

Diario di ricerca sul tema dell'invecchiamento e della malattia (marzo 2001)

Quest'anno in settembre la nostra amica Dianella ha espresso il desiderio di avviare una ricerca comune sul **tema dell'invecchiamento, della malattia e della morte**.

Siamo in tre: Andrea, Dianella e Maria Angela. Ognuno avrebbe via via portato il suo apporto con interrogativi, letture, pensieri e riflessioni su esperienze tratte dalla vita. Lo scopo primario, per Dianella: trovare un aiuto di fronte all'angoscia sottile, ma a volte anche molto pressante, del pensiero della malattia e della morte, che da alcuni anni la assilla.

Una convinzione comune: quello che si pensa riguardo a questi temi e all'ipotetica vita oltre la morte, è un fattore determinante per l'atteggiamento con cui si cerca di vivere queste realtà. Il fatto poi di parlarne insieme, di poter condividere con altri i propri interrogativi e dubbi può avere già un grande valore terapeutico di per sé, indipendentemente dalle risposte che si trovano.

Così ho deciso di incanalare una parte della mia ricerca su questo tema, per vivere la singolare e nuova esperienza di condividere con altri una parte del mio lavoro di studio e di riflessione.

Fin dall'inizio tutti concordavamo su questo principio: perché il lavoro di ricerca sia fecondo è bene farsi delle domande che partano dalla vita. Esprimere dubbi, intuizioni, paure e poi cercare orientamenti e possibili risposte in varie letture e anche in eventi ed esperienze vissute o conosciute.

Provo a scrivere la traccia del nostro percorso, seguendo gli spunti che, di settimana in settimana, ho proposto come mio contributo alla riflessione comune.

4 ottobre

Le domande e i pensieri da cui siamo partiti

Come si può prepararsi a una nuova fase della vita in cui le proprie energie e forze fisiche subiscono dei mutamenti. Cosa può voler dire invecchiare bene. Quale rapporto c'è fra forze fisiche e forze di coscienza. Man mano che declinano le forze fisiche c'è il pericolo di sentire che *tutta* la propria persona declina. Può spaventare la malattia, la sofferenza fisica, la non autosufficienza, la solitudine, la morte. In situazione di minor efficienza, può aumentare il bisogno di aiuto vicendevole, la solitudine può diventare insostenibile.

Temi per la ricerca

Accenno ad alcuni temi che potrebbero essere una traccia per la nostra ricerca, vedremo quali spunti svilupperemo e quali altri invece emergeranno durante il percorso.

- Lo spirito si sprigiona dove la materia si consuma e muore.
- La grande angoscia del materialismo, la tristezza, il rifiuto della morte perché si pensa che sia la fine di tutto. In qualche misura questa angoscia è presente in ogni uomo anche se non è decisamente materialista.
- L'annuncio positivo della scienza dello spirito: la morte non è la fine di tutto il nostro essere; è un passaggio, una metamorfosi del nostro essere da uno stato incarnato a uno stato escarnato.
- La forza di un'immagine, una fiducia di fondo che io ho sempre sentito dentro di me: la vita terrena si snoda fra due "porte" la *nascita* e la *morte*. Si proviene dal mondo spirituale e si entra nella vita terrena attraverso la porta della nascita, mentre si ritorna al mondo spirituale, uscendo dalla vita terrena, attraverso la porta della morte.
- Parallelo fra sonno e morte.
- Le due caratteristiche diverse fra vita terrena e vita nel mondo spirituale: l'acquisto o la perdita della *libertà* e il restringersi o l'allargarsi dello *stato di coscienza* riguardo al mondo spirituale.
- L'esperienza di chi è stato quasi nell'aldilà (per esempio attraverso l'esperienza del *coma*) e poi è ritornato a vivere nel suo corpo. Le testimonianze dei loro racconti.
- Le offerte conoscitive di Steiner sulla vita dell'uomo oltre la soglia della morte.
- Cosa pensiamo riguardo all'eutanasia.

16 ottobre

Parallelo fra sonno e morte

Steiner chiama la morte "sorella" del sonno.

Quando l'uomo varca la soglia della morte abbandona il suo corpo fisico ed "entra" nel mondo spirituale. Comincia per l'uomo un lungo viaggio che si svolge in varie tappe.

