorialmente corrisponde alla sezione più settentrionale della regione andina; si affaccia verso l'oceano Pacifico a Ovest e verso il Mar delle Antille a Nord, è delimitata ad est da Venezuela e Brasile, a sud da Ecuador e Perù. (Figura 18)

La popolazione colombiana è il risultato di uno spiccato processo di fusione tra coloni spagnoli e indigeni americani. Gli esploratori spagnoli arrivarono nell'attuale Colombia centrale nel 1537, entrando in contatto con diverse tribù indigene come i Muisca, che furono soggiogati e conquistati.

Fig.18: Geolocalizzazione della Colombia

Gli spagnoli trovarono una popolazione politicamente organizzata in due federazioni di villaggi, la zona nord-occidentale ubicata nel territorio dell'attuale Bogotá, amministrata dallo Zipa e l'area nord-orientale, che si estende attorno alla città di Tunja, sotto il controllo politico dello Zaque.



Fig. 19: Il popolo Muisca, 1882

All'interno della struttura sociale muisca, lo Zipa e lo Zaque erano considerati i principali esponenti politici, figure che reincarnavano le divinità, pertanto, considerate di elevato spessore socio-politico. Il territorio dei Muisca venne scelto dagli Spagnoli, incluso in una nuova divisione politica all'interno della colonia e obbligati a lavorare la terra per loro nelle encumienda.

La cultura muisca prese vita pian piano, radicandosi e lasciandosi esplodere sempre più, avendo come epicentro la Cordigliera Orientale delle Ande colombiane (Palacios, Safford, 2002). L'organizzazione socio-politica dei muisca non era una monarchia, poiché non vi era un monarca assoluto e neppure un impero in quanto non dominava altri gruppi etnici o culture. (Figura 19)

Il popolo Muisca era ricco di risorse e aveva conoscenze mediche avanzate, acquisite nel tempo, applicate principalmente nel trattamento delle disfunzioni respiratorie e della pelle, delle ulcere e delle condizioni febbrili, per le quali utilizzavano anche pratiche religiose ed erbe medicinali. Su questa linea, i muisca ritenevano che il cibo indigeno avesse una stretta correlazione con le varie malattie, come la malnutrizione, causata dal basso consumo di proteine e ferro, poiché la dieta si basava principalmente su un elevato consumo di mais, manioca e patate. Erano villaggi erbivori e solo le persone di una certa rilevanza nel tessuto sociale, come capi, sciamani e sacerdoti, avevano accesso al consumo di proteine animali, quali carne di cervo, pollame e pesce. Dalle situazioni quotidiane agli ambienti di vita, è possibile comprendere come la società avesse un ruolo predominante nella sfera emotiva e nella quotidianità della comunità. La medicina e molte cerimonie dei sacerdoti precolombiani sono tuttora praticate nei rituali di guarigione dei *curanderos* e nelle pratiche dello sciamanesimo, come il *catipay* che prevede una lunga masticazione di coca e ingerimento di varie sostanze per acquisire capacità divinatorie e comunicare con gli spiriti, tra queste la più potente è l'*ayahuasca*.

La medicina tradizionale, in queste comunità, è da intendersi come un percorso spirituale preceduto dalla depurazione del corpo per prendere la via dello spirito armonizzandolo con il cosmo nelle pratiche dirette dallo sciamano, che funge da capo-guaritore religioso, il quale acquisisce poteri soprannaturali nel percorso spirituale degli iniziati che vanno incontro ad un processo di purificazione al fine di acquisire tutte le energie necessarie per raggiungere livelli superiori di conoscenza, dar voce all'inconscio, spazio al proprio maestro interiore, compagno di una vita intera. Nella visione animistica del mondo per i popoli tradizionali dell'Amazzonia tutto è legato in una magica

armonia tra uomo e natura, corpo e spirito, in un gioco straordinario di ruoli. Ponendo l'attenzione sul concetto di salute, per la tribù *muisca*, è diverso dal concetto egemonico della medicina occidentale anche nelle sue fondamenta più radicate. Alcuni popoli nativi hanno un'idea dell'unità tra corpo, mente, azioni, comunità, salute (Lacaze et al, 2013) e l'insorgenza di una malattia (Quevedo et al; 2007).

Altri concepiscono la malattia come il prodotto di un'alterazione della mente, che si verifica quando si perde questa meravigliosa unione (Pedraza et al; 2004). Si tratta di un fenomeno che non è individuale, ma è la manifestazione di un disordine all'interno della stessa comunità. In questo contesto, il concetto di salute mentale non ha senso per le popolazioni indigene, poiché non vi è alcuna frammentazione dell'unità individuale-comunità. Più precisamente, il concetto di malattia veniva inteso come la penetrazione nel corpo di una materia malvagia o di uno spirito malvagio. La terapia adottata cercò, quindi, di eliminarli e una delle risorse maggiormente utilizzate era il massaggio, che trasferiva la malattia a un'altra persona o animale, purificandola, donandole serenità.

Ed è proprio in questo momento che entra in campo lo sciamano, consultato per trovare la causa della malattia e curarla. Si potrebbe pensare che la comunità ha fatto qualcosa per causare un cosmo sbilanciato, l'anima è stata rubata da qualcuno o da qualcosa di malvagio che è entrato nel corpo di una persona facendola ammalare. Le malattie e i problemi quotidiani che incombevano a passo svelto venivano risolti mediante canti armoniosi e di potere, preghiere magiche e incenso profumato. Pozioni di erbe segrete, balli e rituali dalle esperienze spirituali che in un modo naturale rendono accessibile ai sensi corporali le realtà invisibili.

Lo sciamano convoca i suoi aiutanti spirituali durante uno stato di trance in cui muore e rinasce, combatte e sconfigge ostili spiriti, responsabili di una condizione di disequilibrio e disarmonia. (Harry Andrew Marriner, 2003)

L'intermediario tra uomini e poteri soprannaturali era rappresentato da questa figura, guida delle anime nell'altro mondo, vero dominatore del fuoco, colui che compie il volo magico. Durante il suo volo verso il cielo o verso il mondo sotterraneo, lo sciamano supplica lo spirito che causa il problema, chiede consigli agli antenati defunti, combatte fisicamente gli spiriti maligni e vince dibattiti per ottenere licenze di varia natura. Quando lo sciamano trionfa, il suo potere costringe lo spirito malevolo a correggere il problema.

Lo bandisce, lo isola in una sorta di contenitore o in un luogo dove non può più causare mali e problemi (Harry Andrew Marriner, 2003). La sua funzione principale era la cura magica delle malattie, compiendo azioni buone o cattive. Per adempiere a tale funzione va in trance. La *Trance Dance* è, infatti, un tipo di danza sciamanica che oltre ad inglobare i più disparati elementi sciamanici ufficiali quali percussioni, suoni di guarigione, accurate tecniche respiratorie, fa uso di una benda o bandana con cui si coprono gli occhi al fine di concentrarsi sul viaggio interiore. L'utilizzo che ne viene fatto è volto ad eliminare ogni tipo di distrazioni visive e a favorire una visione interiore che oscilla tra comunicazione ed identità. Non a caso nei tempi antichi questi rituali si svolgevano di notte poiché l'oscurità creava un'ambiente in cui veniva favorita la concentrazione. La trance sciamanica era una parte essenziale del processo di guarigione e attraverso essa era possibile risalire alla causa della malattia. Lo stato di trance è di breve durata e dura solo fino a quando la sostanza assunta non viene modificata attraverso la digestione o escreta dal corpo. Gli effetti dei diversi allucinogeni variano secondo il modo in cui sono preparati, l'ambiente in cui vengono assunti, la dose ingerita, il fine per i quali vengono utilizzati, nonché il controllo cerimoniale esercitato dallo sciamano stesso (Shultes et al.; 1942) I destinatari della guarigione includevano l'individuo, il territorio e la comunità intera, afflitti da una condizione di malessere e che potevano essere guariti mediante l'uso di piante sacre (Taussig et al; 2012), musica, canti di potere, parole che riecheggiavano, in un periodo e in un territorio stabiliti dalla legge di ciascuna comunità del posto. I metodi di cura utilizzati dalle popolazioni indigene al fine di ripristinare l'equilibrio tra corpo e mente prevedevano l'anestesia rudimentale, basata su piante come *Brugmasia Candida* che contiene atropina e scopolamina, l'uso di strumenti rudimentali in pietra e legno, che hanno permesso di eseguire interventi come la trepanazione del cranio, grazie alle conoscenze anatomiche ottenute dall'imbalsamazione dei cadaveri. La trepanazione, tuttavia, era una misura terapeutica, derivata dalla magica concezione religiosa delle

malattie. La malattia presupponeva l'esistenza di demoni che avevano impovertito la persona. Il mal di testa, le vertigini e la demenza sono stati interpretati mediante questa concezione, l'esistenza di un demone nella testa del paziente che con la trepanazione veniva stato espulso, liberando la persona da ogni male.

Per gran parte delle popolazioni indigene da sempre le pratiche sciamaniche si fondano sulla ritualità associata alla bevanda dell' Aya-wasca o liana degli spiriti. L'**Ayahuasca** ha un significato che sottintende il suo forte potere di connessione e dialogo con il mondo spirituale ed extrasensoriale. È il nome volgare della *Biansteriopsis Caapi*, una liana amazzonica che ha effetti allucinogeni molto forti, soprattutto se associata a un'altra pianta, la chakruna, che contiene DMT, la cosiddetta molecola dello spirito. La liana è considerata dagli sciamani la "pianta maestro" per eccellenza, colei che custodisce ed apporta l'insegnamento. Il suo utilizzo, al quale sono da sempre state attribuite prerogative magiche e terapeutiche, è caratteristico delle diverse forme di sciamanesimo amazzonico praticate nei territori a cavallo di Perù, Colombia, Ecuador, Brasile, Bolivia e Venezuela. La pozione base, per essere farmacologicamente attiva, deve essere prodotta facendo bollire assieme, per diverse ore le due piante amazzoniche sopra citate. La preparazione del decotto richiede una connessione alla Natura che solo l'Amazzonia regala in un'esperienza trascendentale che risiede nel bagaglio dei millenni di storia tramandati di generazione in generazione dai *curanderos*. Per questo motivo, il rituale sciamanico legato all'assunzione della "*bevanda per l'anima*" come la considerano gli sciamani, il cui sapore al palato si presenta amaro e sgradevole, viene celebrato in un luogo legato alla natura della pianta e solo sotto la guida di uno guaritore, l'unico in grado di condurre il viaggio controllando le visioni con il fumo, la musica, canti, tamburi e percussioni che attraversano l'anima ad elevata frequenza, un suono che fa vibrare l'anima e sprigiona ogni malessere che si "volatilizza".(Crossmann,2004). La musica nella salute, segue il ritmo, è il cosiddetto "musicing", riferito a qualsiasi attività correlata all'atto musicale. Più precisamente si riferisce alla relazione che gli esseri umani hanno con la musica durante una performance e al potere che questa reciproca relazione ha sui pensieri, sulle sensazioni, sulle esperienze, i sentimenti, le immagini e le interazioni, l'influenza che la musica ha nella vita delle persone (Small C.; 1998). Lo spettro del "musicing" coinvolge l'intera rete, in un ingranaggio perfetto, che gira e rigira, in una posa che è "resistenza ad una mano che ti affoga", in un *grooving* che genera un ritmo musicale, la descrizione di un sapore per chi non lo ha ancora provato. Vi sono prove di una connessione diretta tra danza e salute, che integra vibrazioni e cultura. La danza ha un effetto speciale sul senso di comunità (la coniugazione del soggetto "noi"), in quanto collega i suoi membri tra loro e alla Madre Terra. La musica di coscienza, intesa come flusso di parole, integra il sistema e fornisce salute alle persone e alla comunità; è una pratica comunitaria legata al patrimonio ancestrale, al territorio, alla medicina e alla guarigione. Questa guarigione avviene tra i membri della comunità e la natura, in uno scambio reciproco di pensieri e segnali. Oltre ad essere un'attività musicale ludica, stabilisce un contatto con la coscienza ai diversi livelli del sistema: vibrazioni, molecole, medicina, persone, comunità, memoria e cultura. Le percussioni corporee, l'uso ritmico di parole, movimento e strumenti, sono utilizzati nelle attività per aiutare il paziente ad essere consapevole del proprio funzionamento e potenziale (Diego Schapira). La musica e la salute hanno diverse connessioni, alcune a livello molecolare e altre nelle strutture interne di una persona. Pertanto, la musica può essere un elemento di guarigione o di distorsione, a seconda dell'uso che ne viene fatto. Può essere usato, ad esempio, per condividere e socializzare, per accompagnare il rito, per guarire direttamente come parte della danza, con un significato diverso dal rituale di guarigione che enfatizza le dimensioni cosmica, comunitaria e territoriale. In altre parole, "sei ciò che ascolti", quanto sei consapevole, come ti lasci attraversare, la tua predisposizione durante l'atto nel suo insieme. Le relazioni che questa comunità instaura con la musica generano legami tra i suoi membri e con il proprio io interiore nella sua interezza, da una molecola a Madre Natura, passando attraverso la comunità nel suo senso cosmico. La musica e la danza si collegano alla salute e hanno la capacità di trasformare lo stato delle cose, delle persone e delle relazioni. La **musicoterapia**, come strumento, ha il potere di dare ordine al corpo, al territorio e all'ambiente. Contribuisce all'espansione della consapevolezza dell'armonia tra il corpo

e l'ambiente stesso in cui le comunità indigene vivono.

Trance Dance: rituale sciamanico e danza libera, non strutturata, di trasformazione che riconnette il danzatore con Madre Terra grazie a pratiche di respirazione, alla musica, alle percussioni e al movimento corporeo.

Musicoterapia: metodo speciale di psicoterapia, che cerca di esercitare un influsso terapeutico sui pazienti servendosi di vari elementi e tipi di musica, di diverse forme di ricezione musicale e di attività musicale.

La tradizione al servizio del nuovo

In Bolivia, nella città di Patacamaya, le *parteras* rivestono un ruolo chiave. Esse sono ostetriche che applicano la medicina tradizionale all'interno degli ospedali a supporto delle donne indigene. I medici occidentali, infatti, le affiancano durante il travaglio delle pazienti per intervenire in caso di complicanze che non rientrano nelle loro competenze. Prima della loro introduzione negli ospedali, le sale parto rimanevano spesso vuote per cui, considerata la preponderanza della popolazione indigena nel Sudamerica, con l'aiuto dell'ONG Medicos del mundo, il sistema sanitario occidentale ha orientato il suo servizio all'interculturalità integrando il sistema tradizionale a quello occidentale. Attuando tale iniziativa si è permesso agli ospedali di svolgere le loro prestazioni nel reciproco rispetto delle pratiche scientifiche e della cultura dei popoli originari. (Figura 20)



Fig. 20 Ostetrica boliviana

Per gli indigeni, il parto in ospedale è da sempre percepito come un elemento traumatico in un ambiente ostile, per questo sono stati ammorbiditi tutti gli elementi non clinicamente necessari. Questo esercizio di sottrazione ha concesso ai medici occidentali di avvicinarsi alle esigenze dei loro pazienti e di riportarli nel servizio sanitario pubblico, preservando il profondo riconoscimento nella loro cultura. Le stanze sono infatti molto diverse da un ambiente ospedaliero: le pareti hanno il colore della terra, l'arredamento è casalingo ed è spesso presente anche una piccola cucina dove i parenti della partorientente possono scaldare tisane di coca e pietanze preparati in precedenza. (Figura 21)



Fig. 21: Fotografia rappresentante i dettagli caratteristici di un ospedale boliviano

Piccoli dettagli che sembrano però influire sulla percezione della struttura ospedaliera nella comunità, e che obbligano anche i medici professionisti a mettere in discussione le loro pratiche. Il parto viene effettuato in posizione verticale nel rispetto della tradizione delle donne indigene, e non essendo questa una prassi contemplata nella medicina occidentale, sono state le ostetriche tradizionali a spiegare ai medici come intervenire. Finora, il modello di Patacamaya sembra essersi rivelato vincente: dal 2009 non sono stati registrati decessi di donne causati da gravidanza.

Un record non solo per la Bolivia, ma per tutto l'altopiano andino, dove il tasso di mortalità materna di tali comunità è sempre stato alto. Visti i risultati, è stato riconosciuto dagli stessi occidentali che la medicina tradizionale indigena può essere d'aiuto alla medicina allopatrica nel migliorare lo stato di salute della popolazione, sia dal punto di vista fisico che spirituale. Questa sinergia tra i diversi metodi di cura è stata riscontrata in tutto il Sudamerica, spesso oggetto di catastrofi naturali. Infatti nel bacino amazzonico vi sono comunità che vengono sistematicamente inondate. È il caso di Capaina, sul fiume Beni dove vivono 25 famiglie di etnia Tacana. Eventi naturali estremi isolano comunità come questa anche per mesi. Nel 2014, infatti, Capaina è stata tagliata fuori dal resto del Paese per giorni in seguito a una delle peggiori inondazioni degli ultimi sessant'anni che ha causato danni ad interi villaggi. Proprio in casi come questi, la medicina tradizionale si è rivelata il mezzo di primo intervento più efficace grazie ai medici tradizionali in grado di utilizzare le piante per scopo medicinale e consentendo così di sopperire alla mancanza di soldi per andare in ospedale e pagare la medicazione. Un altro esempio di integrazione tra medicina tradizionale e occidentale trova spazio nelle comunità indigene che popolano il Gran Chaco (talvolta indicato semplicemente come Chaco, probabilmente dal termine in quechua *chaku*, territorio di caccia), una delle principali regioni geografiche del Sud America, che si estende per parte degli attuali territori di Argentina, Bolivia, Brasile e Paraguay, tra i fiumi Paraguay e Paraná e l'altopiano andino. Presso i villaggi di quest'area, tra le comunità indigene Guaraní, Weenhayek, Tapiete, vengono somministrate cortecce, foglie o radici per guarire e alleviare sintomi quali tosse, dolori muscolari, febbre. Infatti grazie a tali comunità è stata avviata la prima enciclopedia botanica. Tutti gli esperti di piante medicinali della zona stanno collaborando in questo importante processo di catalogazione e raccolta di specie vegetali del Chaco rilanciando un sapere millenario su tali piante con il progetto "*Per il nostro Gran Chaco sostenibile: partecipazione attiva a modelli di gestione territoriale per la conservazione ambientale integrata con una produzione sostenibile*", finanziato dall'Unione Europea. L'integrazione con il mondo occidentale è dunque

ancora in atto ma sono stati fatti importanti passi per non perdere questo bagaglio di esperienze secolari in via d'estinzione, minacciate dalla povertà estrema e dallo sfruttamento insostenibile delle risorse naturali.

Questa integrazione tra le due medicine si riscontra anche in Perù. Infatti, dopo una persecuzione operata durante il colonialismo da spagnoli e altre nazioni cattoliche figure, come quelle dei curandero, sono andate lentamente a riprendere la loro importanza sociale. Alla fine degli anni '90 Essalud, il programma di previdenza sociale del Perù, sviluppò il Programa Nacional de Medicina Complementaria (National Program of Complementary Medicine - PNMC) aprendo tre centri a Lima, Arequipa e Trujillo. La durata della vita media della popolazione del paese, come in molte parti dell'America Latina, stava aumentando. Oltretutto era necessario affrontare l'incremento dei casi di ipertensione, diabete e cancro, problematiche che iniziavano ad affliggere i sistemi sanitari dei paesi in via di sviluppo. Essalud desiderava quindi che il programma di prevenzione fosse sostenibile e disponibile per la maggior numero di pazienti possibili. Le cliniche avevano bisogno di trovare cure che i clienti potevano permettersi. La creazione del PNMC usava quindi la ricca diversità di flora e tradizioni del Perù per offrire opzioni di trattamento per il maggior numero di persone possibile. Si trattò di un approccio innovativo. Da allora il programma ha dovuto affrontare molti ostacoli per arrivare ad una sua concreta attuazione. Inizialmente solo una ristretta selezione di piante era disponibile attraverso le cliniche e permettere un regolare approvvigionamento sostenibile era una sfida.

