

Malattia, linguaggio dell'anima

Malattia, linguaggio dell'anima RÜDIGER DAHLKE, dopo la laurea in Medicina, si è specializzato in Medicina naturale e in Psicoterapia. Ha lavorato assieme a Thorwald Dethlefsen per 12 anni e con lui ha scritto il longseller Malattia e destino (Edizioni Mediterranee). Attraverso libri come Malattia, linguaggio dell'anima, Crisi personale e crescita interiore, Il viaggio interiore, Aggressione come scelta, Malattia come simbolo, Curarsi con il digiuno, Il linguaggio del corpo, Il sonno (tutti pubblicati in Italia dalle Edizioni Mediterranee) Rüdiger Dahlke ha contribuito in modo fondamentale alla diffusione delle conoscenze relative alla dimensione psicosomatica delle malattie e al loro significato simbolico. Dalla collaborazione con altri medici e studiosi sono nati anche i testi: La purificazione del corpo, scritto assieme a Doris Ehrenberger, I pilastri della salute, con Baldur Preiml e Franz Mühlbauer, e Medicina e autoguarigione per la donna, che si avvale del contributo della moglie Margit e di Volker Zahn.

Oggi lavora come medico e terapeuta nel Centro Terapeutico di Johannis-kirchen, fondato assieme alla moglie; dirige seminari e tiene conferenze.

La malattia è una via percorribile, di per sé né buona né cattiva. È un linguaggio che bisogna interpretare.

Quello che se ne può ricavare dipende esclusivamente dalla persona che ne è colpita. Ho avuto modo di seguire molti pazienti, di studiare il modo in cui affrontavano consapevolmente la loro strada e ho potuto constatare come siano arrivati ad affermare che il “loro sovrappeso”, il “loro infarto” o perfino il “loro cancro” si erano trasformati in grandi possibilità e potenzialità. Oggi dobbiamo riconoscere che fu proprio un infarto a mettere, anche se tardivamente, santa Teresa d'Avila sulla sua strada. Sappiamo che le visioni di Hildegard di Bingen erano in stretto rapporto con le sue emicranie. Queste due straordinarie figure femminili hanno evidentemente accettato il messaggio della loro malattia e l'hanno integrato in modo esemplare nella loro vita. Proprio questo è lo scopo: imparare dai propri sintomi, e crescere.

Utilizzare male questo concetto e la filosofia che ne è alla base presenta un grosso errore. L'esoterismo non ha nulla a che fare con l'idea di colpa, ma parte proprio da questa premessa in quanto l'uomo è per principio colpevole, essendo separato dall'unità. La colpevolezza non è un problema di piccoli o grandi errori quotidiani, è un problema di base. Il peccato originale commesso dall'uomo consiste nell'abbandono dell'unità paradisiaca. La vita in questo mondo di contraddizioni è necessariamente piena di errori, e serve proprio a ritrovare la strada che riporta all'unità. Ogni errore e ogni malattia evidenziano gli elementi che mancano per raggiungere la completezza e si trasformano quindi in possibilità evolutive.

Usare malamente le interpretazioni della malattia per valutare i nostri simili costituisce un malinteso da diversi punti di vista. Non c'è alcuna ragione di condividere una colpa: il peccato originale appartiene a tutti e non richiede alcuna collaborazione umana. Potremmo, allo stesso modo, felicitarci con l'ammalato per la sua malattia, proprio per le possibilità di evoluzione e apprendimento contenute in essa.

I cosiddetti “primitivi” sono, da questo punto di vista, più avanti di noi, poiché considerano i sintomi di una malattia come interventi del destino nella loro vita, e li accettano con disponibilità come prove.

In molte tribù l'aspirante sciamano si augura la malattia capace di iniziarlo e di introdurlo in nuovi campi di esperienze. Sulla base di questo principio accade, talvolta, che un guaritore sia autorizzato a trattare soltanto quelle malattie che egli stesso ha sperimentato personalmente con l'anima e il corpo. Se è vero che il guaritore è la guida delle anime attraverso i mondi interiori, e se è vero che il suo atteggiamento è fondamentale, è necessario che abbia già conosciuto il territorio in cui guiderà i viaggiatori a lui affidati.