Come l'uomo dopo la morte raggiunge il mondo spirituale del Devachan, per ricrearsi e trovare forze nuove per una successiva incarnazione, così ogni notte raggiunge con una parte di sé il mondo spirituale, il grande mare cosmico del Devachan, per riarmonizzarsi e ridiscendere sulla Terra al mattino con forze rinnovate.

Una delle caratteristiche del Devachan, ci dice Steiner, è quella di essere il *mondo dei suoni*. "Durante la notte l'anima nuota e vive nel fluttuante *suono* come nell'elemento del quale essa è propriamente intessuta, che è la sua vera patria." Perciò la musica agisce così profondamente anche nell'anima più semplice e procura uno stato di benessere all'uomo.

Perché è l'eco del mondo dei suoni in cui l'uomo va a ricrearsi ogni notte e, più a lungo, durante la vita ultraterrena, fra morte e nuova nascita.

Questo viaggio che ogni notte l'uomo compie nel mondo spirituale, e più a lungo il nostro Io compie fra la morte fisica e la successiva rinascita terrena, così è descritto anche dalle parole poetiche di Lina Schwarz:

Scompare ormai la luna dentro all'onde,
il mare con la terra si confonde,
alita lieve lieve un venticello,
questo andare pel ciel *quanto* è mai bello!
"Angioli – prega il bimbo nel suo cuore –
posso entrare nella casa del Signore?
Puoi...se vuoi...far come noi...
- s'odon bisbigli – se a noi somigli...
sai cantar cori? sai sparger fiori?
sai col tuo cuore raggiar splendori?"
Il bimbo è attonito, non sa se sa ...
ma è tutto *musica*, felicità...
leva la faccia...
apre le braccia...
Ah...!!!

da "Tra sera e mattina" di L. Schwarz

Letture di riferimento : Steiner "l'Essenza della musica" I conf.; "La saggezza dei Rosacroce" III conf.; L. Schwarz "Tra sera e mattina".

26 ottobre

Lo spirito si sprigiona dove la materia si consuma e muore; polarità fra spirito e materia: morte fisica e nascita spirituale.

Spunti da letture.

Nel Vangelo di Giovanni di Steiner ho trovato questo "annuncio" straordinario, che può sembrare paradossale.

Dice Steiner: "Ogni forma di vita consiste in realtà di elementi opposti, di estremi contrastanti: questi estremi sono vita e morte. Al sentimento e all'atteggiamento d'animo dell'*occultista* si manifesta qualcosa di molto singolare, quando egli osserva ad esempio, un cadavere e un uomo vivente. Quando l'*occultista* ha dinnanzi a sé un uomo vivente e desto è consapevole che in quello si trovano anima e spirito. Ma in quest'uomo vivo, l'anima e lo spirito, per quanto riguarda la coscienza, sono esclusi dalla connessione col mondo spirituale, non possono guardare entro il mondo spirituale. Se invece ci troviamo di fronte al cadavere, sentiamo che la sua anima e il suo spirito, si trovano adesso sulla via di penetrare nei mondi spirituali, e che *si sta accendendo per loro una nuova coscienza: la luce del mondo spirituale*. Così il cadavere diviene simbolo di ciò che accade nei mondi spirituali. D'altra parte anche nel fisico si ritrovano le immagini riprodotte di quanto avviene nello spirituale: però in modo singolare. Quando un uomo ridiscende verso la nascita, occorre che gli venga edificata una parte corporea. Della materia deve per così dire concorrere, affinché

gli venga edificato un corpo. Per il chiaroveggente *questo concorso di materia si manifesta col progressivo spegnersi della coscienza nel mondo spirituale. Lì la coscienza muore, qui si accende.* Nel concorrere della materia a formare un corpo fisico, si scorge in certo qual modo l'estinguersi d'una coscienza spirituale. *Il dissolvimento fisico è nascita spirituale.* Perciò per l'occultista tutti i processi di decomposizione, di dissolvimento hanno anche un aspetto del tutto diverso. Un cimitero, dove vanno dissolvendosi dei corpi fisici, veduto spiritualmente, offre la vista di un processo singolare: un continuo accendersi e risplendere di nascite spirituali".¹

Ecco quindi il paradosso che Steiner ci offre come mistero su cui meditare: il dissolvimento fisico è segno di nascita spirituale.