Molti potenziali pazienti rimanevano sospettosi, reticenti, o semplicemente inconsapevoli delle nuove opzioni di trattamento. Un grande aiuto per il programma di Essalud venne da una fonte inaspettata: l'antropologia. In particolare dai fondatori e componenti del North Peru Projects (progetto che tratta di studi di etnobotanica, biochimica, e etnografici nel Nord Perù) ossia il Dr. Douglas Sharon, cofondatore del progetto, l'etnobotanico Dr. Rainer Bussmann, il biochimico Dr. Gail Willsky e l'antropologo Dr. Thomas Love.

Quando nel 1999, l'Essalud cominciò a esplorare l'uso di piante medicinali, il Dr. Sharon capì immediatamente che le ricerche sue, e dei suoi colleghi, potevano essere fondamentali per l'impresa. Gli scienziati e ricercatori, lavorando con la loro rete di curanderos, composero ed organizzarono una raccolta di 512 specie di piante medicinali e 974 miscele botaniche che i guaritori erano soliti adoperare per trattare i più vari disturbi. Fu quindi nel 2011, quando il Dr. Sharon fu in possesso di abbondanti dati, che iniziò la collaborazione tra NPP e Essalud. La collaborazione è ancora in atto e entrambi i progetti godono di ottimi risultati. Al momento il numero di centri medicinali che prevedono l'uso di questi preparati d'erbe è salito a ben 29 e propongono una gamma di trattamenti alternativi che includono nelle terapie l'uso di piante medicinali storicamente prescritte da curanderos. Con la dovuta informazione e capillarizzazione del servizio la popolazione ha iniziato a sfruttare volentieri la sua tradizione medicinale.

A dimostrazione di ciò un primo studio che confronta l'uso della medicina complementare con la medicina convenzionale nel l'ambito di Essalud ha trovato approcci alternativi e riduzione dei rischi futuri nel trattamento e nella prevenzione di diversi disturbi, tra cui osteoartrite, tensione, emicrania e obesità. Nel 95% dei casi esaminati, si sono rivelati anche meno costosi. Le valutazioni annuali in corso di Essalud mostrano che molti pazienti sono in grado di interrompere tutti gli usi precedenti di farmaci. Ciò che risulta dalle ulteriori indagini portate avanti grazie al programma NPP è che, ad oggi, i peruviani del nord in genere hanno una grande quantità di conoscenze sulla terapia tradizionale a base di erbe e continuano ad usarla come alternativa alla medicina occidentale.

Infatti, nelle cliniche pubbliche, private e a base di erbe di Trujillo e delle comunità vicine, le persone hanno una preferenza quasi uguale per la medicina tradizionale e occidentale. I recenti risultati degli studenti mostrano che la convenienza, il costo e la familiarità con certi argomenti siano fattori determinanti nella scelta finale di una persona. Molte persone dicono che avrebbero usato sia piante o farmaci, ma spesso avrebbero scelto la medicina occidentale perché funziona più velocemente. Il team di ricerca di Sharon e Love stanno anche identificando disturbi sociali ed emotivi legati culturalmente che molti peruviani sostengono possano essere trattati solo da un curandero.

Questi includono le condizioni come la vergogna, la vergogna e il malocchio, una malattia causata dall'invidia o dalla cattiva volontà di qualcun altro. Studi precedenti hanno rivelato che il 90 per cento delle persone intervistate credono o sanno di tali disturbi. Per gli studenti, molti dei quali intendono formarsi come medici o antropologi, queste idee evidenziano come i fattori culturali e sociali giocano sulla salute umana.

Molti peruviani sembrano apprezzare sia un approccio mentale e fisico alla malattia sottolineando l'importanza di capire il modo in cui pensano alla malattia, vedono anche come si ripercuote su aspetti psicologici e sociali. Sebbene l'interesse di Essalud si sia concentrato sulla conoscenza dei curanderos delle piante medicinali, Sharon sottolinea che il loro valore non risiede solo in quella tradizione. I curanderos affermano di avere un acuto senso intuitivo sulle persone, tanto da essere riconosciuti dalla popolazione per el don (il dono), la loro capacità intuitiva di guardare nella loro anima. Allo stesso modo nel Suriname la medicina tradizionale riveste un ruolo centrale tanto che nel luglio 2000, e nell'agosto 2001 sono state fondate due cliniche di medicina tradizionale (Katamïimë Ēpipakoro) nel villaggio di Kwamalasamutu nell'ambito di un'iniziativa congiunta di promozione della salute delle comunità del Trio, il fornitore di cure mediche regionali all'interno del Suriname (Medische Zending Suriname) e un bioculturale ONG ambientalista con sede ad Arlington, Virginia (Amazon Conservation Team).

I guaritori del Trio anziano, ampiamente riconosciuti in tutta la comunità come pijai (sciamani), gestiscono e dirigono autonomamente tutti gli aspetti dell'operazione della clinica tradizionale.

Ogni struttura clinica offre agli sciamani anziani la possibilità di esercitarsi e consente agli apprendisti, che fungono da assistenti di clinica, di osservare direttamente gli sciamani che praticano attivamente la loro medicina. Gli sciamani in ogni villaggio ruotano quotidianamente la pratica in clinica entro un programma prestabilito. Le visite dei pazienti alla clinica di medicina tradizionale sono facoltative e gratuite. Per quanto riguarda il Cile, qui il connubio tra i due sistemi (medicina tradizionale e occidentale) si è rivelato determinante sebbene in senso quasi opposto a quelli di Bolivia, Brasile e Perù. Infatti qui è stato il sistema di medicina occidentale ad essere stato introdotto, e da quando è avvenuto, i Mapuche hanno appreso le sue applicazioni e hanno scoperto che questa forma di assistenza sanitaria è efficace. Oggi, infatti, molti Mapuche si affidano più al sistema sanitario occidentale che al tradizionale sistema sanitario, non solo per motivi finanziari e religiosi, ma anche perché apprezzano le conoscenze di un medico sulla malattia. Sebbene il machi sia ancora considerato una persona potente che mantiene i contatti tra il mondo naturale e quello spirituale, il lavoro sul campo ha dimostrato che il machi è difficilmente visitato in caso di malattia. Secondo la letteratura studiata (Citarella), la ragione principale per non visitare un machi può essere trovata in fattori socio-tradizionali. I dati sul lavoro sul campo, d'altra parte, hanno mostrato che il machi non è visitato a causa di motivi finanziari e religiosi. Pertanto, il comportamento nei confronti del sistema sanitario tradizionale potrebbe essere negativo, la percezione degli intervistati di Mapuche può essere contrassegnata come positiva. Questo è stato principalmente il caso dei mapuches rurali. I mapuche che vivono in campagna sono più critici nei confronti della loro cultura rispetto ai mapuche che vivono nei centri urbani.

La salute è:

La salute è un concetto profondo. È un insieme di elementi, anima, mente, corpo ed emozioni sparse nel cosmo che si cercano, si rincorrono, si attraggono, si fondono in una magica armonia che esplose in uno stato di benessere con se stessi e con l'ambiente circostante, natura e comunità. Per le popolazioni del Sud America, la salute è da intendersi come un legame profondissimo ed inscindibile tra lo spirito e la Madre Terra, terreno fertile di vita e speranza.

È una condizione di benessere, data non solo dalla mera assenza di malattia biologica ma anche dall'equilibrio tra le fonti, dall'integrità, dal rispetto, dalla comunicazione con il creato e

Bibliografía

- Alarcon, A. M., Vidal, A., & Castro, M. Cultural Meanings of Musculoskeletal Diseases in Chile's Mapuche Population. *Journal of Transcultural Nursing*, 24(4), 340-347; 2013.
- Angela Sanchez; An Examination of the Folk Healing Practice of Curanderismo in the Hispanic Community. 2018.
- Christopher N Herndon, Melvin Uiterloo, Amasina Uremaru, Mark J Plotkin, Gwendolyn Emanuels-Smith, Jeetendra Jitan Disease concepts and treatment by tribal healers of an Amazonian forest culture 2009.
- Citarella, L., A.M. Conejeros, B. Espinosa, I. Jelves, A.M. Oyarce y A.Vidal 2000 Medicinas y Culturas en la Araucanía. Segunda edición. Editorial Sudamericana, Santiago.
- Crossmann, B. Les clés de la santé indigène. Paris: Balland, (2004)
- Díaz Mujica, A., Pérez Villalobos, M. V., Gonzalez Parra, C., & Simon, J. W. (2004). Conceptos de enfermedad y sanación en la cosmovisión mapuche e impacto de la cultura occidental. *Ciencia y enfermería*, 10(1), 9-16.
- Grebe, M. E. El kultrún mapuche: un microcosmo simbólico. *Revista musical chilena*, 27(123-1), 3-42. 1973
- Harry Andrew Marriner, The Colombian Rock Art Spiral- A Shamanic Tunnel?. GIPRI Colombia; February 2003
- Houghton, P. J., & Manby, J. Medicinal plants of the Mapuche. *Journal of Ethnopharmacology*, 13(1), 89-103, 1985.
- Kraster, A. The use of traditional health care among the Mapuche in Chile: Behavior and Perception. Nuke Mapu, University of Uppsala, Sweden., 2003
- Lacaze D. Proyecto de construcción de la circunscripción territorial de la nacionalidad kichwa de Pastaza. In: Cruz MP, Vargas-Clavijo M, Talero GM, Sarmiento I, editors. IV Congreso Colombiano de Etnobiología: Diversidad de Saberes y Memoria Biocultural en Colombia. Bogotá D.C.: Sociedad Colombiana de Etnobiología; 2013.
- Montecino, S. (1996). Migración femenina mapuche, entre espejos y cristales. ponencia presentada al Seminario Identidades Etnicas, organizado por la Comunidad Mariknol, Temuco.
- Palacios, M., Safford, F., 2002, Colombia país fragmentado, sociedad dividida. Su historia, Bogotá, Editorial Norma.
- Pedraza H. Ambiente, cultura y espíritu, una mirada intencional a lo invisible. Bogotá D.C.: CAR; 2004.
- Polia Meconi Mario "*Despierta, remedio, cuenta...*": *adivinos y médicos del Ande*, 2 voll., Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima; 1996
- Polia Meconi Mario; L'uso del cactus *Trichocereus pachanoi* nella medicina tradizionale andina del Peru settentrionale, *Altrove*, vol. 1, pp. 77-92; 1993
- Quevedo E, editor. Historia de la medicina en Colombia. Tomo I: Prácticas médicas en conflicto (1492-1782). Bogotá D.C.: Norma; 2007.
- Rainer W Bussmann; Traditional Medicinal Plant Use in Northern Peru: Tracking Two Thousand Years of Healing culture *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*; 2006
- Ruz Pérez, C. (2017). Prácticas y usos de la medicina mapuche análisis comprensivo de la acción médica intercultural, mediante la realización del Programa de Pueblos Originarios en el centro ceremonial Mahuidache, comuna de El Bosque (2016) (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano).
- Rw Bussmann ; The Globalization of Traditional Medicine in Northern Peru: From Shamanism to Molecules; 2013
- Schindler, H., & Prümers, H. (). *Bauern und Reiterkrieger: die Mapuche-Indianer im Süden Amerikas*. Hirmer; 1990

Schultes, Richard Evans. *Plantae Colombianae II. Yoco: A Stimulant of Southern Colombia*. In: *Botanical Museum Leaflets*. Vol. 10, No. 10. Harvard University. Cambridge; 1942.

Sharon Douglas; The San Pedro Cactus in Peruvian Folk Healing, in: P.T. Furst (Ed.), *Fles of the Gods. The Ritual Use of Hallucinogens*, Praeger Publ., New York, pp. 114-135, 1972

Small C. *Musicing: The meanings of performing and listening (music/culture)*. Middletown: Wesleyan University Press; 1998.

Soren Ventegodt; Contemporary strategies in Perù for medical use of the hallucinogenic tea Ayahuasca containing DMT: In search of optimal strategy for the use of medical hallucinogen, 2016
Taussig M. *Chamanismo, colonialismo y el hombre salvaje. Un estudio sobre el terror y la curación*. 2nd ed. Popayán: Universidad del Cauca; 2012

Torri, M. C. Medicinal plants used in Mapuche traditional medicine in Araucanía, Chile: linking sociocultural and religious values with local health practices. *Complementary health practice review*, 15(3), 132-148, 2010

Torri, M. C. *Illness and healing in urban areas in Chile: between tradition and cultural adaptation*. *Oxford Development Studies*, 39(4), 389-402, 2011

Trivero, A. *I Mapuche: una etnia sempre in lotta*.

Villagran, C., & Videla, M. A. The myth of the origin in the mapuche worldview a reflection about the images of filu-filoko-piru. *magallania*, 46(1), 249-266, 2018

Warren Martin Hern; *Shipibo: Encyclopedia of Medical Anthropology*, 2004

Sitografia

https://it.wikipedia.org/wiki/Cultura_Chavin <https://it.wikipedia.org/wiki/Muisca>

<https://www.consolata.org/new/index.php/mission/finestra-sul-mondo-archivio/15289-lo-sciamanesimo-e-le-sue-caratteristiche>

<http://www.northperuproject.org/projects-1>

Sitografia immagini

Figura 1: https://en.wikipedia.org/wiki/Shipibo-Conibo_people#/media/File:Shipibo.png

Figura2: <http://openmindtrips.com/retreats/peru/ucayali/santa-rosa-de-dinamarca/ayahuasca-7/santuario-de-la-dieta-shipibo/>

Figura 3: <https://www.singingtotheplants.com/2012/04/on-origins-of-ayahuasca/>

Figura 4: Sharon Douglas; The San Pedro Cactus in Peruvian Folk Healing, in: P.T. Furst (Ed.), *Fles of the Gods. The Ritual Use of Hallucinogens*, Praeger Publ., New York, pp. 114-135, 1972

Figura 5: <https://agrobuti.org/wp/erbe-medicinesi/curandero-peruani/>

Figura6: <http://www.vialeflowerfarm.com/2016/01/29/echinopsis-pachanoi-il-cactus-san-pedro-magico-e-veloce/>

Figura 7: <https://samorini.it/antropologia/americhe/san-pedro/mesada/>

Figura 8: La mesa tripartita (da Sharon, 1980, fig. 6-2, p. 90)

Figura

9:

https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Curandero_singando_por_la_fosa_nasal_izquierda_en_Huancabamba,_Piura,_Per%C3%BA.jpg

Figura 10: Christopher N Herndon, Melvin Uiterloo, Amasina Uremaru, Mark J Plotkin, Gwendolyn Emanuels-Smith, *Jeetendra Jitan Disease concepts and treatment by tribal healers of an Amazonian forest culture*; 2009

Figura 11: Christopher N Herndon, Melvin Uiterloo, Amasina Uremaru, Mark J Plotkin, Gwendolyn Emanuels-Smith, *Jeetendra Jitan Disease concepts and treatment by tribal healers of an Amazonian forest culture*; 2009

Figura 12: Christopher N Herndon, Melvin Uiterloo, Amasina Uremaru, Mark J Plotkin, Gwendolyn Emanuels-Smith, *Jeetendra Jitan Disease concepts and treatment by tribal healers of an Amazonian forest culture*; 2009

Figura

13:

https://www.reddit.com/r/imaginarymaps/comments/8i9m2w/the_kingdom_of_araucania_and_patagonia/

Figura 14: https://en.wikipedia.org/wiki/Arauco_War#/media/File:El_joven_Lautaro_-_P._Subercaseaux.PNG

Figura 15: <https://www.sunshineawakenings.org/tag/mapuche/>

Figura 16: <https://americanindian.si.edu/exhibitions/infinityofnations/patagonia/175773.html>

Figura 17: <http://www.martin-barzilai.com/albums/mapuche-le-cycle-de-la-reconstruction/content/barm0450735jpg-1/lightbox/>

Figura 18: <https://www.pinterest.it/pin/345792077619475287/>

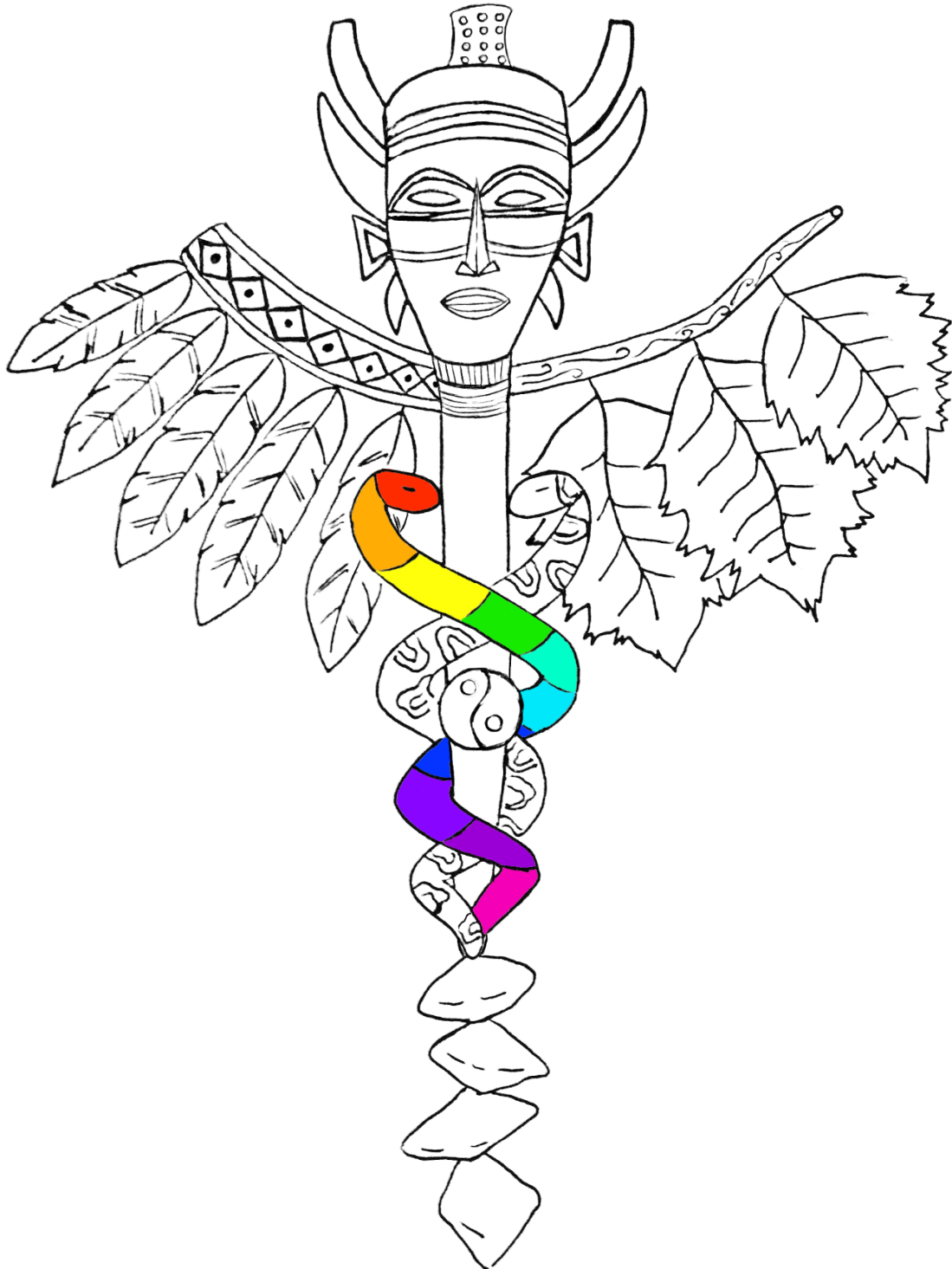
Figura 19: <https://www.pinterest.it/pin/241294492521104157/>

Figura 20: <http://www.internazionale.it/reportage/2016/05/09/amp/bolivia-ostetriche>

Figura 21: <http://www.internazionale.it/reportage/2016/05/09/amp/bolivia-ostetriche>

Capitolo 7

Dreamtime: dal sogno alla realtà



Dreamtime: dal sogno alla realtà

Claudia Caslini, Alessandro Fasano, Grazia Giuffrida, Linda Lombardi, Cristina Portera

Abstract

Scopo:

Questo capitolo si propone di analizzare il contesto bio-socio-psico-culturale delle società aborigene australiane indagando sul concetto di salute proprio di queste tribù.