Di queste idee restano solo poche tracce nella nostra cultura, per cui nella parola "Schicksal" ("destino") è possibile individuare il concetto di "geschikte Heil" ("salute inviata"), dal latino: salus = salute. Si potrebbe pensare anche alle prove dei farmaci effettuate dagli omeopati. Il medico entra volontariamente nell'esperienza della malattia, per imparare a conoscere l'efficacia del suo medicinale. Da uno psicoterapeuta ci aspettiamo che abbia già visitato i propri paesaggi dell'anima e quelli collettivi e che sappia dove condurre i propri pazienti.

Non ha senso rimproverare a chi sta sperimentando il difficile apprendimento della malattia – con le relative possibilità di crescita personale – la condizione di malato, che del resto ci accomuna tutti.

Chi trasforma il proprio indice in arma e poi, con l'intento di interpretare, incolpa gli altri o se stesso della malattia, mostra di non aver capito affatto le nostre tesi. Servendosi del detto: "Chi è causa del suo mal pianga se stesso!", misconosce il carattere d'ombra di ogni sintomo patologico.

L'ombra è, per definizione, un aspetto di cui l'interessato non è consapevole. Per questo, una persona colpevolizzata in questi termini non potrà mai accettare l'interpretazione della malattia. Se sapesse di essere avara, non avrebbe alcun motivo per essere costipata. L'ombra non si presta a fungere da rimprovero. Per questo difficilissimo aspetto della nostra esistenza è invece necessario procedere in modo estremamente cauto. L'individuo in questione ha bisogno di tutta la sua forza e, per quanto riguarda l'ambiente, di molto spazio per scoprire a piccoli passi, compiuti personalmente, il proprio rapporto con ciò che la malattia gli rivela. Giudicare è d'intralcio, interpretare è alla base di tutto.

Chi colpevolizza se stesso in questo modo non riconosce le possibilità di crescita offerte dalla malattia. Entrare nella malattia fino a raggiungere il livello spirituale non produce alcun cambiamento né con riferimento al peccato originale, né per ciò che riguarda i fatti concreti. Non si diventa né migliori né peggiori, ma soltanto più saggi e più consapevoli della propria responsabilità. Se si ignora questa conoscenza e la responsabilità ad essa legata, ben poco cambia, la mentalità rimane quella vecchia.

Se invece ci si assume la responsabilità del proprio destino, la malattia si trasforma in possibilità e permette di dare una risposta alle indicazioni che offre.

Procedere, a questo punto, non è più molto difficile. Sul piano fisico ognuno può dare un'interpretazione, indicando col dito la parte dolorante. Scopo di questo libro è mettere in relazione questa esperienza col piano spirituale. In passato tutto ciò era naturale, proprio come lo è oggi indicare col dito un punto del corpo. Si tratta di porre, metaforicamente, il dito sulla piaga. Ciò richiede coraggio, ma neppure molto, dato che la ferita c'è già e non la si crea ponendovi sopra il dito: questo gesto, infatti, ci consente soltanto di divenirne più consapevoli. A lungo termine, questo passo coraggioso la trasforma in possibilità di risanamento.

La vera possibilità non consiste nell'interpretazione della malattia altrui, bensì della propria. Tale esperienza viene resa più difficile dalla universale cecità. La problematica della proiezione, la nostra tendenza a trasferire verso l'esterno tutto ciò che ci sembra spiacevole e

difficile, per poi elaborarlo e combatterlo anche al di fuori di noi, si rivela di ostacolo nell'interpretazione delle malattie. Mentre ci accorgiamo immediatamente della pagliuzza nell'occhio dell'altro, non vediamo la trave che è nel nostro.