Nella *nascita* → al concorrere della materia a formare un corpo, corrisponde lo *spegnersi* della coscienza diretta col mondo spirituale.

Nella *morte* → al decomporsi della materia del corpo fisico corrisponde l'*accendersi* della coscienza diretta col mondo spirituale.

È possibile contemplare questo duplice movimento:

l'accendersi della coscienza spirituale

nel dissolvimento del corpo fisico

lo *spegnersi* della coscienza spirituale

nel concorso della materia a formare un corpo fisico.

Lecture di riferimento: Steiner: Vangelo di Giovanni VII conf.; Archiati: Quinto Vangelo pag. 76; Lettura Esoterica dei Vangeli pag. 166-167.

Spunti dalla vita.

Proprio in questo periodo posso contemplare lo spegnersi progressivo delle forze vitali della Stella, la mia mamma, con la luce di questa nuova prospettiva. Allora anche il "macerarsi" del corpo fisico, il progressivo "consumarsi" di tutte le facoltà vitali di una persona cara, appare, se pur misteriosamente, con un significato del tutto diverso.

L'immagine di tanti alberi in autunno che raggiungono il culmine del loro splendore nei colori delle foglie, proprio nel momento in cui stanno per spogliarsi completamente di ogni forma di vita esterna (fiori, frutti, foglie).

Meditare su questi annunci lo sento come un aiuto, un potente sostegno per il naturale sgomento che si prova di fronte all'esperienza del declino delle forze fisiche. C'è un aspetto di "lotta", di rifiuto, di paura, ma si intravede anche la possibilità di una trasformazione positiva, una sorta di "trasfigurazione" connessa al processo del declino.

¹ Steiner: Vangelo di Giovanni VII conferenza pag. 118.

9 novembre

- **Fiorire della natura (primavera estate)**
addormentarsi progressivo dello spirito.
- **Sfiorire e consumarsi della natura (autunno inverno)**
risveglio della luce e calore spirituale interiore.

Anche nella natura, inserita in tutto il cosmo, avviene lo stesso *processo di polarità* che sperimenta ogni singolo uomo. Microcosmo e macrocosmo sono profondamente collegati. Leggendo alcuni messaggi tratti dal “Calendario dell’anima” di Steiner e dal commento di C. Gregorat, ho trovato molti spunti proprio su questo tema.

Durante l’estate mentre l’anima, attratta dalla luce splendente, si è dilatata nelle vastità cosmiche, la Terra rimane sola e diventa preda dello spirito arimanico che la pervade delle sue forze di morte. In autunno occorre tutta la possibile forza di volontà interiore per operare una resurrezione, per sottrarsi a queste forze di morte. “Lo spirito nato a nuovo nelle vastità universali, vorrebbe ora potersi immettere vigoroso *dentro* l’ambito della Terra per operare una resurrezione spirituale.”²

Dice ancora Gregorat: “L’anima si trova ogni anno esposta a due pericoli: *d’estate* di lasciarsi afferrare dal fascino della natura prorompente, bella e grandiosa, di perdersi nella luce e venire sedotta dalle potenze luciferiche che vivono nelle altezze ed ampiezze cosmiche; *d’inverno* di lasciarsi afferrare dalle forze del male delle potenze arimaniche annidate in terra, lasciandosi addormentare la coscienza insieme al sonno della natura. Il punto di svolta fra una situazione e l’altra sta nel punto equinoziale d’autunno e può diventare una situazione fortemente drammatica.”³

Ecco perché è molto importante “vegliare”. “Le profondità dell’anima devono vegliare”, dice Steiner, per essere preparati a vivere questa trasformazione.

Quando la natura sta andando verso il sonno invernale, occorre essere ben desti nell’interiorità per non lasciarsi cogliere, nella propria debolezza e limitatezza, dal sonno esteriore.

C’è una poesia di Emma Minoia “Autunno” che parla di questo processo di morte e resurrezione, di sfioritura esteriore che si trasforma in forza spirituale e rinascita.