Metodi:

Abbiamo eseguito una *desk analysis* su fonti informatiche e bibliografiche indagando su gli usi e costumi delle tribù aborigene australiane.

Contenuti:

Nella medicina tradizionale aborigena i concetti di benessere e malessere ruotano intorno alla sfera sociale e spirituale della tribù. Strettamente legata alla cultura, alle tradizioni ed ai miti aborigeni, essa si fonda sul profondo legame che ciascun individuo instaura con la Madre Terra. L'insieme di miti e di credenze, che per secoli sono state tramandate oralmente, sono note come Tempo del Sogno, o *Dreamtime*, e narrano della creazione del mondo, definendo l'insieme di regole e leggi che ogni individuo deve rispettare per garantire il mantenimento della vita sulla terra. Il *Dreamtime* definisce un rapporto di interdipendenza tra l'individuo e la natura. In questo paesaggio il totemismo rappresenta il mezzo di interconnessione fra la dimensione spirituale e quella materiale, e tramite la celebrazione dei rituali consente ad ogni individuo iniziato di poter accedere al mondo del *Dreamtime*. L'insieme di questi concetti e la loro condivisione con il gruppo definiscono il benessere della comunità. Infatti non si può parlare di benessere individuale, poiché questo dipende da quello della tribù, che è garantito dall'osservanza (ad opera di ogni singolo individuo) di tutte le regole sancite dal *Dreamtime*. Quando l'equilibrio e il benessere della tribù vengono perturbati, gli uomini-medicina si occupano di ristabilire l'ordine. Queste figure hanno il compito di guarire i membri della tribù dalla malattia. Malattia che gli aborigeni ritengono sia causata dalla perdita dell'anima dal corpo e dall'introduzione di uno spirito dannoso per l'individuo. Solo l'uomo-medicina, attraverso i riti di guarigione spirituale, è in grado di rimuovere l'influenza degli spiriti maligni per ripristinare il benessere dell'anima e del corpo. La cura dello spirito può essere realizzata anche attraverso l'arte della medicina della musica. Infatti tutto ciò che contribuisce al benessere del gruppo è considerato medicina. Senza la cura dello spirito il corpo non può guarire, ciò nonostante esso viene curato anche mediante l'utilizzo della *Bush medicine*, ossia l'utilizzo delle proprietà intrinseche delle piante che popolano il continente australiano. Dunque solo mediante rituali, canti, danze e *Bush medicine* si può effettuare la cura del corpo e dello spirito.

Conclusione:

La salute aborigena non è mai solo corpo, è corpo, anima, famiglia e Madre Terra. Il singolo viene sempre considerato insieme alla comunità.

Abstract “Dreamtime: from dream to reality”

Scope:

In this chapter will be analysed the bio-socio-psico-cultural context of the aboriginal Australian societies investigating the tribes own wellness concept.

Methods:

A desk analysis on web and bibliographic sources was conducted to investigate customs and traditions of the aboriginal Australian tribes.

Findings:

The ideas of wellness and illness in the traditional aboriginal medical science involve also tribal sociality and spirituality. The deep bounding between each single individual and the Mother Earth is the foundation of traditional medicine, which is also strictly connected to the culture, the traditions and the aboriginal myths. The totality of legends and beliefs have been orally preserved for centuries and are known as Dreamtime. It explains how the world was created and at the same time defines the set of rules and laws to be followed by every man to grant life on earth to thrive. The Dreamtime define a correlation between man and nature and, in this scenario, the totemism represents the way to communicate between spiritual and material dimension: the admission to the Dreamtime is possible for initiates after a ritual ceremony. The totality of these concepts and their sharing in the tribe defines the wellness of the community itself: it is not possible to refer as an individual wellness because it depends on the one of the tribe, which is granted with the obedience of all members to the rules set by the Dreamtime. Whenever the balance and the well-being of the tribe are endangered, the medicine-men handle the restoration: they also deal with the healing from diseases of members of the tribe. The aboriginals believe that the disease is provoked by the loss of soul from the body, allowing a bad spirit to enter in it, and only the medicine-man can remove the influence of evil spirits with spiritual healing rituals and restore the wellness of the soul and the body. A spirit can be cured also with music therapy: in fact, everything that improves the tribe well-being is considered medicine. Without the recovery of the spirit, there can be no recovery of the body, even if it can be treated with the Bush medicine, or the use of intrinsic properties of the plants that flourish on the Australian continent. The body and soul healing can be achieved only with rituals, choirs, dances and Bush medicine.

Conclusions:

The concept of wellness in the aboriginal culture is not linked only to the body; it connects the body, the soul and the Mother Earth. Each single individual is always considered as a whole with its community.

Il mito

Molto tempo fa, nel tempo del sogno, tutta la terra dormiva. Nessuno degli animali, degli uccelli e dei pesci che conosciamo oggi esisteva. Tutto giaceva addormentato sotto la crosta terrestre.

Un giorno il Serpente Arcobaleno – principio di creazione – si svegliò dal suo sonno ed emerse dalla crosta terrestre. Viaggiò per tutta la Terra, e quando ritornò nel luogo in cui apparve, svegliò le rane dal loro sonno. Il Serpente solleticò le loro pance e le rane risero, così l'acqua che vi avevano conservato all'interno, si versò per tutta la terra, formando laghi e fiumi.

Luogo e Tempo

Noi non siamo proprietari della terra

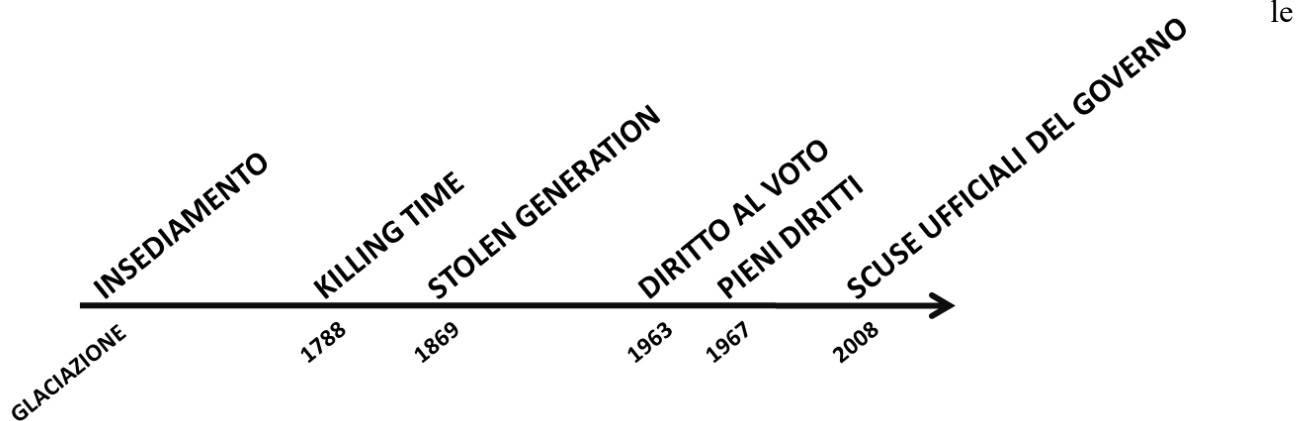
la terra è la nostra padrona

la terra è la nostra Madre

ma Madre è la mia terra

S. Knight

Date



particolari condizioni geomorfologiche, l'Australia è rimasta separata ed isolata dal resto del mondo così da conservare antichissime peculiarità culturali.

La conformazione del territorio è estremamente semplice, costituita da vaste e compatte superfici che si oppongono al frammentato mondo insulare di cui il continente è circondato.



A sinistra la cartina geografica dell'Australia; a destra il Kata Tjuta, il cuore dell'outback australiano (Mesedos - WordPress.com)

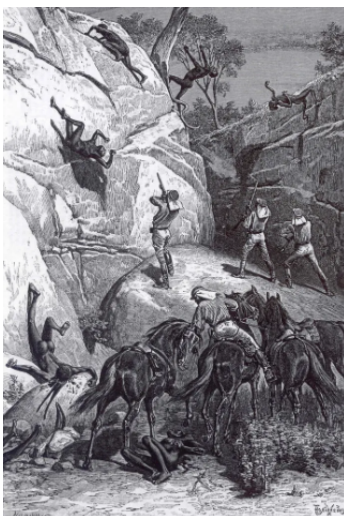
L'**outback** è la regione più remota ed interna dell'Australia. Sebbene spesso considerate zone aride, le regioni dell'outback australiano si estendono dalle coste del nord al sud dell'Australia.

Nello specifico, esse comprendono una serie di zone climatiche, tra cui climi tropicali e monsonici nelle aree settentrionali, aridi al centro e climi semi-aridi e temperati nelle regioni meridionali.

La data dell'arrivo degli aborigeni australiani è collocata tra i 50.000 e i 75.000 anni fa, durante l'ultima glaciazione. Questa particolare condizione climatica, infatti, ha permesso la formazione di passaggi da Est verso Ovest, permettendo ai primi uomini australiani di migrare dal sud-est asiatico.

Dapprima, le popolazioni si insediarono lungo le coste e i principali sistemi fluviali e, solo dopo migliaia di anni, riuscirono a diffondersi in tutto il continente, formando raggruppamenti tribali e adattandosi ai vari ambienti, instaurando con essi un rapporto di intima e profonda conoscenza, di culto e di rispetto.

Killing times



Raffigurazione del massacro di Mistake Creek da parte della polizia del Queensland (State Library of Queensland)

Nel 1788, il 26 gennaio, dopo l'approdo del governatore Arthur Phillip, lo stile di vita aborigeno è stato condannato. Progressivamente, le loro terre sono state usurpate dai coloni europei.

Sebbene gli aborigeni non possedessero terre, in senso occidentale, ogni singola componente del territorio assumeva significato simbolico ed era parte nodale della loro vita spirituale.

Tale concetto, tuttavia, non poteva essere compreso dalla visione dei coloni europei, i quali videro in queste terre una nuova opportunità di insediamento e, avvalendosi del principio giuridico delle **Terre Nullius** – principio secondo cui l'assenza di un governo permetteva la colonizzazione da parte di chiunque –, se ne impossessarono gradualmente.

Dapprima, ne fecero una colonia penale, e solo dopo, verso metà ottocento, si accorsero delle immense potenzialità del territorio, ricco di giacimenti d'oro.

Fu così che l'ambiente australiano fu plasmato secondo il modello europeo, con la conseguente distruzione dell'identità aborigena.

In molti luoghi venne vietato loro il libero movimento, sia per la raccolta del cibo, sia per le azioni di carattere sociale e cerimoniale.

Durante questo periodo, nonostante il profondo contatto di questi due popoli, i coloni non sono mai venuti a conoscenza degli usi più essenziali degli aborigeni. Ciò è dipeso dal fatto che gli aborigeni hanno custodito con scrupolo i loro segreti, sapendo che l'uomo bianco non avrebbe compreso i loro culti.

In questo contesto, in cui il contatto e l'interazione tra aborigeni e coloni diventava sempre più frequente, gli anziani aborigeni hanno spesso deciso di portare con loro nella morte gli antichi riti e miti, con il conseguente abbandono dei luoghi sacri e la perdita di ideali, sentimenti e sanzioni, essenziali per evitare l'estinzione della tribù. Tale decisione fu una conseguenza del fatto che molti giovani aborigeni, ormai troppo contaminati dall'uomo bianco, non erano ritenuti più degni di conoscere i misteri del *Dreamtime*, concetto su cui si basava la cultura aborigena australiana.

Il periodo del colonialismo venne definito dagli aborigeni australiani come *Killing times*.

Durante questo periodo difatti la popolazione degli aborigeni venne decimata dagli europei, la cui *forma mentis* li spinse a credere che essi fossero degli animali selvaggi, ed in quanto tali potevano essere considerati come prede di caccia. Inoltre il loro arrivo comportò l'insorgenza di nuove malattie, prima di allora sconosciute al continente, contribuendo indirettamente al loro **massacro**.

Il governo britannico mise in atto diverse politiche – *Assimilation Policy* – con l'apparente fine di civilizzare e integrare le tribù aborigene, ritenute fino ad allora primitive e selvagge. Nella pratica, questo tentativo, si risolse nella totale assimilazione di questo popolo nella “società bianca”, con l'intento di cancellarlo completamente dal territorio australiano.

Pertanto, gli aborigeni furono costretti a perdere i loro legami con il *Dreamtime* – dunque con la loro cultura ed anche con la loro lingua – e addirittura furono costretti a credere nella religione cristiana.

Vennero confinati in aree remote, isolati in luoghi di violenza e disagio sociale, dove subirono un processo di acculturazione estremo.

Furono **convertiti**, vestiti e obbligati ad imparare una nuova lingua.

Gli fu insegnato a coltivare la terra e ad allevare animali.



Una suora guida i bambini in marcia nella missione Nuova Norcia (*Dumbartung Aboriginal Corporation*)

Nel 1869, venne approvata una legge – *Aboriginal Protection Board* – che permise di sottrarre qualsiasi bambino aborigeno dalla sua famiglia e di educarlo secondo i costumi europei.

Questo periodo storico è oggi noto con il nome di *Stolen Generation* e si protrasse fino al 1970.

A partire dagli anni '60, il governo australiano cambiò atteggiamento nei confronti degli Aborigeni, introducendo il diritto al voto nel 1963, ed i pieni diritti nel 1967.

Un'altra svolta si ebbe negli anni '90, con la sentenza *Mabo*, la quale dichiarava che il principio di *Terre Nullius* venne applicato erroneamente, per cui il diritto

della popolazione indigena al possesso della terra, in base alle loro tradizioni spirituali, venne ristabilito.

Negli anni successivi è stato messo agli atti che il trattamento subito dagli aborigeni australiani poteva essere considerato un vero e proprio atto di genocidio.

Quindi, nel Febbraio del 2008, il Governo Australiano ha offerto alla comunità aborigena le proprie scuse ufficiali per i crimini commessi in passato.

I primi abitanti dell'Australia

La verità è, naturalmente, che il mio popolo, i Riratjungi, discende direttamente dal grande Djankawa, che arrivò dall'isola di Baralku, al di là dell'oceano. I nostri spiriti ritornano a Baralku quando moriamo. Djankawa arrivò sulla sua canoa assieme alle sue due sorelle, seguendo la stella del mattino che li guidò fino alle coste di Yelangabara, sulla costa orientale di Arnhem Land. Dopodiché', i tre camminarono su tutta la terra, inseguendo le nuvole. Quando ebbero bisogno di acqua, immersero i loro bastoni nel terreno ed acqua fresca zampillò immediatamente dal terreno. È da loro che i miei antenati impararono i nomi di tutte le creature e furono loro ad insegnarci la nostra Legge.

Gli indigeni australiani sono stati i primi abitanti ad aver colonizzato e abitato il continente australiano e le isole limitrofe. Il modo di vivere di ogni tribù variava a seconda dell'ecologia del territorio, seppure erano di base nomadi. Non praticavano nessuna forma di agricoltura o allevamento, erano raccoglitori e cacciatori, e in tal senso dipendevano totalmente dalla natura e dai suoi prodotti, senza cooperazione con essa.

Di conseguenza, il loro sistema socio-economico variava secondo la conformazione geologica, le stagioni, la vegetazione e gli animali presenti nel territorio. Durante le battute di caccia essi si avvalevano di strumenti di sussistenza, quali *boomerang*, clave, lance, trappole, bastoncini per accendere ed alimentare i fuochi.

Ognuno di questi oggetti assumeva un valore simbolico, soprattutto quelli per la caccia.

I decori di cui venivano ornati potevano essere eseguiti solo dai membri iniziati alla vita segreta del *Dreamtime*. In questo modo questi utensili non assumevano solo un valore estetico aggiunto, ma diventavano sicuri e infallibili, dotati di un potere proveniente dal mondo degli eroi.

Il sistema societario aborigeno era ben più complesso della semplice suddivisione in tribù.

I membri appartenenti ad una **tribù** erano definiti tali in quanto dividevano la stessa lingua, la stessa credenza spirituale e gli stessi luoghi sacri. I confini tribali erano molto flessibili, ed un individuo poteva spostarsi liberamente attraverso il territorio di un'altra tribù. L'unico confine ben definito era circoscritto a specifici luoghi sacri, che non dovevano essere contaminati.

All'interno di ogni tribù, l'unità sociale più importante era rappresentata dai **clan**.

Essi erano costituiti da gruppi di persone relativamente piccoli, discendenti da un antenato comune, non necessariamente umano.



Un gruppo di indigeni australiani (sbs.com.au)

Questi gruppi non sempre erano legati fra loro in base a legami genealogici e a precise aree geografiche. La comune discendenza da un antenato comune definiva una parentela di sangue tra i membri di un clan. In questo senso, un matrimonio fra membri dello stesso gruppo avrebbe infranto le fondamentali leggi contro l'incesto. Per questa ragione, i clan erano quasi sempre esogamici, poiché i matrimoni si svolgevano solo tra membri appartenenti a clan diversi, e la maggior parte erano patrilineare – passaggio da padre a figlio – seppure con delle eccezioni. Ogni clan al suo interno racchiudeva ulteriori gruppi più piccoli che prendevano il nome di **famiglia**, dove i bambini crescevano imparando a relazionarsi con gli altri membri dei clan e delle tribù.

Essi avevano sviluppato un sistema di comunicazione basato sul linguaggio dei gesti, tramite i quali erano capaci di esprimere una sequenza di idee. Tale linguaggio permetteva a due individui di condurre, anche a distanza, un discorso complesso in totale silenzio. Questo tipo di comunicazione si rivelava utile durante le battute di caccia, dove il massimo silenzio assicurava la cattura della preda. Inoltre, questo linguaggio assumeva anche una valenza importante nella vita spirituale, poiché alcuni riti richiedevano l'osservanza del silenzio da parte di alcuni individui. Questo linguaggio variava da una tribù all'altra.

La loro economia di sussistenza era basata sulla suddivisione delle responsabilità in modo efficiente all'interno della società, in modo tale che ogni persona potesse essere produttiva per la vita del clan. Queste divisioni

erano basate sul sesso e sull'età dell'individuo, caratteristiche cruciali per determinare i loro diritti e le loro responsabilità. Inoltre, ciascun di essi, man mano che cresceva in **saggezza, creatività e determinazione**, era soggetto a un cambiamento del proprio nome in relazione alla mansione che svolgeva all'interno del gruppo. La cacciagione e il raccolto erano obbligatoriamente distribuiti e condivisi in base alle relazioni di parentela esistenti nei clan.

Una pratica molto diffusa fra le tribù aborigene consisteva nello **scambio** di oggetti ed utensili di varia natura. Il principio alla base di queste attività si fondava sul **concetto di reciprocità**, e il loro fine era rafforzare i rapporti tra popolazioni provenienti da aree geografiche differenti.

In alcune circostanze, lo scambio rappresentava un mezzo per risolvere controversie tra tribù. Di norma gli scambi venivano eseguiti durante i rituali e le cerimonie del *Dreamtime*, e potevano essere anche di natura spirituale, dal momento che venivano scambiate anche le storie proprie di ogni tribù.

Gli aborigeni australiani non erano mai spinti da un desiderio di accumulare ricchezza ma desideravano diffondere oggetti in tutte quelle aree in cui non era possibile fabbricarli.

Dreamtime

Per secoli le tradizioni e i miti aborigeni sono stati tramandati oralmente, attraverso migliaia di generazioni. L'insieme di miti e di credenze sono note come Tempo del Sogno – **Dreamtime** – un concetto fondamentale per la comprensione della quotidianità e della religione aborigena. Secondo la cultura aborigena l'Esistenza è strettamente interconnessa con il mondo Sacro e con il mondo fisico, inteso come ambiente circostante.

Il Tempo del Sogno rappresenta **il momento della creazione** del mondo ad opera di esseri ancestrali, capaci di dare vita a tutti gli elementi fisici che compongono l'ambiente.