L'interpretazione della malattia è lavoro sulla nostra parte d'om-bra, e spesso può risultare sgradevole. Si può essere certi del fatto che le interpretazioni più concordi finiscano con l'essere spontaneamente rifiutate.

Se un'interpretazione sembra, a prima vista, piacevole, in genere non è corretta e in ogni caso non è abbastanza profonda. La cosa più semplice è quindi imparare dalle malattie altrui e utilizzare per sé questa esperienza. Soltanto chi compie questo duro passo riesce a capire il vero significato e raggiunge la vera via dell'auto-conoscenza e dell'auto-realizzazione.

Paragonato con altri sistemi di interpretazione, il simbolismo delle malattie ha il vantaggio, in particolar modo sul piano esoterico, di non consentire malintesi a questo livello. Non c'è il pericolo di interpretare un'ulcera gastrica come segno di imminente illuminazione. Il corpo è garante del fatto che ci troviamo di fronte a un importante apprendimento, molto legato alla materia.

La differenza dalla medicina abituale che più colpisce consiste nella nostra valutazione positiva dei sintomi.

Invece di allearci col paziente contro i suoi sintomi, come di solito accade, ci alleiamo, per così dire, coi sintomi stessi per capire cosa manchi al malato e quindi perché ha quei sintomi. Liberato dal giudizio negativo, il sintomo può rivelarsi un prezioso indicatore delle carenze e aiutare a divenire più completi e più sani.

Qui è insita una incalcolabile possibilità di crescita, poiché ognuno di noi presenta dei sintomi. Su questo ultimo punto tutte le diverse medicine sembrano eccezionalmente concordi. La medicina tradizionale con i suoi metodi di ricerca sempre più raffinati individua praticamente in ogni persona una deviazione dalla norma. Per la medicina naturale, con i suoi procedimenti diagnostici ancora più sensibili, non esiste nessun individuo che sia veramente sano. Entrambe le scuole deplorano questa condizione, mentre religione ed esoterismo la giudicano un dato di fatto incontestabile. In base alle loro concezioni, l'uomo che vive in un mondo polare è necessariamente ammalato e alla ricerca dell'unità perduta, lasciata in paradiso quando intraprese il cammino della propria crescita. È interessante sapere che l'OMS1, legata ai metodi della medicina tradizionale, dà una definizione della salute che richiama la tradizione esoterica: una condizione libera da mali fisici, spirituali e sociali. Di conseguenza le uniche persone completamente sane su questa terra sono quelle descritte nei libri di anatomia e fisiologia.

Sia che consideriamo la nostra condizione di ammalati come una sorta di scandalo politico-sanitario o come una conseguenza necessaria della nostra separazione dall'unità, resta il fatto che noi abbiamo i sintomi e grazie a questi l'opportunità di crescere. Il problema ora è questo: vogliamo continuare a tentare di eliminarli, come facciamo inutilmente da millenni, oppure vogliamo fare lo sforzo di riconoscerli come veri e propri segnali stradali e seguirli?

Il convincimento di riuscire a far sparire definitivamente un elemento dalla faccia della terra rende i medici completamente isolati. I fisici e i chimici fanno – e lo dimostrano – che sono possibili soltanto trasformazioni da una forma di manifestazione all'altra e che mai si potrà verificare una sparizione senza nuova creazione.

Riscaldando un pezzo di ghiaccio, la materia solida diventa liquida; continuando poi a fornire calore, si assiste al passaggio dallo stato liquido a quello gassoso. Con il raffreddamento il

processo si inverte: il vapore si trasforma prima in acqua e quindi in ghiaccio. Tutto ciò ci appare ovvio e del resto è stato spiegato dalla fisica con la legge della conservazione dell'energia, secondo la quale la somma di quest'ultima rimane sempre costante: è impossibile che qualcosa scompaia veramente.

La fisica ci insegna inoltre che i vari modi di manifestazione dell'acqua sono determinati dalle diverse condizioni oscillatorie delle molecole.