Cadon le foglie ai piedi di una pianta
Il Sol le ha incenerite
La Terra in sé le accoglie
E nel grembo profondo che tutto ritrasforma
Ne fa forze pel mondo.

² C. Gregorat: “Commento al calendario dell’anima di R. Steiner” pag. 74.

³ C. Gregorat: “Commento al calendario dell’anima di R. Steiner” pag. 74-75.

Una *polarità* dunque si esprime nell'alternarsi delle stagioni che è paradigma della polarità fra il fiorire delle forze fisiche e lo spegnersi delle forze spirituali e viceversa.

L'iniziativa libera dell'uomo è quella di provare a interagire coscientemente con tale polarità. È possibile "giocare" a cogliere il positivo nel dramma negativo, la luce nascosta entro una forte ombra, uno spiraglio di speranza nello sconforto di un grande dolore, una possibile svolta o rinascita nell'esperienza di morte o sofferenza. E *polarmente* è possibile essere coscienti del pericolo di disperdersi, di non ricordarsi più degli altri, nella situazione di luce, fioritura, benessere, gioia dell'"estate". Nel momento del successo, nei momenti positivi il pericolo è quello di disperdersi. Lì allora il lavoro è quello di non dimenticarsi della "terra".

In **euritmia** c'è un esercizio che rappresenta la nostra situazione umana di continua "danza" fra le due forze che polarmente ci "tirano": luce e tenebra, idealismo e realismo, spirito e materia, alto e basso, ecc.

"Luce fluisce verso l'alto" (si alzano le braccia allargandole verso l'alto) "gravità pesa, verso il basso" (si allargano le gambe con i piedi ben piantati per terra). Due forze polari entro le quali cercare continuamente un equilibrio sempre nuovo.

Tutte le volte che si è di fronte o dentro un processo di "sfioritura", si può cominciare a sperimentare una nascita e crescita di coscienza interiore pari e contraria alla sfioritura fisica e psichica.

In certi casi di malattie psichiche, solo attraverso l'aiuto di un terapeuta può iniziare questo processo di rinascita.

Ma è sempre possibile lasciarsi invece prendere dalla malattia, dalle forze distruttrici, dallo sconforto o dal rifiuto e allora il negativo può prendere il sopravvento.

16 novembre

Due piste di ricerca

Mi sembra che emergano, da questi primi spunti, *due piste di ricerca*:

Quali *terapie* possiamo avviare per aiutarci a non soccombere nei momenti acuti di sfioritura? Come è possibile avviare una primavera-estate interiore nel periodo dell'autunno-inverno esteriore?

Alla soglia della morte quali sono le varie tappe del viaggio ultraterreno? Quali sono gli elementi comuni a tutti gli uomini e quali invece gli elementi diversi per ciascuno? In altre parole: quali realtà spirituali, quali "stati di coscienza" saranno comunque offerti a ogni uomo, e quali invece saranno determinati e resi possibili solo in seguito alle scelte libere vissute durante la vita terrena?

Quanto influisce la libertà dell'uomo nel determinare la *qualità* dell'esperienza di vita nel mondo spirituale?

La prima pista di ricerca: quali terapie?

Provo a elencare alcune possibili terapie e poi mi soffermerò su ciascuna per approfondirla.

- ❖ La terapia del *pensiero*: annunci, letture, offerte conoscitive, illuminano e provocano il mio lavoro di ricerca.
- ❖ La terapia della *meditazione*: alimentare in sé una fiducia che si basa su un cammino interiore.
- ❖ L'importanza del *realismo*: riflettere anche sui probabili momenti di autentico sgomento cui potremo andare incontro durante una forte prova.
- ❖ La terapia dello *scrivere*: raccontare, esprimere per iscritto, quello che si sta vivendo può essere un grandissimo aiuto.
- ❖ La *cura del proprio corpo*, adatta al progredire dell'età.
- ❖ La terapia del *fare arte*.
- ❖ La terapia del *muoversi e dell'andare alla natura*.
- ❖ La terapia della *parola*: ascolto, comunicazione, scambio.

La terapia del pensiero e della meditazione

Le idee.