È quel periodo in cui il Serpente Arcobaleno dà vita agli animali, agli uccelli ed ai rettili, ed ognuno di essi vive in armonia nella loro tribù. È il momento in cui vengono definite le leggi da seguire. Secondo la tradizione, gli animali che osservavano queste leggi venivano premiati e trasformati in umani. Ad ognuno di essi veniva assegnato il proprio totem di appartenenza, rappresentato dall'animale che ivi erano stati. Al contrario chi le infrangeva veniva punito, divenendo montagne e colline destinate a restare per sempre immobili.

Dunque, nel *Dreamtime* le divinità ancestrali creano gli esseri viventi, i costumi, i riti, i miti, le leggi, le lingue e le cerimonie atti al mantenimento della vita sulla terra. Esse stesse, alla fine, diventano luoghi della terra, conferendo un significato sacro e culturale all'ambiente fisico.

Dreamtime è il tempo senza tempo, passato presente e futuro. È il momento infinito della creazione, in cui si stabilisce l'ordine cosmico umano, dove ogni cosa trova il proprio senso soltanto nella relazione con l'altro e nel suo essere al tempo stesso individuale e cosmico.

Per gli Aborigeni, il *numen* – potenza divina – è incarnato in tutte le cose che si manifestano.

La loro spiritualità deve essere intesa **animista e totemica** al tempo stesso. Per questi popoli ogni componente dell'ambiente è viva poiché ogni cosa possiede un'anima ed ogni individuo entra in connessione con esse, con gli animali e con i fenomeni naturali. In questo paesaggio il totem ha il ruolo di interconnettere in maniera imprescindibile il mondo umano con il mondo naturale ed il mondo soprannaturale. In tal senso le divinità ancestrali assumono una valenza ancora più importante, poiché esse sono antenati non solo dell'uomo ma anche di tutto ciò che lo circonda.



Rappresentazione artistica del Dreamtime
(saatchiart.com - Aron Gadd)

Secondo gli Aborigeni lo spirito di ogni uomo proviene da un luogo abitato da tutti gli spiriti appartenenti alla propria tribù; al momento del concepimento lo spirito entra nel grembo materno, e solo dopo la morte ritorna nel suo luogo di origine, comune a tutti gli spiriti. Dunque, durante la sua vita, ogni uomo è governato dal suo totem di appartenenza, che definisce i rapporti con gli uomini e le donne della sua e delle altre tribù. Il sistema sociale delle tribù aborigene australiane è definito dai miti del *Dreamtime*, ed in esso vi rispecchiano il loro **senso di identità**. Identità che si è conservata nel tempo grazie alla trasmissione delle leggende attraverso le generazioni, per mezzo di danze e canti rituali. Tali rituali prendono il nome di Tracce del Tempo e del Sogno, o Vie dei Canti, e ripercorrono i sentieri e i luoghi sacri in cui si verificò l'atto della creazione ad opera delle divinità ancestrali. Il compimento di queste cerimonie lungo un sentiero rituale consente l'accesso al *Dreamtime*.

Il Tempo del Sogno è un concetto ben radicato in tutta l'Australia aborigena, infatti seppure le leggende e le cerimonie tramandate variano da una parte all'altra del continente, la credenza di fondo del *Dreamtime* rimane invariata in ogni tribù.

Ancora oggi, queste leggende vengono tramandate dalle tribù aborigene; esse rappresentano **una promessa di continuità della vita** e definiscono una serie di regole e comportamenti da seguire. Danno una spiegazione dell'universo e del territorio tribale, rafforzando il funzionamento della società aborigena stessa.

Gli aborigeni che ancora oggi vivono a contatto con la vita tradizionale individuano il sogno in una caratteristica naturale, come una montagna, una stella, o in un animale. L'origine di tale concetto sta nell'interpretazione della parola stessa. Per gli aborigeni **sognare vuol dire definire la propria origine**, e dunque il luogo di provenienza del loro spirito, che coincide con il loro clan totemico.

Il Tempo del sogno deve quindi essere inteso come un modo di esistere, e questa accezione sottintende un legame esistenziale con il proprio luogo di origine ed un'intima conoscenza di esso. Questo senso di appartenenza, che conferisce al territorio il suo significato sacrale, fa sì che un aborigeno non si senta mai perso nella propria terra.

Dreamtime, momento infinito della creazione, in cui si stabilisce l'ordine cosmico umano, dove ogni cosa trova il proprio senso soltanto nella relazione con l'altro e nel suo essere al tempo stesso individuale e cosmico.

Totemismo

Oodgeroo, così era stata chiamata. Il Tempo l'aveva privata dei suoi ricordi. Così partì, guidata dalla brama di ricordare, alla ricerca dei vecchi racconti attraverso i quali avrebbe potuto ricordare le sue origini.

E mentre cercava, giunse presso le ceneri di un fuoco; un fuoco ormai spento da tempo, ricordo di quello che era la sua antica tribù.

E mentre piangeva, invocò Biamei, lo Spirito Buono, il quale le disse che per ricordare chi fosse, avrebbe dovuto affrontare un lungo viaggio, alla ricerca delle origini del suo popolo.

Fu così che ebbe inizio il suo cammino attraverso quei sentieri che, nell'era del Dreamtime, avevano sancito l'inizio della vita.

La natura è vissuta dagli aborigeni in senso animistico, ed ogni individuo ne dipende e vi condivide la vita.

Su questo fondamento si basa tutta la cultura aborigena ed anche la loro struttura sociale.

Gli aborigeni australiani hanno sviluppato un rapporto di mutua interdipendenza e rispetto con il territorio che li circonda, ed il totemismo è il mezzo tramite cui entrano in contatto con esso.

Il totemismo, dunque, può essere inteso come **la relazione che si instaura fra un individuo** o un gruppo di persone **e una specie naturale**. Tale relazione si esplica nel nome che l'individuo o il gruppo porta, poiché coincide con il nome della specie e ne rappresenta il totem.

Esistono molteplici forme di totemismo ed ognuna di esse assume un significato profondo per la persona, che considera il suo totem come il suo protettore e compagno, e spesso ne regola e guida i pensieri e le azioni.

Il totemismo abbraccia e regola fenomeni di natura sociale, religiosa e magica, e più profondamente **preserva nel tempo gli aspetti morali e sociali** del popolo, in alcuni casi può fornire un adattamento psicologico alle condizioni di vita. In tal senso il totemismo acquisisce una molteplicità di funzioni.

Da un punto di vista sociale regola le relazioni umane all'interno di una tribù ed anche i matrimoni. Esso si fonda sul principio di parentela matrilineare, secondo il quale un individuo appartiene ad un dato clan perché ne fa o ne fece parte la madre. Tale appartenenza è determinata anche dal fatto che all'interno dello stesso gruppo ogni individuo è stato incarnato da un antenato comune, di qualsivoglia forma, che rappresenta il totem stesso. Perciò, la condivisione di un totem sociale definisce i legami di parentela tra gli aborigeni, prescindendo dalla reale parentela genealogica.

In questo contesto il totem assume la funzione di guida che, sia nel sogno, nella vita reale o in una visione, avverte il totemista dei possibili pericoli e lo indirizza nelle sue scelte.

Il totemismo influenza anche la vita culturale degli aborigeni. In quest'ambito esso ha la funzione di conservare e tramandare le storie e la mitologia aborigena, i rituali totemici, le cerimonie per l'accrescimento delle specie totemiche e la preservazione dei luoghi sacri. Qui, prendono forma ed assumono importanza sacrale i sentieri mitologici, ovvero quelle vie attraverso cui gli eroi del *Dreamtime* hanno compiuto le loro gesta. Ogni tribù custodisce le sue storie, narrate lungo questi sentieri, i quali possono spingersi verso i territori di altre tribù, con le quali si instaurano rapporti di **mutua amicizia**, definiti da un imprescindibile **legame culturale**.

Tale legame si denota anche dalle cerimonie di accrescimento delle specie naturali e dalla tutela dei luoghi connessi con gli spiriti di una data specie. Ogni gruppo totemico è custode della cerimonia che determina l'accrescimento e la moltiplicazione della sua specie totemica. Tuttavia, poiché il totem culturale è troppo sacro per essere profanato e quindi mangiato, il sostentamento di ogni gruppo dipende dalla moltiplicazione delle altre specie totemiche e in questo senso ogni tribù è interdipendente con le altre, dipendendo dalla loro osservanza delle cerimonie di accrescimento. Quando questi riti vengono meno, per forze interne o esterne, viene minata la sicurezza della tribù. Infatti la loro vita si fonda sulla cooperazione rituale con la natura, e quando questa viene a mancare, la natura non è più in grado di assolvere al suo compito.

Ogni cerimonia, di qualsivoglia natura, rafforza il senso di appartenenza al gruppo di ogni individuo.

Il loro ruolo non si limita a quello di tramandare e infondere la tradizione, ma sanciscono l'autorità della tribù, ne definiscono le regole e rafforzano i sentimenti sociali.

Il totemismo definisce l'autorità della tribù e le sue regole, rafforzandone i sentimenti sociali

L'arte aborigena

Nella vita rituale del *Dreamtime*, gli aborigeni erano soliti esprimere la loro arte sfruttando tutte le superfici e gli utensili a disposizione. Si spaziava dall'utilizzo delle dita all'intera mano o arnesi come pietre, piante e addirittura prodotti animali. I dipinti venivano fatti su qualunque superficie, dalle pareti di pietra a pezzi di legno e anche sui corpi.

L'arte rappresentava un mezzo di **connessione** e **comunicazione** tra le diverse tribù, veniva espressa soprattutto durante le cerimonie, nelle quali si raccontava di eventi di caccia, dei raccolti, di avvenimenti importanti o di questioni spirituali. Era un mezzo tramite cui venivano tramandate le conoscenze del passato.

In questi momenti di raccolta, gli aborigeni erano soliti dipingere il corpo dei danzatori con decorazioni accurate ed elaborate. Era una forma di pittura transitoria, e rappresentava una parte fondamentale della cerimonia. I colori usati erano il rosso, il nero, il bianco e il giallo, ricavati dall'ocra, da vari minerali e dal carbone. I simboli rappresentati sul loro corpo erano un insieme di linee e di cerchi, simbolo dei sentieri mitici e dei luoghi sacri del Tempo del Sogno. Le pitture sul corpo simboleggiavano la trasformazione degli aborigeni nelle loro divinità ancestrali.



Danze aborigene (theculturetrip.com)

Non tutti i dipinti rupestri venivano condivisi, ciò che concerneva la sfera sacra era segreto. Il significato contenuto in ognuno di questi dipinti veniva condiviso con un membro della tribù solo quando quest'ultimo aveva attraversato tutti gli stadi rituali della vita. Tale decisione era solitamente presa da uomini opportunamente inseriti nella vita rituale del *Dreamtime*.

L'arte è intesa come mezzo di connessione e comunicazione tra le diverse tribù, durante i sacri riti del *Dreamtime*.

Iniziazione al Tempo del Sogno

Il tempo dell'apprendimento non si ferma mai. Continua senza fine. È così che quando i bambini sono in grado di sedersi, a loro viene insegnato a osservare i rettili, gli animali e gli uccelli e a disegnarli sulla sabbia. Il periodo più esaltante dell'apprendimento avviene quando essi imparano lezioni dall'interno del cerchio di Burr-Nong. È un periodo di sperimentazione. È un periodo in cui tutte le prove devono essere superate. Usciti dal Burr-Nong, i bambini sono chiamati uomini e donne della tribù. È così che ha deciso il Serpente Arcobaleno, la madre della Vita.

L'unico modo per poter entrare a conoscenza dei misteri aborigeni è l'**iniziazione**. Quest'ultima rappresenta il passaggio attraverso il cancello del sapere. Ogni maschio aborigeno deve attraversarlo, ed il percorso che porta ad esso richiede **disciplina** e **dolore**, concedendogli l'**illuminazione**.

La scelta di sottoporre un individuo a tale passaggio risiede nelle mani degli anziani aborigeni, i quali scrutano ed osservano il comportamento dei giovani, decidendo se essi ne sono degni.

La vita segreta degli aborigeni è una vita di rituali, cerimonie mitologiche ed oggetti sacri.

Essa rappresenta la via per trovare il proprio posto nella società, nella natura e soprattutto di entrare in connessione con il Tempo del Sogno.

La partecipazione condivisa ai rituali ancestrali infonde in ogni membro della tribù il dovuto coraggio e la forza per affrontare gli ostacoli della vita. Inoltre, conferisce una visione più chiara dei loro ideali morali e sociali ed una rinnovata fiducia nell'intimo rapporto che vi è fra essi e la natura.

In ogni tribù si possono identificare tre tipologie differenti di riti, ovvero quelli di iniziazione, storici e di accrescimento. Il primo è fondamentale per poter accedere agli altri e può differire nei suoi particolari da tribù a tribù.

Circoncisione, sub-incisione, avulsione dei denti, depilazione, legatura delle braccia, cicatrizzazione, estirpazione delle unghie delle mani e scarificazione sono delle mutilazioni corporee a cui vengono sottoposti tutti i membri iniziatici. Ciò non vuol dire che in ogni tribù vengano praticate tutte, né che se ne pratichi solo una. Ogni tribù dà una maggiore importanza cerimoniale ad una di queste pratiche, senza escluderne altre. Ad esempio, in molte tribù delle regioni sud-orientali dell'Australia l'avulsione di un dente è un passaggio preliminare ed essenziale affinché vengano rivelati alcuni segreti, a differenza di altre tribù del nord-ovest in cui questo risulta essere un atto preparatorio al rito più sacro della circoncisione. Nelle tribù che popolano l'Australia del sud e dell'ovest assumono particolare importanza le cicatrici sul corpo, atte a formare dei disegni prova del raggiungimento del più alto grado di iniziazione. Tuttavia, la mutilazione corporea non è l'unico elemento, e neppure il più importante, nel rito dell'iniziazione. Sebbene ognuna di queste pratiche abbia un significato mistico per gli aborigeni, ancora oggi è difficile comprenderlo appieno, ed il reale significato non è da ricercare nella mutilazione in sé ma nei riti che la susseguono. Lo scopo della sub-incisione è da ricondurre ai tagli rituali che succedono la prima incisione, dai quali si preleva il sangue che viene utilizzato per decorare il corpo, simboleggiando l'ingresso nella nuova vita e il legame con gli anziani.

Anche il sangue prelevato dal braccio degli iniziati ha un significato sacro. Esso viene bevuto sia dai novizi che dagli anziani, conferendo ai giovani la forza per poter affrontare la rivelazione dei sacri riti e simboli. Il sangue viene tratto anche dalle braccia degli anziani, il quale, considerato sangue sacro, viene dato da bere ai prescelti, trasportandoli nel mondo del *Dreamtime*.

Attraverso disciplina ed insegnamenti, ogni novizio diviene un degno membro della società e si eleva rispetto al grado di bambino e della donna. Egli è il futuro **custode** della sacra mitologia della sua tribù. Inoltre il sentimento di **unione** e **collettività** viene alimentato nei cuori di tutti i membri che partecipano alla cerimonia.

Il rito di iniziazione dunque svolge un importante ruolo sociale, che si esprime nella condivisione di una vita segreta, atto a mantenere coeso un popolo **nomade**.

Le **cerimonie iniziatiche** sono dei riti che perdurano per settimane o addirittura mesi. Durante questo periodo ogni individuo deve attraversare un serie di fasi, ad ognuna delle quali è associato un nome. Durante lo svolgimento di ogni fase il novizio viene chiamato con questo nome anziché con il suo personale. Ogni fase – o stadio – rappresenta un percorso in cui egli deve affrontare uno o più ostacoli. Nell'Australia dell'ovest **Leminem** è il nome dell'iniziato che deve affrontare il rito dell'avulsione dei denti, e coincide con il nome stesso dello stadio. Segue **Lainyar**, stadio che lo conduce durante il rito della circoncisione. Diventa poi **Palil**, fase in cui gli vengono rivelati i primi segreti. In seguito viene chiamato **Giurdo**, e dopo ancora **Giaminaga**, dove gli vengono svelati altri misteri. Settimane o mesi dopo sarà pronto per la cerimonia del sangue, dove la legatura delle braccia lo prepara al prelievo del sangue. Qui il suo nome è **Gambel**. Seguono altri stadi i cui nomi sono **Rungor**, **Bunghin** e **Manbangan**. Quest'ultima fase si raggiunge quando viene ammesso nel rango degli uomini sposati.

Durante questi lunghi atti cerimoniali, si svolge anche la cerimonia del fuoco, il cui scopo è quello di purificare l'iniziato. Il candidato deve sedere attorno al fuoco, fissarlo intensamente e talvolta dei tizzoni ardenti gli vengono gettati sul corpo.

Solo attraversando queste fasi l'aborigeno diventa uomo.

Durante queste cerimonie vengono impiegati dei simboli sacri, i quali possono essere temporanei o permanenti. Quelli temporanei vengono utilizzati solo per lo svolgimento di una singola cerimonia e subito dopo distrutti. I simboli permanenti – **tjuringa** – sono elementi naturali, come alberi, massi, fiumi o colline, che assumono un importante significato sacrale, poiché si ritiene che siano eroi trasformati. Inoltre, possono essere anche dei disegni intagliati negli alberi e nel terreno in cui si svolge il rito.

Più antichi sono, più vengono venerati.

Essi vengono ritenuti un mezzo attraverso cui gli eroi del Tempo del Sogno trasmettono la vita e il potere. In tal senso, tali simboli assumono un significato spirituale. Strofinandone uno sul corpo di un malato, gli infonde forza; prestarne uno, suggella un rapporto di amicizia; portarne uno durante la caccia ne garantisce il successo e rende la cacciagione sacra.

Durante l'iniziazione, il novizio, entrando in contatto con questi oggetti, viene santificato e può accedere alla vita sacra della natura e del Tempo del Sogno. I simboli, insieme ai riti, connettono la vita spirituale della tribù con quella materiale.

Il ruolo della donna nel mondo segreto

Alcune storie del Dreamtime narrano dell'importanza delle donne nella vita cerimoniale. Il potere era nelle loro mani, eppure esse permisero agli uomini di impossessarsene e di usarlo a loro vantaggio.

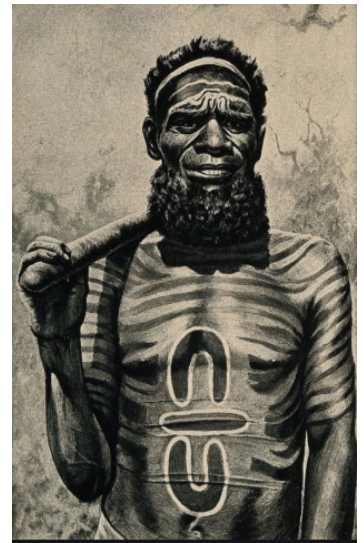
Le **donne** non sono ammesse nella vita segreta aborigena. Ciò non vuol dire che loro non svolgano la propria parte nelle cerimonie. Esse hanno un importante ruolo in queste ultime, seppure non vi partecipino direttamente. Sono presenti come **osservatrici** e possono accedere ad una parte della conoscenza. Non sono esseri profani, anzi nel tempo apprendono sempre più parti dei riti e della mitologia. Seppure non possano parteciparvi direttamente, o dirigersi nei luoghi in cui i riti sono stati svolti, quando gli uomini tornano agli accampamenti, osservano i loro corpi dipinti e apprendere sempre più nozioni. In queste occasioni danzano e cantano con gli uomini del *Dreamtime* e talvolta vengono coinvolte in alcune parti dei riti. Oltre a ciò, le donne celebrano dei propri riti, dai quali gli uomini sono esclusi. Durante questi rituali celebrano, con la pittura del corpo, la danza e il canto, la rappresentazione del sogno. Infine, attraverso canti d'amore si assicurano che i loro compagni siano fedeli e che facciano ritorno.

Uomo-medicina

Nella maggior parte delle tribù vi è un uomo investito della carica di uomo-medicina, una figura di spicco estranea al sistema di leggi della tribù, ed influente all'interno di essa.