Le idee che piano piano mi formo, attraverso letture, studio e riflessioni possono essere "*terapia*" perché costruiscono interiormente dei punti di riferimento, dei sostegni importanti, una chiave di lettura per trovare un senso a vicende che la vita ci porta incontro.

Per esempio che idea abbiamo riguardo alla *sofferenza*, nei più diversi modi in cui si può manifestare?

Avere un'idea completa sulla sofferenza, coglierne anche l'aspetto fecondo e positivo come provocazione a compiere un passo evolutivo, avere meno il culto della vita tranquilla e "*sistemata*", può portare a vivere i momenti di crisi, di forte difficoltà, che in forme diverse sono presenti in ogni vita, con un atteggiamento anche positivo e protagonista e non solo sconcertato o sopraffatto.

D'altra parte è anche importante sapere (analisi junghiana) che è saggio, per essere equilibrati, lasciar esprimere un pluralismo di voci e di desideri dentro di sé, non voler essere stoici a tutti i costi.

Perché il pensare può essere terapeutico? È bello quello che dice Archiati a questo proposito. (Archiati: "Uomo moderno malato immaginario" IV conferenza: la terapia del vero).

Le scelte concrete.

Può essere “terapeutico” anche cercare di raggiungere un orientamento riguardo alle scelte concrete. Interrogarsi su che tipo di terapie mediche vorremmo scegliere in caso di una grave malattia. Omeopatia? Allopatia? Altre “medicine”? Forse l’omeopatia aiuta a invecchiare e morire meglio? Pensiamo di orientarci a fare di tutto per vivere in salute il più a lungo possibile, intervenendo con tutte le diagnosi e le cure possibili, oppure da una certa età in poi pensiamo di orientarci a “curarci” il meno possibile? Oggi, col progresso della medicina tradizionale e delle terapie, spesso il problema sembra essere quello di riuscire a morire senza prolungare eccessivamente la vita (con tutte le difficoltà che questo prolungamento comporta) e non il contrario, come era in passato.

23 novembre

L’importanza del realismo

Per me è molto importante pensare che si potrà andare incontro anche a momenti di sgomento (nella vecchiaia o nella malattia), in cui non sentirò la forza spirituale di questi pensieri che ho meditato e coltivato. Non sentire più questi sostegni interiori che ci si è costruiti gradualmente... come se venissero meno al corrispondere del disfacimento fisico. Perché, almeno in un primo momento e in certe situazioni, il fisico la fa da padrone e sembra essere lui a determinare tutto il resto. Per “fisico” intendo non solo la salute o malattia del corpo ma anche il benessere o malessere dell’anima. In certi momenti, in certe situazioni, credo, occorre sapersi “abbandonare” al malessere, saperlo accettare fino in fondo, senza ancora poter vedere il frutto della rinascita, al di là. Allora l’esperienza vera in quel momento non è l’essere forti, efficienti, all’altezza, ma l’essere deboli, impotenti, è il venir meno di quelle che prima erano le caratteristiche più ambite e cercate, quelle che ci davano sicurezza, su cui ci appoggiavamo per vivere.

Contemplare delle situazioni di malattia, di “autunno-inverno”, di disfacimento graduale, con questa nuova ottica, con questo sguardo realistico e rispettoso del mistero, può forse essere un reale aiuto a preparare il nostro cuore a tali esperienze quando sarà il nostro momento. In questi mesi, ma anche in questi ultimi anni, assistere alla vecchiaia della Stella, la mia Mamma, è stata una grande occasione di riflessione su questi temi.

La terapia dello scrivere

Scrivere, lasciar emergere quello che all’inizio è inespresso o addirittura non riconosciuto, non accettato dentro di sé, può essere un’esperienza molto preziosa e positiva. Per me, da parecchi anni, è diventata un’esperienza insostituibile.

Da molte fonti è stato attribuito e riconosciuto allo scrivere un valore “terapeutico”. (Demetrio, analisi junghiana, ecc.).

La terapia dell'arte

Perché fare arte è terapeutico?

Provo a dare qualche risposta alla luce di alcuni spunti conoscitivi offerti da Steiner e da Archiati e pensando alla mia esperienza personale.

Spunti conoscitivi

L'arte è espressione della sfera estetica nell'uomo; essa si trova per così dire "in mezzo" fra la sfera intellettuale e la sfera etica.

Pensare, sentire, volere: a queste tre "attività" dell'anima – dice Steiner – corrispondono *tre sfere della vita animica* dell'uomo: la sfera **intellettuale**, la **sfera estetica**, la **sfera etica**, che si esplicano nei tre stati rispettivamente di *veglia* per il pensare, di *sogno* per il sentire, e di *sonno* per il volere.

L'uomo ha in sé due poli: l'impulsività del *volere* e la contemplazione del *pensare*, impulsi volitivi e vita di percezione e rappresentazione.

Rispetto all'uso dei propri "sensi spirituali", cioè alla capacità di conoscere la realtà soprasensibile, l'uomo dorme sempre: infatti la "chiaroveggenza" non è più un dono innato nell'uomo, come lo è stato in epoche molto lontane.

Rispetto al *pensare* l'uomo veglia di giorno e dorme di notte, rispetto al *volere* avviene il contrario.

La *volontà* nella *vita diurna* si trova in uno *stato di sonno*, contrariamente a come potremmo pensare. Infatti del *volere*

noi conosciamo, a livello cosciente, solo i pensieri, l'intenzione. Abbiamo coscienza dell'intenzione di compiere un'azione (per es. prendere un oggetto) ma quello che segue nel nostro organismo per attuare concretamente quell'intenzione, rimane inconscio in noi. Invece nella *vita notturna*, durante il nostro sonno, la *volontà* si trova in *stato di veglia*. Con l'aiuto di Esseri spirituali, durante il sonno, l'uomo trasforma in forza volitiva le idee morali che ha coltivato di giorno. Durante il sonno la volontà compenetra il nostro organismo di sostanza volitiva, lo ravviva, lo rinforza.

In mezzo ai due poli della volontà che veglia di notte e dell'intelletto che veglia di giorno, sta il *sentire* che agisce nella *sfera estetica*. Essa è sempre presente nell'uomo e si manifesta di giorno attraverso l'arte e la fantasia e di notte attraverso il mondo dei sogni.

L'*arte*, che è espressione del sentire, ha un valore tutto particolare. L'abbandonarsi a occupazioni artistiche – dice Steiner – crea stati interiori che influenzano tutto il resto del vivere in un modo che *rinfranca e ristora*. *La sfera estetica è sempre presente nell'uomo*. "Infatti l'uomo di giorno non è del tutto sveglio, solo i più pedanti filistei son sempre desti nella loro veglia! In fondo gli uomini anche di giorno debbono sempre "sognare",

abbandonandosi all'arte, alla poesia e ad altre occupazioni che trascendano la nuda e cruda realtà"⁴.

Letture di riferimento: Steiner: conferenza "L'eterizzazione del sangue e il Cristo eterico", da Archivio storico della riv. Antroposofia volume primo. Nessi karmici, volume primo, conf. 6.

"L'origine soprasensibile dell'arte" conferenza da "Archivio storico della rivista Antroposofia" volume primo.

Riflessioni personali in rapporto alle singole arti: solo qualche accenno.

Musica

Per me la musica è stata fin da piccola, un'esperienza fondamentale: la mia predisposizione al canto e al flauto alla scuola steineriana... insieme all'euritmia erano le attività in cui eccellevo (come non mi è mai più successo in tutta la successiva esperienza scolastica!). L'ascolto di musica a Trieste in sala, da sola, fin da bambina e poi da adolescente: c'era qualcosa di molto importante e prezioso nel mio incontro con la musica che mi attirava fortemente e mi "nutriva", senza che io potessi ancora spiegarmi il perché. Poi lo studio del violino e le attesissime settimane di musica a Sori in settembre, con Carina, mia amica violinista, che mi faceva suonare Corelli a due violini e cantare musiche del settecento per canto e pianoforte. Sono state fra le ore più belle della mia fanciullezza. Ascoltare musica con mio fratello Antonio, a Milano negli anni universitari, condividere con lui una particolare sintonia nel modo di ascoltarla. Anche tutte le varie esperienze di canto nella mia vita sono state molto importanti.