Egli si occupa di ristabilire l'equilibrio ed il benessere della tribù quando questi vengono perturbati. La figura dell'uomo-medicina è opposta a quella del Fattucchiere, un individuo capace di strappare l'anima ai suoi nemici. Non è insolito che i Fattucchieri delle altre tribù prendano di mira individui appartenenti ad altri gruppi aborigeni. Agendo cautamente nella notte, li rapiscono e, praticando delle incisioni sull'addome, gli rubano l'anima. Grazie all'ausilio di erbe magiche le cicatrici sono rese invisibili all'occhio umano, e la vittima ignara dell'accaduto torna all'accampamento dove vi muore pochi giorni dopo.

Di fronte a simili eventi, l'uomo-medicina ricorre a **riti e formule magiche** e, insieme all'aiuto di uno spirito totemico, restituisce pace e tranquillità all'anima del malcapitato.



Uomo-Medicina (epochtimes.it)

L'uomo-medicina è in stretta connessione con una specie naturale totemica, generalmente un rettile, che agisce seguendo la sua volontà. Questo rappresenta lo spirito del medico stesso, il quale, in punto di morte, può decidere di donarlo al suo apprendista di magia, lasciando come eredità una parte di sé.

La pratica del curatore si estende anche all'individuazione della causa di morte di un compagno, infatti spesso il moribondo sussurra all'orecchio del curatore il nome del colpevole. In alcune circostanze la posizione del cadavere può essere interpretata come un indizio per trovare il responsabile: in questo modo il ruolo del curatore entra anche nell'**ambito "giuridico"**, divenendo così figura essenziale per mantenere la stabilità e la certezza della pena all'interno di una tribù. La figura del curatore si declina anche in aspetti più esoterici, quali la "maledizione" di membri della tribù o al di fuori della stessa: a tal fine, dei bastoni, creati spesso con aghi di porcospino decorati con intarsi, vengono puntati contro la vittima, assicurandogli **sventure e sfortune**. La

decorazione ed il tipo di materiale usato varia e, per ogni diverso tipo di maledizione, si utilizzano artefatti con nomi diversi. Maledire una persona non è tuttavia considerata una pratica giustificabile all'interno della tribù; il rito deve essere condotto in segretezza, essendo la morte, la pena per chi venisse colto in flagrante. Quando un uomo viene maledetto, il curatore della tribù della vittima ha poche speranze di riuscire a salvarlo, perché nel caso di contatto con un oggetto maledetto, la pratica della suzione è insufficiente. Solo un membro della tribù di appartenenza del "colpevole" può controbattere il potere della maledizione. Altre funzioni in cui il curatore ha un ruolo di primo piano è la scelta della moglie, che a volte può subire un incantamento ad opera del curatore, ed anche rendere più forti i bambini della tribù di modo da ottenere guerrieri più valorosi una volta cresciuti.

Per diventare uomini-medicina, i prescelti devono affrontare un **inclemente addestramento**, attraverso il quale i loro spiriti possono distaccarsi dal loro corpo terreno e raggiungere il Tempo del Sogno.

Il rituale di iniziazione è soggetto ad importanti variazioni tra tribù differenti. Nella tribù degli *Aranda*, che popola i territori dell'Australia centrale, le abilità curative possono essere ottenute in tre modi: possono essere "donate" dagli *Iruntarinia*, dagli *Oruncha*, acquisite da un altro curatore.

Gli *Iruntarinia* sono degli spiriti capaci di infondere l'arte medica nell'apprendista dopo un complicato percorso mistico che prevede l'allontanamento del giovane curatore dalla tribù in un metaforico avvicinamento al mondo spirituale e alla conoscenza. L'uomo si dirige nei pressi di una caverna che gli spiriti hanno adibito a loro dimora e, non osando entrare all'interno per evitare punizioni divine, si accampano nelle vicinanze. Durante il sonno, gli spiriti si avvicinano al giovane e gli trafiggono la lingua da parte a parte con una lancia affilata, provocandogli una ferita che gli permetterà di essere riconosciuto come uomo-medicina dai membri della sua tribù. Una seconda lancia scagliata dagli spiriti, trafigge l'apprendista all'altezza delle orecchie, causandone la morte; in questo stato inconscio, il cadavere viene trasportato all'interno della caverna, e i suoi organi interni sostituiti con altri nuovi e con pietre magiche, le *Atnogara*. Da esse dipende la fonte del suo potere. In loro assenza egli perde lo *status* di uomo-medicina. Il giovane, **risvegliandosi dalla morte**, dopo qualche giorno necessario ad abituarsi alla sua nuova condizione, è pronto a svolgere le proprie mansioni.

Il rito di iniziazione svolto dagli *Oruncha* differisce dal primo poiché celebrato su una collina cara agli spiriti. Non vi erano distinzioni di sesso, e uomini e donne potevano svolgere l'arte medica, a patto che avessero ricevuto l'investitura di *Iruntarinia* o *Oruncha*.

Il terzo rito invece prevede che un giovane interessato ad intraprendere il proprio percorso **nell'arte curativa** si rechi da due anziani curatori, uno dei quali ha ricevuto le proprie capacità dagli *Iruntarinia* e l'altro dagli *Oruncha*. Il cerimoniale è tenuto dal curatore-*Oruncha* in quanto si crede che gli *Oruncha* siano spiriti dall'animo più diabolico rispetto agli *Iruntarinia*.

Il giorno prescelto il curatore-*Oruncha* conduce l'apprendista in un luogo appartato e, graffiandolo, escoriandolo e lanciandogli sassi, procura dei "punti di ingresso" nel corpo del giovane da cui vengono inserite le pietre curative che gli conferiscono il **potere di guarire la gente**.

Solo attraverso la sua morte metaforica, un aborigeno può rinascere curatore. La consapevolezza del dolore è fondamentale per consentirgli di praticare l'arte medica.
--

Le funzioni del curatore all'interno della tribù non si limitano a curare i malati, ma spesso sfociano anche in un ambito più **mistico**.

Durante i combattimenti non è raro che i guerrieri riportino ferite gravi, che spesso richiedono l'intervento del curatore, il quale, grazie alla benedizione degli spiriti, è in grado di estrarre i corpi estranei dal ferito.

Inoltre, i curatori iniziati dagli spiriti *Iruntarinia*, possono lanciare malattie e pestilenze su un gruppo di persone, spesso nemici della tribù. I curatori non pretendono nessun tipo di ricompensa e, allo stesso modo, l'eventuale insuccesso non è imputabile ad un loro errore, quanto all'influenza troppo forte di uno spirito maligno all'interno del malato. L'atto pratico della cura si basa molto sulla convinzione che qualsiasi dolore, o ferita, sia dovuto ad un corpo estraneo che gli spiriti inseriscono all'interno del corpo del malato, che deve essere rimosso. Il curatore asporta quindi la causa del dolore principalmente tramite la suzione.

Questa complessità e varietà di ruoli rivestiti dall'uomo-medicina, ci fa fare luce su una **figura multiforme** e sull'idea che chiunque sappia come curare le malattie, o possa fare qualcosa di positivo per la popolazione in cui vive, viene da sempre visto come **vicino agli dei** per le meraviglie che riesce a mettere in atto.

Trattamenti

*Venne chiamata Mutante colei che decise di abbandonare la sua carriera per seguire una tribù di Aborigeni per scoprirne le loro tradizioni. Durante il suo viaggio nel cuore di una foresta vasta e minacciosa dell'entroterra Australiano, le venne chiesto di seguire la **Vera Gente**.*

Marlo Morgan – E venne chiamata Due Cuori

“Nel tardo pomeriggio la tragedia si abbatté su di noi, o almeno così mi parve al momento. [...] Grande Cacciatore di Pietra procedeva sull'orlo di un terrapieno quando il suolo cedette sotto i suoi piedi, precipitando su una superficie rocciosa di sei metri più in basso. [...] Quando il ferito venne adagiato sulla lastra di granito sulla cima, potemmo esaminarlo. Aveva una frattura multipla tra il ginocchio e la caviglia. [...] Uomo-medicina teneva le mani sopra la gamba ferita, senza toccarla, e le muoveva con lentezza su e giù: prima parallelamente, poi risalendo con una mano dal piede alla coscia e con l'altra dalla coscia al piede. [...] Mi venne spiegato che i movimenti delle mani al di sopra dell'area interessata erano un modo per ricostituire la struttura originaria della gamba sana, e avrebbero eliminato i gonfiori che accompagnano la fase di guarigione. Uomo-medicina si adoperava per rammentare all'osso il suo naturale stato di salute. In questo modo veniva rimosso lo shock della frattura creatosi. [...] In sostanza Uomo-medicina parlava all'osso. Subito dopo, uomo-medicina, guaritrice e il ferito, cominciarono a salmodiare qualcosa che aveva tutta l'aria di una preghiera. Uomo-medicina circondò con entrambe le mani la caviglia, ma non ebbi la sensazione che la toccasse né tantomeno che esercitasse una trazione. Guaritrice, intanto, faceva lo stesso intorno al ginocchio. Notai anche che ciascuno aveva intonato una diversa invocazione. Quando li sentii alzare la voce e gridare all'unisono qualcosa, ipotizzai che in quel momento stessero esercitando una qualche forma di trazione, benché non notassi alcun movimento. L'osso però era tornato al suo posto. [...] Guaritrice strizzò il tubo con due mani facendo uscire una sostanza simile al catrame, densa e lucente, che usò per saldare insieme i bordi frastagliati della ferita. Li incollò letteralmente spalmando la sostanza su tutta la superficie offesa, senza utilizzare né bende, né punti di sutura, né stecche. [...] La mattina dopo, Grande Cacciatore di Pietre si alzò e camminò con noi. Non zoppicava neppure. [...] Nel giro di cinque giorni non c'era più traccia e solo una leggera cicatrice indicava il punto in cui l'osso era fuoriuscito.” (Marlo Morgan - E venne chiamata Due Cuori)

È possibile definire la medicina tradizionale aborigena come un sistema complesso strettamente legato alla cultura e alle credenze delle tribù.

Nella lunga discussione che Marlo Morgan ebbe con l'uomo-medicina e con la guaritrice, scoprì una prospettiva della salute e della malattia del tutto nuova. Le fu detto che *“la guarigione non ha assolutamente nulla a che fare col tempo”*. Inoltre *“sia la guarigione sia la malattia si verificano in un istante”*.

Poiché si ritiene che la malattia sia causata dalla perdita di una sostanza vitale del corpo – anima, che risiede nel sangue – e dall'introduzione di uno spirito dannoso in esso, il ruolo dell'uomo-medicina risulta essere estremamente importante, in quanto solo egli è in grado di rimuovere l'influenza degli spiriti maligni per ripristinare il benessere dell'anima e del corpo.

Tra le pratiche più comuni vi è la **suzione**, lo **strofinamento** e l'**allontanamento del maligno** con gesti energici delle mani. Quest'ultime sono la sede dell'energia, che attraverso un massaggio penetra nella persona malata, favorendo la fuoriuscita dello spirito maligno.

Il medico può connettere il suo corpo con quello del malato mediante una cordicella e con la suzione succhiare il male dal sangue e sputarlo via.

Oltre a questi ci sono diversi metodi di guarigione che includono diverse tipologie di trattamenti, tra cui il soffio del respiro, la guarigione spirituale, e il riallineamento dello spirito. Questi metodi possono essere

combinati o eseguiti in modo indipendente a seconda della malattia, al fine di ripristinare la salute fisica, mentale, emotiva e spirituale dei malati.

Il metodo del soffio del respiro – *puuni* – viene praticato soprattutto per curare il mal di pancia nei bambini e il mal di testa negli adulti. L'uomo-medicina soffia su una parte specifica del corpo del malato, in modo tale da far entrare lo spirito all'interno di essi, fornendo la guarigione richiesta.

Guarigione spirituale

Gli uomini-medicina sono in grado di vedere direttamente nello spirito e nella mente. Essi vedono dentro il *kurumpa* – lo spirito – arrivando dritto al cuore della questione.

Il guaritore si concentra sul **benessere spirituale**, attraverso l'interazione di tre entità spirituali principali: il suo spirito, lo spirito del malato, ed altre entità spirituali chiamate *mamu*. L'interdipendenza di queste entità incide sulla salute e sul benessere sia degli individui, che delle famiglie e delle comunità.

Riallineamento dello spirito del malato

Lo **spostamento dello spirito** dalla sua posizione originale può causare disturbi fisici, emotivi e psicologici. In questo scenario, il guaritore può riposizionare lo spirito della persona malata nella corretta posizione.

Il riallineamento fornisce sollievo immediato dai disturbi causati dallo spostamento dello spirito. Il metodo di guarigione spirituale prevede un primo processo di manipolazione noto con il termine *pampuni*; l'uomo-medicina tramite movimenti delle mani espelle il dolore o ciò che lo causa. Dopo questa manipolazione, strettamente collegata al dolore fisico, inizia una seconda fase, ove i guaritori si concentrano sullo Spirito, il *Kurumpa*. Qualora dall'osservazione del *Kurumpa* emerga la presenza di problemi nell'equilibrio tra spirito e corpo, si procede con il riallineamento.

Alcuni individui della tribù, soprattutto vecchi saggi, comprendono che il trattamento del corpo del sofferente (il succhiare, l'estrarre ossa e pietre) è il solo mezzo esteriore per guadagnarsi la sua fiducia e ridargli fede nella vita. Spesso l'ultima prova è un ordine di alzarsi ad una certa ora e di andare in qualche luogo (per esempio al ruscello per attingervi acqua); se ubbidisce, guarirà, altrimenti non vi è speranza.

La musica come mezzo di guarigione

Diverse tribù possiedono la medicina della musica. È medicina tutto ciò che contribuisce al benessere del gruppo. I musicisti allestiscono la strumentazione recidendo la cima di certe piante a forma di barile. Le pelli più lisce vengono drappeggiate sulle piante per diventare, una volta legate, incredibili strumenti a percussioni. Utilizzando i rami di alberi come una lunga tuba, che gli australiani chiamano *didjeridoo*, viene emesso un suono basso e melodioso. Fabbricano anche un muggito di toro, un pezzo di legno piatto attaccato ad uno spago che, se fatto roteare, emette una sorte di ruggito.

Una volta terminato il concerto, gli strumenti vengono restituiti alla natura. Un musicista porta la musica dentro di sé. Non ha bisogno di uno strumento perché è lui stesso la musica.



Uomo aborigeno che suona il Didjeridoo

Il benessere fisico dell'individuo è definito dall'equilibrio tra spirito e corpo

Bush Medicine

“Le donne più anziane, le madri delle persone che ci sono qui, le madri di questa terra, sono preoccupate che non venga tramandata come si faceva una volta”

Tash Eles, fondazione Youth Yindi

“Non è solo guarigione fisica, ma guarigione emotiva, oltre che spirituale è una guarigione che la Terra detiene. Se lo spirito è guarito, il corpo guarirà”

Gurruwiwi – aborigeno australiano

Con il termine **Bush** – arbusto – si fa riferimento al tipico ambiente selvaggio e sconfinato della prateria e della boscaglia australiana, privo di contaminazioni antropologiche. È qui che la medicina aborigena tradizionale – *Bush medicine* – trova le sue prime applicazioni, mediante l'utilizzo di rimedi naturali autoctoni dell'ambiente australiano. Tramandata tramite il mito del *Dreamtime*, con cerimonie, canti e danze tra le tribù aborigene, la *Bush medicine* rimane avvolta nel **mistero**. Estremamente connessa all'ambiente naturale, tale medicina trova radici nella buona alimentazione e nell'utilizzo delle proprietà intrinseche delle piante tipiche del territorio.

La medicina tradizionale aborigena è antica tanto quanto la cultura di questo popolo.

I guaritori aborigeni hanno costruito la loro cultura e la loro medicina basandosi sulle risorse offerte dalla **Madre Terra**. Alla base della cultura fitoterapica degli aborigeni vi è una profonda conoscenza delle piante e degli arbusti tipici del loro territorio. Data la sua variabilità e la sua estensione, le pratiche della *Bush medicine* variano da clan a clan. Difatti la disponibilità naturale è collegata alla diversa posizione geografica ed alla stagionalità. In particolare nella parte settentrionale, vi sono alberi tropicali con frutti e semi; nella parte centrale, in cui vi è carenza di acqua, si fa affidamento su erbe e arbusti; infine nella parte meridionale, dieta e medicina si basano sull'uso delle radici.

Gli sciamani aborigeni, ritengono che una malattia può essere scatenata da tre cause differenti: **umane**, **naturali** e **soprannaturali**. In base a quale sia la sua origine vengono adoperati trattamenti differenti.

I rimedi fitoterapici sono utili per le malattie umane e/o naturali e in generale per alleviare o risolvere problemi come febbre, congestione, mal di testa, piaghe, arti doloranti o gonfi e problemi digestivi. Solitamente il trattamento consiste nell'assunzione di bevande, o nella pratica di lavaggi, massaggi e aromaterapie.

Per curare i dolori addominali, le tribù aborigene situate in Tasmania usano le foglie di una particolare pianta che prende il nome di *pig tree*, mentre le tribù nella regione settentrionale si limitano a masticare dei pezzi di corteccia.

La *tea tree* (*Melaleuca alternifolia*), originaria del New South Wales, viene impiegata come lenitivo per ferite e mal di gola.

Il mal di testa può essere alleviato mediante l'utilizzo di diversi rimedi, primo tra i quali la preparazione di un bagno terapeutico a base di foglie di *Alphitonia excelsa*. Questo può essere trattato anche tramite l'inalazione



Bush medicine: a collaborative work by Tossie Baadjjo, Jane Gimme, Gracie Mosquito, Helen Nagomara, Ann Frances Nowee and Imelda Yukenbarri, MHM2018.32, Medical History Museum. (Warlayirti Artists)

dei vapori prodotti da un estratto di *Clematis microphylla*, oppure applicando sul capo una miscela di *Melaleuca symphyocarpa*.

Anche l'eucalipto rientra tra i rimedi della *Bush medicine*. Assunto come bevanda tramite l'infusione delle foglie, è un ottimo rimedio contro febbre, dolori muscolari e tosse.

Quest'ultimo, insieme all'olio di goanna e all'olio di *tea tree*, viene sfruttato anche nella medicina occidentale, ed oggi sono oggetto di nuove ricerche finalizzate alla comprensione delle loro proprietà per lo sviluppo di nuove applicazioni.

In questa cultura non esistono solo rimedi prettamente medici e curativi. Vi sono molte piante tipiche del territorio australiano, che gli aborigeni sono soliti utilizzare come fonte di vitamine o come integratori. Un esempio è il *Kakadu* (*Terminalia ferninandiana*), un piccolo frutto tipico delle foreste tropicali australiane che contiene una concentrazione di vitamina C fino a 20 volte superiore rispetto a quella presente nelle arance. Anche l'acacia (*Acacia melanoxylon*), che vanta una funzione ubiquitaria, trova numerose applicazioni. I suoi fiori, dopo infusione, vengono applicati con un massaggio a livello articolare per trattare i dolori e i reumatismi. Dalla corteccia invece si ricava una gomma che mediante l'ingestione è fonte di proteine e carboidrati.

L'*Old man's weed* (*Centipeda cunninghamii*) è una pianta utilizzata per numerosi disturbi. Gli indigeni *Koori* la conoscono come *Gukwonderuk*, e la utilizzano per le sue proprietà medicinali, poiché si presta bene per il trattamento di diversi disturbi. I suoi infusi sono stati somministrati, di generazione in generazione, per centinaia di anni. Gli steli e le foglie possono essere bolliti in acqua per prepararne tè. La sua somministrazione è propizia per trattare disturbi come la tosse ed il raffreddore. Il tè viene anche utilizzato a livello topico, per trattare problemi di natura cutanea, come le infiammazioni o le abrasioni, e persino la tubercolosi. Un altro metodo di somministrazione consiste nel legare la pianta al corpo. Il calore corporeo dell'individuo favorisce il processo di assorbimento delle secrezioni vegetali attraverso la pelle.

Alcune popolazioni aborigene, oltre ai rimedi fitoterapici, sono solite utilizzare panacee di origine animale, soprattutto per trattare problemi di natura reumatica. Come per le piante, a seconda della regione geografica, la disponibilità della fauna è variabile. In Tasmania viene utilizzato l'olio di berta – un uccello tipico dell'isola –, mentre nell'entroterra l'olio ricavato dalle lucertole. Il grasso di emù e il grasso di serpente trovano applicazione come rimedi lenitivi, mentre le iguane cotte sono considerate un toccasana per il fegato. Le formiche verdi vengono impiegate per risolvere disturbi intestinali.