Quando ho deciso di leggere le conferenze di Steiner sulla musica⁵ ho avuto la gioia di trovare in qualche modo una spiegazione sui motivi per cui la musica può essere così importante e preziosa per l'uomo.

Il musicista trasforma in suono fisico qualcosa dell'armonia che incontra nel mondo del Devachan. La musica sulla Terra, dice Steiner, è un riflesso del mondo dei suoni che noi incontriamo ogni notte durante il sonno. Forse è questa la profonda emozione e quel senso quasi di "nostalgia" che può suscitare l'ascolto della musica. È difficile da esprimere a parole. Forse è questo il motivo per cui vivere la musica può suscitare sentimenti così profondi!

Poesia, narrativa

Il fascino della metafora. Esprimere la molteplicità del vissuto in forma poetica, attraverso il suono delle parole, la scelta delle immagini.

⁴ Steiner: "L'eterizzazione del sangue e il Cristo eterico" da Archivio storico della rivista Antroposofia volume primo.

⁵ Steiner: L'Essenza della musica: prime due conferenze.

Arte della parola, teatro, psicodramma, mimo

La forza del suono, la sua consistenza. Recitare è terapeutico perché permette di esprimere parti di sé altrimenti frenate o inesprese.

Arti figurative: pittura, scultura

Tante altre forme di "arte" o artigianato

Euritmia

L'euritmia è un'arte del movimento, iniziata da Steiner, che per eccellenza testimonia il legame fra l'uomo incarnato e i mondi soprasensibili. In euritmia lo strumento con cui si esprime l'uomo non è il pennello o la matita, non è la creta o il marmo o il bronzo, non è la voce o il pianoforte, il flauto o il violino ma è l'intero essere umano.

Io ho avuto un particolare feeling con l'euritmia, fin da quando frequentavo l'asilo alla scuola steineriana.

7 dicembre

Adesso si sta scoprendo sempre di più il *valore dell'arte come terapia*. Molte persone sentono quanto può essere benefico dedicare anche solo una piccola parte del proprio tempo a qualcosa di artistico, realizzandolo individualmente o in gruppo, a seconda del tipo di attività.

C'è un fiorire di proposte, sia per adulti che per bambini, molto maggiore rispetto a dieci, venti anni fa. Dalla danza al ricamo, dalla fotografia all'animazione teatrale, dall'intaglio del legno al giardinaggio e così via in moltissimi altri campi.

Il bisogno di esprimersi artisticamente è un'esigenza primaria dell'uomo di tutti i tempi e di tutte le etnie della Terra.

➤ Per i popoli del Sud del mondo.

Lo si vede, per esempio, nel loro modo straordinario di accostare i colori nei tessuti.

Penso al Guatemala, al Perù e agli altri paesi del sud d'America. Oppure nel fortissimo senso del ritmo, nei canti, nelle danze tribali, in Africa. È talmente primaria l'esigenza artistica per questi popoli, da prendere un grande posto nella loro vita, nonostante l'estrema povertà della vita quotidiana.

➤ Per i popoli dei paesi cosiddetti avanzati sul piano economico, tecnologico, scientifico.

Si assiste al fenomeno contrario. Più l'uomo è assorbito e occupato dalla tecnica, dal ritmo incalzante della vita, più s'impoverisce e si atrofizza la dimensione "naturale" nel ritmo della sua giornata, nel modo di nutrirsi, nella mancanza di contatto con la natura e così via. Diventa urgente allora l'esigenza di riequilibrare una vita troppo unilaterale con l'introduzione di attività artistiche, o sportive a contatto con la natura

nel tempo libero. Qui l'arte rivela più esplicitamente la sua funzione terapeutica. Non a caso adesso c'è un fiorire dell'*arte-terapia* in tanti diversi campi: psicodramma, musicoterapia, canto corale, scultura, pittura, euritmia terapeutica, individuale ma anche di gruppo nelle fabbriche, aziende, ospedali e così via.

La seconda pista di ricerca

Nel viaggio oltre la soglia della morte quali sono gli elementi comuni a tutti gli uomini e quali invece gli elementi diversi per ciascuno?

Su questo argomento vedi gli appunti di ricerca: "Il viaggio oltre la soglia della morte (primavera 2003)".