Non esistono soltanto rimedi collegati strettamente alla natura, infatti nella civiltà aborigena la sopravvivenza ha portato allo sviluppo di metodi chirurgici arcaici, tutt'oggi presenti in alcune tribù aborigene. Durante la caccia non era raro che il cacciatore aborigeno potesse incorrere in ferite che, se non curate, potevano sfociare in un eccessivo sanguinamento e/o infezioni mortali. Per curare queste lesioni venivano, e vengono tutt'ora, impiegati impacchi di foglie e argilla. Le fratture ossee sono invece curate mediante immobilizzazione dell'arto, con rami o ossa umane.

Alla chirurgia arcaica sono riconnesse anche le tecniche di circoncisione, seppure sono da ricondurre a riti di iniziazione, a testimonianza del fatto che anche la medicina rimane strettamente collegata alla magia e alla spiritualità.

La contaminazione del territorio australiano da parte dei coloni europei ha segnato profondamente i superstiti, non solo nel corpo, ma anche nello spirito. L'impossibilità di tramandare oralmente le storie, i riti e le pratiche mediche ha determinato il distacco del popolo aborigeno dalla spiritualità, mettendo in difficoltà la loro cultura. In un contesto culturale in cui il sapere è tramandato oralmente, è facile intuire come un solo salto generazionale condanni all'oblio un intero *corpus* di pratiche. Per evitare che ulteriore sapere venisse perso, sono state istituite associazioni volte a **mantenere viva questa spiritualità**. Un esempio è la *Yothu Yindi Foundation* che ha l'obiettivo di mantenere vivi i rimedi tradizionali della medicina australiana.

La *Bush Medicine* trova spunto nel profondo attaccamento alla Madre Terra.

Essa è fonte di vita e benessere spirituale, e nei suoi frutti, i suoi abitanti trovano sollievo, sia per la cura del corpo che per il benessere spirituale.

Dopo l'arrivo degli europei, lo stile di vita aborigeno è progressivamente cambiato. Tuttavia, nonostante i coloni abbiano tentato di sopprimere la cultura aborigena, essa si è conservata nel tempo. Nel sistema socio sanitario aborigeno, si pone l'accento sull'impatto che una disfunzione spirituale e/o sociale possa avere nell'insorgenza di una malattia. Questo approccio mette in luce l'importanza del benessere individuale e la sua stretta connessione all'adempimento di ogni individuo nei confronti della società e della propria terra. Infatti, ancora oggi la cultura aborigena pone attenzione sull'importanza degli interventi soprannaturali nella comparsa di una malattia. Sebbene alcune malattie siano considerate naturali, come l'insorgenza di malattie croniche, tutti gli eventi inspiegabili ed inattesi vengono definiti come soprannaturali. Questi spettri di eventi sono contrastati con la magia aborigena, il cui ruolo è comprendere *come e perché* una malattia si manifesti e quali siano le cause di morte.

Appare evidente come il ruolo del curatore nelle tribù aborigene australiane disti notevolmente dalla figura del medico occidentale, ed anche dal concetto di medicina in sé. Nonostante ciò, una figura così completa e complessa nei compiti da dover assolvere, come l'uomo-medicina, dimostra ancora una volta che la credenza che popolazioni che vivono separate, geograficamente o culturalmente, dal resto del mondo siano arretrate e ineducate è profondamente inesatta. **Vivere al di fuori del mondo "civilizzato" ha permesso a queste popolazioni di sviluppare un vasto mondo spirituale**, dove si trovano tutte le giustificazioni ed i motivi dei loro comportamenti pratici. Gli stessi comportamenti pratici che possono sembrare a noi profondamente sbagliati, di fatto sono simili ad azioni di emergenza che venivano messe in atto fino a non molti anni fa. La pratica della suzione, con cui i curatori sono soliti togliere il male dall'interno di un paziente, ricorda fin troppo da vicino il modo in cui i nostri nonni erano obbligati a togliersi il veleno di un serpente in caso di morso. Il curatore fa anche da nesso tra il mondo degli esseri viventi e quello degli spiriti. Ha ricevuto un'investitura da essi, donandogli la possibilità di curare la gente. Il rapporto privilegiato che ha con gli spiriti lo pone al di sopra della restante popolazioni a livello religioso, un po' come succede con i nostri sacerdoti.

Oggi, oltre ai rimedi occidentali, in Australia sono diffusi e praticati rimedi tradizionali.

Tuttavia, ancora oggi il *Commonwealth* australiano non ha adottato leggi sul riconoscimento legale, sulla regolamentazione e sul finanziamento della medicina aborigena, né sullo *status* dei guaritori aborigeni. L'Australia meridionale è l'unico stato che riconosce i guaritori tradizionali.

Il *Mental Health Act* del 2009, definisce i servizi di salute mentale per i pazienti aborigeni, i quali possono "quando praticabili e appropriati, coinvolgere la collaborazione con operatori sanitari e guaritori tradizionali delle loro comunità".

I guaritori aborigeni di *Anangu*, chiamati *Ngang-kari*, sono fra gli ultimi reduci delle duecento etnie che un tempo erano presenti in Australia. Nel dicembre del 2013 hanno costituito *Anangu Ngang-kari Tjutaku Aboriginal Corporation* – l'ANTAC – un organo aziendale nato per coordinare la fornitura dei servizi sanitari.

L'ANTAC rappresenta la prima associazione di guaritori aborigeni basata sul principio dell'**autodeterminazione**, dove l'individuo può decidere se sottoporsi al trattamento tradizionale o meno. I guaritori portano il loro sostegno in cliniche situate a Victoria, nel South Wales, nel South Australia e nel Western Australia.

I guaritori hanno il permesso di praticare le proprie tecniche fianco a fianco con la medicina occidentale, in modo tale da essere riconosciuti come una forma di medicina alternativa e complementare.

Il raggiungimento del riconoscimento dalla medicina ufficiale e dal sistema sanitario statale, che in Australia è ibrido tra la *Medicare* pubblica e l'assicurazione sanitaria privata, è sempre stato l'obiettivo prefissato dall'ANTAC. Questo ha permesso agli *Ngang-kari* di mantenere viva e attuale la loro conoscenza e cultura. Inoltre, grazie ai fondi statali ricevuti, queste tecniche sono disponibili in forma gratuita.

L'affiancamento della medicina aborigena con quella occidentale sta portando ad ottimi risultati, sia per "l'australiano bianco" sia per gli aborigeni stessi.



Uomo-medicina aborigeno in corsi per conto di ANTAC (abc.net.au)

Oltre all'ANTAC vi sono altre organizzazioni che permettono il mantenimento della cultura aborigena. La medicina aborigena ha sempre attratto l'attenzione da parte degli studiosi, probabilmente anche grazie al mistero che la avvolge. La ricerca scientifica sostiene sempre di più le conoscenze tradizionali. L'interesse si è sviluppato a partire dal XIX secolo. Farmacologi e chimici hanno iniziato a chiedersi quali proprietà potessero avere le piante indigene. Queste ricerche hanno poi portato a importanti **utilizzi nella medicina occidentale**. Un esempio è il veleno della pianta da sughero (*Duboisia myoporoides*). Era utilizzato dagli aborigeni come narcotico e veleno. Grazie agli studi, ora viene applicato nella medicina oftalmica come dilatatore della pupilla. La *Kangaroo apple* (*Solanum*

aviculare), una pianta dalle particolari foglie a zampa di canguro, è sfruttata anche dalla medicina occidentale per la creazione di contraccettivi orali.

MEDICINA TRADIZIONALE ABORIGENA

MEDICINA OCCIDENTALE

<ul style="list-style-type: none"> • Uomo-Medicina 	<ul style="list-style-type: none"> • Clinico e Specialista
<p>Malessere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naturale • Spirituale 	<p>Malessere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Malattia Clinica • Patologia
<p>Cause:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spirito Maligno Che Si Impossessa Del Malcapitato • Perdita Dell'equilibrio Spirituale • Maledizione Di Un Fattucchiere 	<p>Cause:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biologiche • Psicologica/Psichiatrica
<p>Cura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bush Medicine</i> • Riti, Cerimonie, Arte, Danze, Musica (<i>Dreamtime</i>) 	<p>Cura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farmaci • Integratori • Stile di Vita
<ul style="list-style-type: none"> • Salute = Benessere dello Spirito, Armonia della Tribù/Clan • Madre Terra = Fonte di Vita e Benessere Spirituale 	<ul style="list-style-type: none"> • Salute = Benessere Fisico • Progresso medico scientifico = Migliore Aspettativa Di Vita

La salute è ...

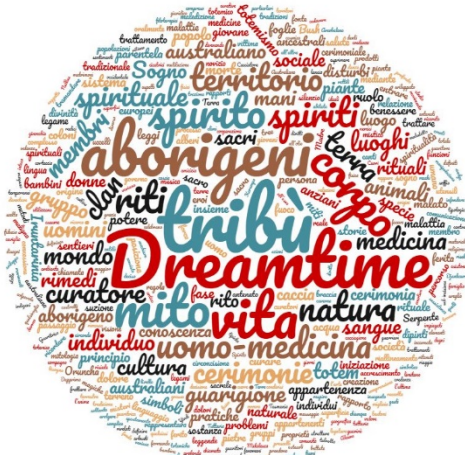
Nella cultura aborigena il termine salute è da ricondurre ad una **accezione sociale**. Il loro benessere ruota attorno ad un importante equilibrio che si instaura tra essi e la natura. La natura è vissuta in **chiave animista**, in tal senso ogni elemento di essa è vita, ed il totemismo rappresenta il mezzo che congiunge queste due dimensioni.

Il Tempo del Sogno definisce le regole che ogni tribù deve osservare. Ogni membro svolge un **ruolo** all'interno della sua comunità, e l'osservanza di questi è cruciale per il benessere sociale, e quindi individuale. Mediante danze, rituali, cerimonie e arte, gli aborigeni celebrano il Tempo del Sogno, ossia la Realtà nella quale lo spirito si manifesta. Vivendo il Sogno, l'individuo, o meglio le tribù, consolidano la **coesione** del loro popolo. Da questa unione dipende l'equilibrio alla base del benessere della società aborigena.

Infatti, se gli aborigeni non compiono i loro riti o vengono meno alle proprie regole, vengono a mancare le proprie certezze. La loro vita è strettamente connessa con la **natura**, e se essi non rispettano le leggi del *Dreamtime*, essa si trasforma in matrigna infliggendogli gravi punizioni. Il malessere quindi è da ricondurre ad episodi che minano l'equilibrio spirituale e sociale della tribù.

In conclusione i concetti di benessere e malessere ruotano intorno alla **sfera sociale e spirituale** della tribù.

La salute è strettamente connessa alla sfera sociale e spirituale. Il ruolo, la coesione nel clan e la spiritualità/sacralità che caratterizza la natura si intrecciano definendo il benessere stesso dell'individuo e della tribù.



“Quando parli a qualcuno della salute non si tratta mai solo del corpo: è corpo, anima, famiglia e terra, tutto insieme. Come medici dobbiamo considerare la persona insieme all'intera comunità e al territorio: non puoi mai trattare una singola cosa o una singola persona”

Bibliografia

- A Review Of Traditional Aboriginal Health Belief. J. Rural Health, 1999
- Aboriginal Bush Medicine Heals Body and Soul. Pauline Askin
- Aboriginal Healing Practices and Australian Bush Medicine Aboriginal. Philip Clarke - Journal of the Anthropological Society of South Australia
- Aboriginal Traditional Life: Past and Present. Ure Smith, 5th edition, 1988
- E Venne Chiamata Due Cuori. Marlo Morgan, 1994
- Gli Effetti Del Colonialismo:Il Genocidio Degli Aborigeni Australiani. Elisa Ceccon
- Hand In Hand - Report On Aboriginal Traditional Medicine. Francesca Panzironi, 2013
- Il Paesaggio Culturale Degli Aborigeni D'Australia. Alice Giulia
- Il Tempo Del Sogno o Dell'Inizio Del Mondo Nei Racconti Degli Aborigeni Australiani. Susanna Petrelli
- Journal of the Anthropological Society of South Australia. Philip Clarke, 2008
- La Cultura Aborigena. Alberto Gandini, Mario Pigazzini
- La Legge Nel Tempo Del Sogno - Sistemi Giuridici Aborigeni nel passato, presente e futuro. Alessandro Pelizzon
- La questione Aborigena: La Grande Ferita Della Storia Australiana. Francesco La Forgia, 1999
- La Via Dei Canti. Bruce Chatwin, 1995
- Pharmacy of Victorian Aborigines. A. Campbell, 1973-1974
- Sciamani D'Australia: Rito ed Iniziazione Nella Società Aborigena. A.P. Elkin
- The art of healing: five medicinal plants used by Aboriginal Australians. Miriam Baadjo, Jane Gimme, Imelda Yukenbarri
- The Australian Aboriginal in Colour Hardcover. Douglass Baglin, 1968
- The World of the First Australians. Ronald M. Berndt, Catherine H. Berndt
- This Is What Happened: Historical narratives by Aborigines. AIAS, 1986
- Traditional Aboriginal health care. J. Korff, 2019
- Traditional medicine of aboriginal Australia. Roger Byard
- Tutti i Rimedi Naturali degli Aborigeni Australiani. Massimo Fonti, 2017

Sitografia

<http://www.inftub.com/geografia/AUSTRALIA-Geografia-Geomorfolo15456.php>

<https://nuovoutile.it/aborigeni-australiani/>

Capitolo 8

Salute e cura per la Organizzazione Mondiale della Salute: quale interazione con i sistemi di cura delle società tradizionali?

Maria Giulia Marini

*Alla nostra terra,
Ai nostri avi
Alle generazioni future*

La definizione di Salute dell'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) si rifà a quella enunciata nel 1948, epoca di grandi ideali successiva alla Seconda Guerra Mondiale: «completo stato di benessere fisico, psichico e sociale e non solo assenza di malattia». Questa definizione è utopica, come scritto su molti testi, in quanto nega quella che è la natura dell'essere umano sottoposto a leggi abbastanza precise: nascere, crescere, essere adulti, invecchiare e morire. Pertanto, parlare di completo stato di benessere fisico ad una età più avanzata è quasi un paradosso, dal momento che spesso le persone anziane, nel nostro mondo contemporaneo, sono affette da una o più malattie croniche. La malattia, quindi, è presente in molte fasi della vita ed è connaturata con il nostro essere. L'Organizzazione Mondiale della Salute, nel 2006, ha ridefinito la salute come una risultante di stile di vita, aspetti e percezioni culturali ed età della persona: una definizione che, di fatto, si cala molto più nel reale, rispetto a quella del periodo postbellico.

Per l'OMS, i determinanti della salute sono molteplici e partono dallo stile di vita, la genetica, l'età, il genere, le interazioni sociali, l'occupazione, la possibilità di avere una casa, l'accesso alle cure, per arrivare alla viabilità, la ricchezza posseduta, l'ambiente in cui si vive, la potabilizzazione delle acque, arrivando a considerare i fattori di tossicità da inquinamento dell'aria e del terreno e la ripercussione che i cambiamenti climatici hanno sulla salute. Ci troviamo di fronte a una concezione sistemica, di cui l'accesso alle cure e le cure stesse sono solo un aspetto – seppur fondamentale – in una realtà molto più complessa (Fig. 1).

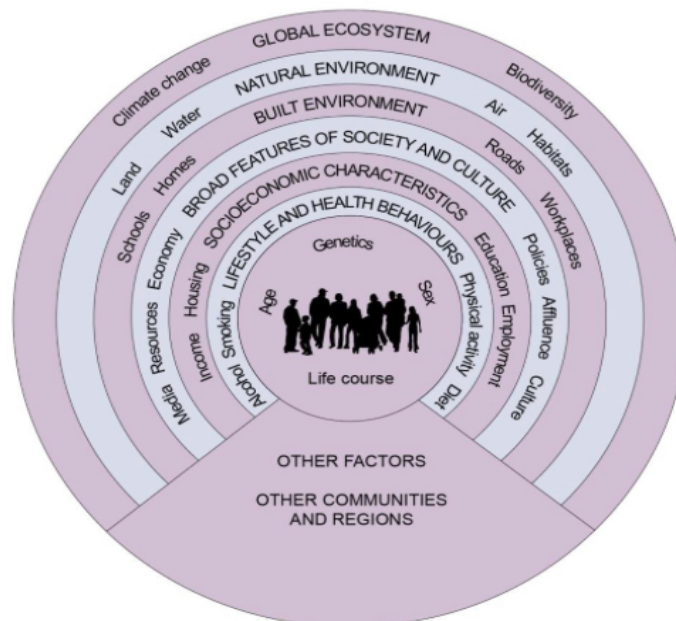


Figura 1

Più che sulla salute (termine che deriva dal latino *salvus*, salvo) è interessante porre l'attenzione al significato che diamo a una sua concezione più profonda, il fluire della nostra esistenza: ed ecco che, accanto alle tre componenti classiche della definizione di salute – corporea, mentale e sociale – se ne aggiunge una quarta, quella spirituale-esistenziale.

Il riduzionismo scientifico e medico della ricerca delle Evidenze, dimostrate e calcolate in numeri, cifre, statistiche e probabilità, ossia il modello imperativo e imperante nel contesto clinico negli ultimi trent'anni (Sackett et al 1996), ha dato vita a una rivoluzione inizialmente nascosta, ma ora visibile che vuole concepire la salute in un modo più ampio, narrativo, valoriale. Ecco quindi che la stessa OMS ha aggiunto un quarto quadrante al modello biologico (fatto di anamnesi, dieta, esercizi, sonno e sostanze), psicologico (composto da personalità, umore, condizioni mentali, gradi di speranza, eventi stressanti e passati) e sociale (famiglia, relazioni intime, amici, colleghi, connessioni con la comunità, ambiente sociopolitico e cultura): quello esistenziale e spirituale (Fig. 2).

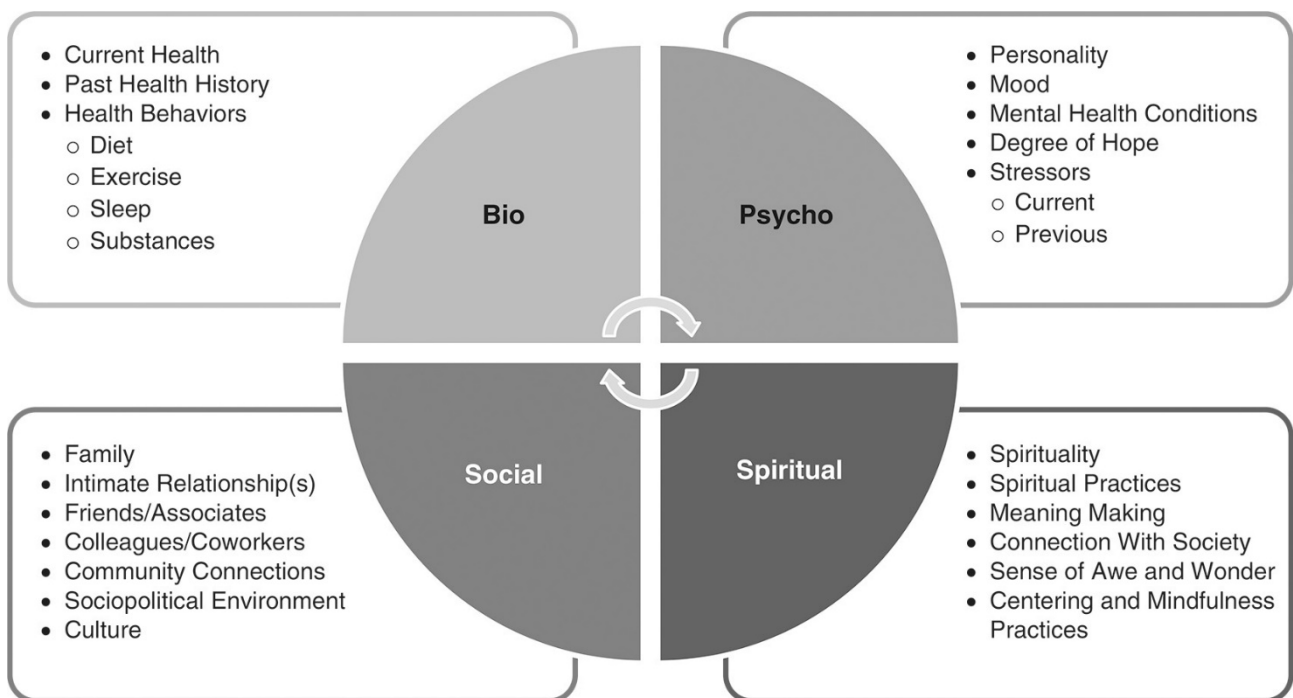


Figura 2

Accanto a questioni legate alla spiritualità e alla sua pratica, al senso di stupore e meraviglia e al centrarsi in equilibrio con una consapevolezza di quanto accade dentro e fuori da sé (traduzione della parola spesso abusata *mindfulness*), c'è una variabile di importanza straordinaria: la costruzione del significato, il *meaning making*, che può spiegare perché compiamo alcune scelte, perché accettiamo o rifiutiamo quanto ci accade e come tutto questo si riverberi sul nostro insieme fisico e psichico. La nostra mente, nella maggior parte dei casi, è per sua natura “narrativa”, volta cioè alla ricerca di un significato: opera alla scoperta di relazioni causa-effetto. La parola “perché” appartiene alle sessantaquattro parole universali di significato del linguaggio umano (Goddard e Wierzbicka 2014): questo significa che in tutte le popolazioni del mondo questa parola esiste come prova della nostra programmazione cognitiva e logica a cercare il significato di fatti ed eventi, ovunque essi accadano. Dal significato si passa allo scopo, al progetto di vita, alla spiegazione di quanto accaduto, per poi rivolgere il pensiero al presente e al futuro, qualsiasi questo possa essere. Senza significato si è nel caos, in balia degli eventi, tra cui anche la possibile malattia, che irrompe a incrinare il precedente equilibrio di salute. È attraverso l'attribuzione di significato che diventiamo resilienti e progettuali (Marini 2018).

Si fanno passi in avanti con uno scopo, che può essere quello più antico, connaturato alla nostra essenza; ma il fluire dinamico – perché la vita scorre, come tutto scorre, πάντα ρει – porta anche a cambiare il fine di quello che pensiamo, viviamo e sentiamo. Anche “cambiare” è una parola dal significato universale, a indicare la necessità del dinamismo: è impossibile stare fermi, immobili, perché le cose mutano come noi mutiamo in ogni istante. Viviamo e moriamo, detto con altre due parole universali.

Andiamo avanti e vicino a significato, azzardiamo una parola quasi faticosa da pronunciare e scrivere, forse perché così bella da essere quasi un tabù: “felicità”. Partiamo da dove si fonda la nostra cultura, dal pensiero greco antico e in particolare da Erodoto, il filosofo del πάντα ρει, è anche il primo a coniare il termine *eudaimonia*, essere abitati da un buon demone. Cosa c’entra il demone? Ce lo spiega meglio Aristotele, e Carl Gustav Jung lo riprenderà nella sua psicoanalisi: il buon demone è quello che ci aiuta a trovare scopo e significato nella nostra esistenza. Non è facile trovarlo: seguendo il pensiero di Aristotele, di Jung e di un’altra eccellenza psicoanalitica, James Hillman, il buon demone si nasconde dietro ai continui bombardamenti e stimoli quotidiani, manipolazioni, labirinti di condizionamenti imposti da noi stessi perché mutuati da altri.

Eppure, il demone si fa sentire, e potremmo tradurlo con un termine un po’ più contemporaneo e di dimensione cristiana, il Talento. Solo se seguiamo il nostro Talento potremo auspicare all’*eudaimonia*, perché la nostra vita avrà un vero scopo. D’altro canto, anche la parabola dei talenti va in questa direzione: è un delitto seppellirli – sono monete e quindi preziosi, la vita è una e va vissuta sviluppando appieno il proprio Talento, la propria Indole, seguendo il proprio Buon Demone. Il Talento non va sprecato.

Ecco, può arrivare l’età anziana con un corpo che non è certo in completo benessere fisico (come recitato nel “mantra” dell’OMS), ma riuscendo a dare un significato a quanto accaduto, riuscendo a capire se abbiamo seguito e insegnato a seguire il Talento e realizzato quello che il Talento ci ha permesso: dicono sia il segreto di una vita più felice e di un bilancio finale positivo.

Ho conosciuto e raccolto le narrazioni di persone disabili che vivono nell’impossibilità quasi completa di muovere il proprio corpo che hanno conquistato più *eudaimonia* di tanti individui normodotati: sembra un paradosso. La domanda «Perché a me questa malattia?» se la sono posta tutti, ma sono state le risposte di allora e di ora quelle che fanno la differenza. Se ci si muove dal senso di colpa proprio o assegnato ad altri per entrare in una dimensione più esplorativa, “cosa posso imparare da questa nuova condizione”, ecco che cambia la percezione. Su due aspetti fondamentali è quasi impossibile fare sconti: il primo è la gestione del grande dolore fisico, che se presente altera realmente le capacità di reazione, e la seconda il non essere lasciati soli, ma di essere accompagnati.

La solitudine imposta e non scelta è il peggior killer attualmente vivente e pervasiva della nostra società contemporanea: se nelle società tradizionali abbiamo visto comunità che si prendono cura a modo loro della persona malata, da noi non ci sono integratori e farmaci che tengano, la questione rilevante è la condizione non solo del nascere da soli e del morire da soli, ma dell’aver un’infanzia in solitudine come un invecchiamento isolato.

In questo giro attorno al mondo gli autori dei capitoli hanno voluto ricercare le diverse concezioni di salute in sette parti distanti del pianeta, per comprendere poi come si strutturano le soluzioni di cura. Hanno anche analizzato quelle che sono le competenze richieste per diventare curanti e se queste cure si rivolgono a un unico individuo o a una collettività: e ancora si sono soffermati sulle tecniche di prevenzione e sui sistemi di pagamento. Vediamo di capire come integrare quanto visto nelle pagine precedenti alla nostra concezione di salute, non quella classica del modello riduzionista biomedicale, cogliendo l’insieme dei quattro quadranti, includendo anche il fattore esistenziale, lo scopo.

La salute come equilibrio con la natura e i suoi artefatti

La concezione di equilibrio si amplia e va a toccare temi che riguardano la sostenibilità: non è più solo l’equilibrio dell’individuo e fra individui, ma ne viene chiamato in causa uno più profondo, quello del livello di scambio energetico tra l’individuo, il prossimo, la comunità e la natura. Nei capitoli precedenti, la natura è

onnipresente: è da essa che traiamo anche i sistemi per guarire (dal regno vegetale, soprattutto) e pertanto va amata e rispettata. Non solo, la natura è viva ed è animata. L'equilibrio quindi si posta da un mero "affare di bilancio" di organi interni al nostro corpo per diventare un equilibrio di vasi comunicanti aperti tra noi e l'ambiente esterno. I genetisti lo chiamerebbero relazione tra "genetica" ed "epigenetica", in una visione molto darwinista della questione: non è possibile separare l'essere umano con la sua volontà dal suo ambiente.

Il rispetto dell'ambiente è alla base della salute: infrangere le regole della natura, ammazzare più animali del necessario, cogliere più frutti di quanti siano sufficienti per sfamare la comunità arreca danno: oggi questa si chiama sostenibilità ambientale – abbiamo solo cambiato nome a delle regole che i nostri antenati già conoscevano da millenni. Dai sistemi di salute tradizionali impariamo anche il recupero del tempo ciclico, legato all'alternanza, nei paesi dove questa è più marcata. Quello che il nostro sistema occidentale ha medicalizzato come disturbo stagionale dell'affettività, *Seasonal affective disorder (SAD)*, non è altro che il rispetto fisiologico dei tempi della natura: dalla medicina cinese comprendiamo che l'energia va risparmiata in autunno per mantenere caldo il corpo durante l'inverno, perché poi l'energia Qi sarà massima in primavera. Stessa cosa ci insegna il sistema di salute dei nativi nordamericani. Eppure, per il SAD – il cui acronimo significa casualmente "triste" – sono prescritti psicofarmaci che generano dipendenza. Se diventiamo dipendenti, la naturale tristezza e lentezza dell'autunno, con la sua caducità – *fall*, in inglese – non verrà esperita, ma attutita con un edulcorante psichico che comporterà modifiche cerebrali. La primavera successiva non sarà quella che vorremmo perché questi edulcoranti psichici hanno cambiato i nostri circuiti neuronali, per tanto l'energia vitale potrà non risvegliarsi appieno.

Il *nature deficit disorder*, "disturbo da deficit di natura", consiste nella convinzione che gli esseri umani, in particolare i bambini, trascorrono meno tempo all'aperto e questo si traduce in una vasta gamma di problemi comportamentali. Al contrario della SAD, questo disturbo non è riconosciuto in nessuno dei manuali medici per i disturbi mentali, come l'ICD-10 o il DSM-5. Il giornalista Richard Louv ha affermato che «il disturbo da deficit di natura non è inteso come una diagnosi medica, ma piuttosto come una descrizione dei costi umani dell'alienazione dal mondo naturale» (Louv 2005). Louv afferma che le cause del fenomeno includono le paure dei genitori, l'accesso limitato alle aree naturali e il richiamo dei dispositivi elettronici. Una ricerca recente ha creato un ulteriore contrasto tra il numero in calo delle visite al Parco Nazionale negli Stati Uniti e l'aumento del consumo di media elettronici da parte dei bambini.

Per molti anni Louv è stato avversato dalla comunità scientifica, sino a quando Robert Zarr, pediatra della Unity Health Care di Washington, è rimasto colpito ascoltando Louv a una riunione dell'American Academy of Pediatrics, e in seguito leggendo il suo libro *Last child in the woods (L'ultimo bambino nei boschi)*. Zarr è il fondatore e direttore medico di Park Rx America, un'organizzazione no profit che incoraggia i medici a prescrivere l'andare nei parchi; per alcuni stati, il sito web consente a un medico di cercare parchi vicino all'indirizzo di casa di una famiglia o con particolari servizi disponibili e di scrivere una prescrizione specifica, con il nome del parco, l'attività, la durata, la frequenza. I due scenari più comuni sono bambini in sovrappeso e adolescenti stressati, ansiosi e depressi.

Questa idea non è solo buon senso, ma si basa anche su quanto dimostrato dalla crescente letteratura scientifica, ossia che trascorrere del tempo all'aperto fa bene alla salute fisica e mentale. Gran parte di questa letteratura si concentra sugli adulti, con studi sulla popolazione che mostrano che una maggiore vicinanza alla natura è collegata a effetti positivi su una vasta gamma di problemi di salute, dall'obesità, ipertensione e diabete alla depressione e all'ansia, sebbene gran parte di la ricerca è ancora preliminare. Tutto questo nel 2018, a quasi quindici anni dalle prime indicazioni di Louv. Anche in Norvegia è iniziata la prescrizione medica delle passeggiate nella natura per gli adulti ammalati. E se torniamo alle società tradizionali, non solo abbiamo imparato da loro quanto la natura fosse interconnessa, ma dai Mapuche del Sud America apprendiamo che le malattie dell'animo si sviluppano in città, rispetto alla campagna.

Il nuovo libro di Louv, *Vitamin N*, in italiano *La Vitamina della Natura* (Louv 2016), offre attività per genitori, comunità e scuole: l'esperienza della natura si rivela particolarmente utile per far riposare il cervello dal burn-out di guardare costantemente gli schermi, dei computer come dei cellulari, nell'onnipresente mondo digitale.

Costa meno una passeggiata nella natura o prendere un antidolorifico o un antiipertensivo e continuare a produrre? Lascio al lettore la risposta: è questione di libero arbitrio e di possibilità.

Da che esistono i primi “artefatti” dell’essere umano, l’arte – come i dipinti delle Grotte di Lascaux (Fig. 3), dipinte probabilmente 17.500 anni fa – va a riprodurre molto spesso la natura.



Figura 3 – Le Grotte di Lascaux

Se non possiamo immergerci nella natura, possiamo imparare a usufruire dell’arte, che nelle società tradizionali ha spesso rappresentato una connessione con parti del loro ambiente naturale. Impariamo dalla rappresentazione degli animali da parte degli aborigeni australiani: sappiamo che l’arte è uno strumento che produce neurotrasmettitori che ci mettono a nostro agio; nei momenti di difficoltà, è istintivo cercare la connessione perduta con la natura. L’arte terapia, oggi promossa come strumento terapeutico dall’OMS, può portare i pazienti nei musei a godere dell’arte e i paesaggi dipinti nei luoghi di cura.

L’individuo e la comunità

Nella nostra pratica clinica assistenziale, le cure coinvolgono principalmente solo la persona affetta da una malattia. In due casi particolari, per legge e da linee-guida delle società scientifiche, è prassi chiamare in causa il resto della famiglia, o i tutori della persona. Il primo caso lo troviamo in neonatologia e in pediatria, dove spesso si parla di ambulatori “mamma-bambino” (la figura del padre è poco inclusa, anche se si inizia a parlare di presa in cura di genitore-bambino). Nei casi di nati prematuri, ad esempio, non solo ci si prende cura del neonato, ma si assiste anche la coppia genitoriale attraverso figure di aiuto. Il secondo caso è il lato estremo della vita, quello del morire: anche qui, le linee guida dell’OMS definiscono come fondamentale non solo la cura del paziente, ma anche quella di tutto il nucleo familiare attorno alla persona che muore.

In mezzo a questi due estremi temporali, vi sono esempi di cura allargata al sistema famiglia: la terapia della famiglia in casi di sofferenza mentale – prassi che però non è mai decollata veramente, data la complessità di esecuzione nella nostra società, dove è difficile “mettere assieme” la famiglia intera. È risaputo che, in genere, chi soffre di una malattia o disagio mentale o spirituale non è che il fenotipo del genotipo familiare: chi manifesta un disagio vissuto in famiglia da “portatori sani”. Solo una persona diventa “quello che deve farsi curare”, gli altri intorno sono ritenuti, spesso erroneamente, “i sani”.

Dalle società tradizionali possiamo mutuare questo senso di comunità, di famiglia, di clan inteso nel senso positivo del termine, come luogo dove si trova sostegno e supporto: di più, da molte società africane abbiamo imparato che se un individuo è malato, va curata l’intera comunità. E questo accade in molte parti del mondo.

I rituali in cerchio – e ci riferiamo a quelli praticati dalle società native del Nord America, alle danze africane, alla trance siberiana, al Dreamtime aborigeno australiano – sono la prova del fatto che si fa terapia di gruppo perché l’individuo se non accompagnato, non riesce ad affrontare il percorso che lo può riportare alla salute.

L’approccio nordamericano rispetto al consenso individuale è interessante, e in questo senso ci avviciniamo a quanto accade quotidianamente nelle nostre cliniche: se non c’è un atto di volontà a farsi curare da parte del singolo, non solo non si possono effettuare le cure, ma queste falliscono. Ossia, bisogna volersi curare, voler guarire: questo comporta l’assunzione di responsabilità personali che partiranno dal cambiare stile di vita,

chiedere aiuto, prendere le terapie necessarie. Tutto questo è in linea con la definizione di salute dell'OMS del 2006, che cita tra i fattori determinanti della salute anche "lo stile di vita".

Rispetto all'individuo, le medicine tradizionali indiana e cinese spostano di nuovo l'asse sulla persona (come la nostra medicina, principalmente), lasciando la comunità estesa più sullo sfondo: il tema delle qualità manifeste dell'individuo secondo il sistema ayurvedico (*Sattvas*, tipo in equilibrio, *Rajas*, tipo in ansia, e *Tamas*, tipo inerziale) esprime il fatto che è la persona, nella sua unicità, a presentare certe caratteristiche. Di conseguenza, il sistema di cure sarà individualizzato; lo stesso vale per le qualità riscontrate nella medicina cinese, dove è compito del singolo, aiutato dal curante, trovare lo stato di equilibrio tra Yin e Yang. I due sistemi, ayurvedico e cinese, hanno a che fare con l'energia (*prana* e *qi*) e la sapiente amministrazione da parte del singolo di queste "energie" durante i periodi dell'anno e della propria vita. Nelle medicine tradizionali, la percezione del proprio corpo è un sapere che va sviluppato, mentre rimane poco esplorato nella medicina occidentale: noi parliamo di "silenzio del corpo" quando tutti gli organi sono in armonia, registrando quindi l'assenza della malattia e del dolore. Queste medicine fanno un passo oltre: insegnano ad ascoltare il proprio corpo, i suoi bisogni, a percepire con centinaia di sensi "segreti" che cosa sta accadendo all'interno del nostro sistema biologico e coerentemente con il mondo esterno.

La medicina ufficiale si occupa della percezione del corpo da quando ha inserito la *mindfulness* nelle cliniche come strumento di conoscenza di sé, e ha elaborato degli strumenti per misurare la percezione del corpo, come il *Body Awareness Questionnaire* (Shields et al 1989), il questionario della percezione corporea. Tranne che per le persone con disturbi alimentari, questa attenzione al corpo come risorsa energetica, che ha bisogno di cibo, sonno, e che sa presagire se prenderà l'influenza attraverso la lettura dei primi sintomi interni, è veramente poco nota nella pratica di gestione della propria salute.

Body Awareness Questionnaire (Shields, Mallory & Simon, 1989) – Questionario sulla consapevolezza corporea

Di seguito sono indicate alcune affermazioni relative alla tua sensibilità verso i normali, non emotivi processi del corpo. Per ciascuna affermazione, seleziona un numero da 1 a 7 che descriva in che modo tale affermazione corrisponda alla tua descrizione, e inserisci il numero corrispondente nel box a destra.

Non è per niente vero 1 2 3 4 5 6 7 È molto vero

1. Noto delle differenze nel modo in cui il mio corpo reagisce ai vari cibi. ____
2. Posso sempre dire quando prendo un colpo se diventerà o no un livido. ____
3. So sempre quando ho sollecitato me stesso fino al punto in cui il giorno dopo sarò dolorante. ____
4. Sono sempre consapevole dei cambiamenti dei miei livelli di energia quando mangio certi cibi. ____
5. So in anticipo quando per prendere l'influenza. ____
6. So di avere la febbre senza misurare la temperatura. ____
7. Posso distinguere la differenza tra la stanchezza per fame e la stanchezza per carenza di sonno. ____
8. Posso accuratamente prevedere a che ora la mancanza di sonno mi raggiungerà. ____
9. Sono consapevole di un ciclo nel mio livello di attività durante il giorno. ____
10. Non noto ritmi e cicli stagionali nel modo in cui funziona il mio corpo. ____
11. Appena mi sveglio al mattino, so quanta energia avrò durante il giorno. ____
12. Posso dire quando vado a letto quanto bene dormirò quella notte. ____
13. Noto reazioni del corpo distinte quando sono stanco. ____
14. Noto specifiche risposte del corpo ai cambiamenti del meteo. ____
15. Posso preveder di quanto sonno necessito la notte per svegliarmi riposato. ____
16. Quando le mie attività abituali cambiano, posso prevedere molto accuratamente come influenzeranno il mio livello di energia. ____

17. Sembra che ci sia un tempo migliore per me per andare a dormire la notte. ____
18. Noto specifiche reazioni del corpo all'essere molto affamato. ____

In tutte le società affrontate, rimane di sottofondo il rispetto delle regole biologiche, sociali, della natura, della comunità, del proprio ruolo: la trasgressione di tali regole genera la malattia.

I tabù antichi e moderni

Non dobbiamo dimenticare che fino al Seimila a.C. circa eravamo principalmente un popolo di cacciatori-raccoglitori, e che solo da qualche millennio siamo diventati stanziali, trasformandoci in agricoltori e allevatori. Questo però non è un dato universale: le società aborigene australiane, così come molte società siberiane, africane, nord e sudamericane, sono rimaste nomadi, dunque in movimento sul territorio a seconda del clima, della caccia e delle risorse possibili.

Nelle foreste, in prossimità dei fiumi e nei deserti si rischiava la vita: probabilmente è stato anche grazie a questo pericolo costante che si sono sviluppate le tecniche di cooperazione tra gli individui. La competizione non era utile a superare da soli la notte nel deserto (Ballat e Campling 2011); la competizione nella caccia è stata sostituita da un pensiero cooperativo per suddividersi le attività quotidiane, in relazione al ritmo circadiano e alla natura circostante, capace di produrre estasi, ma anche piena di insidie.

I tabù hanno rappresentato quell'insieme di regole che hanno permesso alle società di svilupparsi e di sopravvivere. Citando la Treccani, il tabù è «in etnologia e in storia delle religioni, interdizione o divieto sacrale di avere contatto con determinate persone, di frequentare certi luoghi, di cibarsi di alcuni alimenti, di pronunciare determinate parole, imposti per motivi di rispetto, per ragioni rituali, igieniche, di decenza o per altri motivi. In psicanalisi, il termine indica ogni atto proibito, oggetto intoccabile, pensiero non ammissibile alla coscienza, come nel caso emblematico dell'incesto».

Vi sono dei tabù logicamente correlati all'ambiente circostante: ad esempio, cacciare il coccodrillo più grande avrebbe potuto significare la vendetta di tutti gli altri coccodrilli e quindi rischiare di far sparire la comunità. La pulizia era un tabù preventivo e legato all'igiene, come evitare di mangiare certe piante in quanto velenose era un altro tabù comune; la comunità poteva già aver esperito che qualche antenato era morto per aver assaggiato per la prima volta un'erba ignota. Nel metalinguaggio semantico naturale, le tre parole universali “tipo”, “come” e “non” stanno a identificare i tipi di cose esistenti in natura e gli aspetti di similarità e quindi, al contrario l'esclusione, “non come”. Il linguaggio è il codice potente con cui queste informazioni venivano e sono ancora dette.

Ma vi è un tabù più inconscio, dettato dalla visceralità delle emozioni dell'essere umano, come a prevenire i legami incestuosi: anche nelle società dove non c'è una madre o un padre di riferimento, il tabù del possibile incesto è prevenuto attraverso la scelta del matrimonio esogamico, per cui si devono sposare figli di famiglie esterne al gruppo. Gelosia, senso di proprietà – altra locuzione universale del metalinguaggio semantico naturale, “è mio” – sono qualità pervasive dell'essere umano sul pianeta: la psicoanalisi lo ha afferrato molto bene, così come lo avevano subito colto gli scrittori di “tragedie greche” che parlavano proprio di fini “tragiche”, ad esempio nell'*Edipo Re* (incesto madre-figlio), in *Cassandra* (rapporto morboso padre e figlia) e in *Medea*, dove viene toccato un altro tabù, l'infanticidio da parte della madre. Parliamo quindi tabù eterni, sempre vivi che accompagnano lo sviluppo dell'essere umano anche nell'attualità. Infrangere questi tabù così profondi, se allora comportava l'uccisione di chi aveva rotto la regola, oggi comunque comporta malattia e dolore per l'intera comunità, e quindi è l'intera comunità a dover essere presa in cura.

Se altri tabù sono “passati di moda”, nella nostra società occidentale ve ne sono di nuovi. Rimane l'infanticidio, accompagnato dalla violenza sui bambini, e più in generale la violenza su uomini e donne e tutti gli atti criminosi, ma vi sono altri neonati tabù: essere depressi, malati, disabili, invecchiare – per non dire morire – sono le nuove regole, in questa società che, nella sua deriva, sta andando verso un “regime distopico” che richiede un Dio o una Dea sempre bello/a, giovane, e felice. La povertà e il fallimento sono altri tabù

sociali: ne sono un chiaro esempio gli spot pubblicitari che ambientano i loro slogan in luoghi stupendi che solo persone ricche si possono permettere e inquadrano uomini (per lo più) e donne (di meno) di successo. Insomma, le aspirazioni dell'essere umano diventano titaniche e sproporzionate rispetto al singolo, alla comunità e al pianeta: la forbice tra ricchezza e povertà continua ad aumentare, mentre la terra rimane troppo spesso un bene di consumo, un oggetto, più che un soggetto vivente che ci ha donato la vita.

Dati del World Economic Forum, Rapporto Oxfam 2018:

- L'82% dell'incremento della ricchezza globale registrato nel 2017 è stato appannaggio dell'1% della popolazione più ricca, mentre il 50% più povero della popolazione mondiale non ha beneficiato di alcuna porzione di tale incremento.
- L'1% più ricco della popolazione continua a detenere più ricchezza del restante 99%.
- Due terzi della ricchezza dei più facoltosi miliardari del mondo sono ereditati o frutto di rendita monopolistica ovvero il risultato di rapporti clientelari.
- Nei prossimi 20 anni le 500 persone più ricche del pianeta lasceranno ai propri eredi oltre 2.400 miliardi di dollari, un ammontare superiore al PIL dell'India uno dei Paesi più popolosi del pianeta con 1,3 miliardi di abitanti.
- Tra il 1995 e il 2016 il numero di persone che vivevano in estrema povertà con meno di 1,90 dollari al giorno si è dimezzato, eppure ancora oggi più di metà della popolazione mondiale vive con un reddito insufficiente che oscilla tra i 2 e i 10 dollari al giorno.
- Sette cittadini su dieci vivono in un Paese in cui la disuguaglianza di reddito è aumentata negli ultimi 30 anni.
- Nel 2016 erano 40 milioni le persone "schiavizzate" nel mercato del lavoro, tra cui 4 milioni di bambini.
- Solo nel 2016, le 50 più grandi corporation mondiali hanno impiegato lungo le proprie filiere produttive una 'forza lavoro di 116 milioni di invisibili', il 94% della loro forza lavoro complessiva.
- A livello globale si stima che nel 2017 erano 1,4 miliardi le persone impiegate in lavori precari, oltre il 40% degli occupati totali.
- Quasi il 43% dei giovani in età lavorativa a livello globale risulta disoccupato o occupato ma a rischio di povertà. In Italia il tasso di disoccupazione giovanile (18-24 anni) a novembre 2017 era del 32,7%.
- A livello globale le donne subiscono in media un divario retributivo del 23% ed hanno un tasso di partecipazione al mercato del lavoro del 26% più basso rispetto agli uomini. Persino tra i ricchi si registra una sostanziale disparità di genere, 9 su 10 miliardari sono uomini.
- Un Amministratore Delegato di una delle 5 principali compagnie del settore dell'abbigliamento guadagna in 4 giorni ciò che una lavoratrice della filiera di produzione in Bangladesh guadagna nella sua intera vita lavorativa.

Sappiamo che la salute ha come determinanti anche i fattori che riguardano il reddito, la disponibilità di un alloggio, la viabilità e la salubrità dell'ambiente circostante – un equilibrio complesso che le società tradizionali cercavano di preservare: se si prende, si deve anche restituire.

Tre sono le Grazie; una dà, l'altra prende e restituisce alla prima, che dà nuovamente, la seconda prende e così via, in un girotondo senza fine (Fig. 4). L'aspetto più profondo è rappresentato dal fatto che la Grazia non ridà alla prima persona che ha donato, ma a un terzo, in modo da fare circolare la ricchezza e non trattenerla in un rapporto esclusivo: la ricchezza fuoriesce, circola, popola il mondo.



Figura 4 – Antonio Canova, *Le Grazie*

Prevenzione e trattamento

Così preziosa è la salute che diciamo “salute” alle persone, augurando loro di star bene (magari anche senza porre attenzione a questa parola); in inglese il termine *heal* (guarire) ha a che fare con la radice *holy* (sacro). La stessa parola *whole* (tutto) è legata a *heal*; e ancora, *wealth* (benessere) è anch'esso legato a *health*. Insomma, la salute è una ricchezza, un dono e come tale va preservato: se visitiamo le società tradizionali, possiamo dire che queste avevano ben capito come fosse indispensabile curare il proprio equilibrio, e come la cura del corpo fosse un fattore fondamentale non solo per trattare le malattie, ma anche per prevenirle.

In tutte le società che abbiamo osservato, c'era e c'è grande consapevolezza e fierezza del corpo. Nella medicina tradizionale cinese, in particolare, troviamo un elemento che va oltre questa generica attenzione: «la malattia non dovrebbe accadere, è il segno che la prevenzione ha fallito», e ancora «non importa quanto si è longevi» nel nostro senso occidentale «ma come si è vissuto ogni singolo istante di vita, in buona salute». Tutto il sistema di medicina tradizionale cinese è volto a prevenire i disequilibri, con delle regole chiare per il sistema emozionale degli organi interni, e di interazione con l'ambiente esterno. Il medico non viene pagato se il paziente si ammala; al contrario, se le persone si ammalano significa che il medico non sa fare il suo lavoro.

Siamo nel pieno dei tanto raccomandati “stili di vita”, che costituiscono quella che nel cosiddetto percorso diagnostico, terapeutico e assistenziale viene definita come prevenzione primaria. Ogni atto di cura avrà delle ripercussioni possibili sul nostro organismo e sulla nostra psiche, e – soprattutto nel nostro attuale sistema medico – ogni operatore inserito in un sistema sanitario farà prevenzione assieme ai suoi colleghi di équipe di cura multidisciplinari. Oggi abbiamo i Medici di Medicina Generale (*General Practitioners*), che dovrebbero essere i “tutori della nostra salute” e quindi operare la prevenzione delle malattie verso cui saremo esposti, dato l'allungamento della speranza di vita grazie ai traguardi della nostra medicina. E se invece dei medici di medicina generale avessimo i “medici di prevenzione generale” (in inglese, *General Prevention Practitioners*): personalmente credo possa essere una strategia illuminata per insistere di più sulla prevenzione, nulla togliendo alla parola “medico”, che in italiano continua ad esistere.

Come fare prevenzione? La prima regola è l'ascolto, troppo disattesa, la comprensione di quello che alla persona dà felicità – e ritorno qui all'*eudaimonia* – e linguaggi di cura molteplici, non solo per il corpo, ma anche per la mente e l'anima. Nei paesi occidentali, il sistema sanitario ha burocratizzato il ruolo del medico, in particolare del medico di medicina generale, rendendolo un prescrittore di esami e ricette. La prevenzione,

dunque, inizia dalla relazione con il curante: ascolto, comprensione e risposta, in un circolo virtuoso che se ben funziona si allarga anche alla comunità, intesa come la fonte degli stimoli di vita e di significato sia per la persona (non la chiamiamo ancora paziente, perché siamo in fase di prevenzione) sia per il medico.

Le competenze del curante

I nostri percorsi per diventare curanti (medici, infermieri, psicoterapeuti o qualsiasi altra professione di aiuto) sono basati su lezioni teoriche che durano diversi anni e su tirocini pratici. A seconda delle facoltà, vi sono dei test di ammissione per valutare la cultura generale e la predisposizione a essere un buon medico. Ricordo che una mia cara amica era stata scartata dal primo test perché considerata “troppo sensibile” nelle risposte al test; ha rifatto il test l’anno successivo, avendo sicuramente compreso come “ingannare” le domande sulla sensibilità, e ora è un chirurgo di chirurgia addominale estremamente empatico, cordiale e richiesto dai pazienti.

Nelle professioni sanitarie, i test non vogliono persone sensibili, empatiche ed emozionabili: sono impostati soprattutto per valorizzare competenze logico-cognitive. Michel Foucault, filosofo e storico della scienza, aveva ben descritto *le regard medical*, “lo sguardo medico”: uno sguardo distaccato che permette di parlare in modo tecnico di segni e sintomi, di organo e delle sue parti, ma pone quasi come un tabù il parlare della persona intera, portatrice di suoi valori, interessi, progetti, ricordi e emozioni (Foucault 1963). Ecco forse il tabù più occulto che ha attraversato la professione sanitaria: il parlare dell’individuo come essere indivisibile, e non diviso nelle specialità degli organi, nei suoi costituenti biologici e microscopici recettori. È sul distacco, come sulle competenze logico-cognitive, che vengono selezionati i medici all’ammissione di un lungo percorso di studi.

Altro mondo è invece il “curriculum vitae” necessario per diventare curante, medico o qualsiasi altra professione di cura nelle società tradizionali che abbiamo esaminato. Premesso che nessun curante si “improvvisa”, alla chiamata – in sogno, attraverso le visioni, attraverso sensibilità e attitudini notate dalla comunità intera – segue un intenso periodo di iniziazione, che però non parte con la lista delle malattie o l’elenco di erbe che la natura autoctona del luogo offre, ma con la conoscenza della sofferenza: non quella degli altri, ma la propria. In Australia il rito di scarnificazione in grotta, con un dolore fisico da sopportare, con la riemersione dalla grotta come Resurrezione, ma non più della persona di prima, del vero curante è dimostrativo di come per essere dei bravi curanti bisogna avere sofferto del male fisico. Aver avuto un trauma. In Africa, vengono chiamati sciamani anche alcuni di quelli che – seguendo il nostro DSM – chiameremmo persone schizoidi affette da allucinazioni. Per la trance siberiana come per i curanti del Nord e del Sud America, il rito è fatto di allontanamento, solitudine, prove da superare nella natura- seguendo principalmente le fasi del Viaggio dell’Eroe (Fig. 5).



Figura 5 – Il viaggio dell'eroe

Il viaggio dell'eroe ha un primo richiamo, un dubbio sull'essere prescelto, un mentore che accompagna in un luogo fino alla soglia di un altro mondo – in Siberia, gli sciamani parlano proprio del Mondo di Sopra e del Mondo di Sotto, in Australia e in Nord America l'altro mondo è la grotta; in Sud America si ha accesso all'altro mondo attraverso le sostanze assimilate, e qui la persona inizia a confrontarsi con le proprie fragilità, paure e demoni cattivi. Queste prospettive ci suggeriscono che, per poter essere d'aiuto e guarire gli altri, bisogna aver superato delle difficoltà fisiche e psichiche: solo così si potrà creare un vero legame di autenticità, di fiducia, ma soprattutto di autorevolezza e non di autorità.

Anche l'ayurveda – seppure in modo non così traumatico – richiede che il praticante delle tecniche ayurvediche conosca la lingua in cui sono scritti i testi sacri (quindi il sanscrito), che conosca lo yoga e che lo pratichi, e che effettui meditazione quotidiana compassionevole sulle persone e sulla natura delle cose. La medicina ayurvedica richiede dai tre ai sei anni di studio, ma obbliga a una formazione permanente, come la nostra.

E arrivando alla medicina tradizionale cinese, che ci appare quella più simile alla nostra in termini di distacco tra medico e paziente, scopriamo che al primo livello della formazione di un medico ci sono le competenze sulle relazioni interpersonali.

Le competenze relazionali interpersonali richieste nella medicina tradizionale cinese

1. Parlare efficacemente, usando una terminologia appropriata.
2. Scrivere in modo efficace, utilizzando una terminologia appropriata.
3. Comprendere le informazioni scritte.
4. Comprendere le informazioni presentate oralmente.
5. Rispondere alla comunicazione non verbale.

6. Rispondere a fonti di conflitto interpersonale.
7. Adattare lo stile di comunicazione in risposta alle esigenze del destinatario.
8. Garantire l'efficacia della comunicazione.
9. Comunicazione con integrità professionale.
10. Mostrare compassione verso i pazienti.
11. Facilitare un'onesta comunicazione reciproca.
12. Incoraggiare il paziente ad assumersi la responsabilità della propria salute.

L'ultimo punto è indicatore su quanto sia importante la prevenzione. Gli altri punti restano fondamentali, e indicano competenze che devono essere apprese prima del *qi*, degli organi, dei cinque elementi. Da noi – eccezion fatta per alcuni neonati corsi di Medical Humanities, medicina narrativa e comunicazione – queste non sono materie d'esame nei corsi di medicina e scienze infermieristiche.

Le gradazioni sono molteplici: vanno dalle ferite inflitte in alcuni giovani futuri guaritori in Australia, ai riti di iniziazione in Africa, America e Siberia, alla meditazione e consapevolezza compassionevole dell'altro. D'altra parte, si parla del trauma necessario per essere un buon curante anche nella psicoterapia junghiana. Non si è curanti competenti se non si riesce a stabilire una connessione quasi “animica” con l'altro. Ecco, così come le tecnologie occidentali hanno molto da insegnare alle medicine tradizionali, noi abbiamo veramente tanti mondi da imparare.

La sostenibilità delle cure

In Africa, se lo sciamano medico riceve un compenso in denaro, perde i suoi poteri divinatori: è la comunità che ha l'obbligo di prendersi cura del sostentamento dello sciamano. Lo stesso vale tra gli aborigeni australiani. In Nord America, Sud America e Siberia, il compenso è previsto, ma è un oggetto, un simbolo, un dono che deve essere qualcosa di prezioso della persona. In Cina, la prassi era quella di **corrispondere l'onorario al medico, fin tanto che si stava in salute**. Non appena il paziente stava male, il pagamento veniva interrotto e sospeso fino ad avvenuta guarigione; il medico, inoltre, doveva appendere una lanterna alla porta della propria casa quando un paziente moriva, indicando a tutti il proprio fallimento. Per il sistema ayurvedico, dove la purificazione e l'equilibrio sono l'obiettivo finale, si chiede un compenso per la propria competenza medica, che serve a mantenersi con soddisfazione in vita, ma non si può richiedere un profitto smodato. Questo sarebbe disequilibrio, e quindi non ammesso dalla filosofia su cui poggia il sistema salute.

Osserviamo quindi che in molti casi il sistema di salute è “pubblico”, quando medici e curanti sono sostenuti dalla comunità, in altri privato ma con un preciso riferimento all'esito di salute (potremmo dire meritocratico, come in Cina), e privato ma volto al raggiungimento del “pareggio di bilancio” (equilibrio e non profitto), come in India.

Il profit aggressivo è bandito dalle medicine tradizionali classiche, e questo è un punto in comune con i principi dell'OMS che, nell'ambizione dei diritti umani, desidera che la salute e l'accesso alle cure siano beni pubblici.

I rimedi di cura che abbiamo letto nelle pagine di questo libro sono più o meno grossolani, più o meno raffinati, più o meno logici secondo il nostro schema cognitivo di cosa è logico: in generale sono sistemi a basso impatto ambientale, a basso consumo tecnologico, ma che richiedono una svolta di paradigma – prima tra le quali, il recupero del significato dell'essere umano, come persona, nella sua comunità, nella natura e nel cosmo.

È la bellezza di questi approcci, che partono in alcuni casi dall'anima per arrivare al corpo, in altri dal corpo per arrivare alle emozioni e all'anima, che dà ampio respiro al nostro concetto di salute.

Gli spazi di interconnessione sono quasi infiniti: basta buona volontà, apertura mentale e competenza transdisciplinare.

Un poco ci riguarda

Il movimento della luna,

Il nostro corpo è d'acqua

Nuvole tra poco.

– Franco Arminio

Un ringraziamento particolare a Federica Rinaldo che ha curato la revisione del libro “La salute nel mondo” e a Irene D’Angelo, Sara Bosio, Noemi Galizia e Mimma Zimarra per la realizzazione delle immagini di copertina.

Bibliografia

- Ballat J e Campling P, 2011. *Intelligent kindness: Reforming the Culture of Healthcare*. London: RCPsych Publications.
- Foucault M, 1963. *Naissance de la clinique. Une archéologie du regard médical*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Goddard C. e Wierzbicka A., 2014. *Words and Meanings: Lexical Semantics across Domains, Languages and Cultures*. Oxford: Oxford University Press.
- Louv R, 2005. *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. New York: Algonquin Books.
- Louv R, 2016. *Vitamin N. The Essential Guide to a Nature-Rich Life: 500 Ways to Enrich Your Family’s Health & Happiness*. New York: Algonquin Books.
- Marini MG, 2018. *The Languages of Care in Narrative Medicine: Words, Space and Time in the Healthcare Ecosystem*. Springer International Publishing.
- Sackett DL., Rosenberg WM, Gray JA, Haynes RB, Richardson WS, 1996. *Evidence-Based Medicine: What it is and what it isn’t*. BMJ 312:71-2.
- Shields S, Mallory ME e Simon A, 1989. *The Body Awareness Questionnaire: Reliability and validity*. Journal of Personality Assessment, 53:802-815.