Allo stato solido, le molecole vibrano a una frequenza relativa-mente bassa; in quello liquido sono energeticamente più vivaci e vibrano più rapidamente; allo stato gassoso la loro eccitazione e di conseguenza la loro vibrazione raggiungono livelli altissimi.

L'esoterismo parte da una concezione analoga, dato che classifica come solido l'elemento materiale terreno, liquido l'elemento acqueo psicologico e gassoso l'elemento aereo spirituale. La vibrazione aumenta passando dall'elemento fisico a quello spirituale. Riferendo questo discorso al nostro argomento, possiamo dire che il corpo, come espressione del mondo materiale, è caratterizzato dalla frequenza vibratoria più bassa, il piano dell'anima da una frequenza media e quello spirituale dalla più alta. Per elevare al piano dell'anima un aspetto che si è stabilizzato al livello più basso di vibrazione come sintomo fisico, deve quindi essere immessa energia. Una quantità ancora maggiore di energia sarà poi necessaria per raggiungere il piano spirituale. Questa energia inoltre, nell'interpretazione degli aspetti della malattia, deve essere immessa sotto forma di consapevolezza e amore.

Nel processo inverso dell'insorgere della malattia, questa energia è stata trattenuta. Quando veniamo confrontati con qualcosa con cui non vogliamo avere a che fare, tratteniamo energia consapevole e lasciamo cadere questo "qualcosa" nella psiche e quindi nel corpo.

Ciò che rifiutiamo a livello di coscienza e crediamo di poter rimuovere, ignorandolo, approda in realtà, per usare la terminologia di C.G. Jung, nell'ombra. L'ombra è quindi costituita da tutto ciò di cui non vogliamo prendere atto e che non vogliamo accettare, ma che preferiamo ignorare. È perciò diametralmente opposta all'Io, che è invece formato da tutto ciò che accettiamo con piacere e con cui ci identifichiamo. Per questo motivo nessun Io e nessun individuo saranno contenti di imbattersi di nuovo negli elementi che sono stati relegati nell'ombra.

Ma poiché l'ombra è una parte necessaria della nostra totalità, possiamo divenire sani, cioè interi, solo integrandola. Un uomo completo è, infatti, costituito da Io e ombra. Insieme danno vita al Sé, cioè all'essere umano integrato, realizzato. L'accettazione e l'elaborazione degli elementi d'ombra che si sono incarnati nei sintomi è di conseguenza la via che conduce alla scoperta di se stessi. Le malattie sono manifestazioni dell'ombra che, affiorando dalle profondità dell'anima alla superficie del mondo fisico, diventano facilmente accessibili e rappresentano quindi una guida eccellente sulla via della perfezione.

L'esempio concreto dell'ulcera gastrica può illustrare più chiaramente il fenomeno dello spostamento del sintomo nelle sue due diverse direzioni. Il termine è stato coniato dalla medicina e dalla psicologia tradizionali, che si resero conto che i sintomi "eliminati attraverso la terapia" riaffiorano nuovamente in un altro punto. Nella medicina tradizionale, legata allo studio del corpo, lo spostamento del sintomo ha luogo ovviamente nel corpo stesso. Cinicamente si potrebbe dire che i sintomi si trasferiscono da un organo ad un altro, i pazienti da uno specialista all'altro.

A chi consulta un medico a causa di un'ulcera gastrica nervosa, viene oggi di regola prescritto uno psicofarmaco che provoca una cosiddetta dissociazione psicovegetativa, in grado cioè di bloccare chimicamente il collegamento tra i nervi vegetativi dello stomaco e la

psiche, impedendo in questo modo allo stomaco di reagire insieme alla psiche. Questa eliminazione del dolore, che di fatto non determina alcun cambiamento nella situazione di base del soggetto, ha però breve durata. Il passo successivo della medicina tradizionale sarebbe la dissociazione psicovegetativa di tipo chirurgico mediante recisione delle corrispondenti ramificazioni del nervo vago. Se ormai è troppo tardi per ricorrere a questo tipo di intervento, si procede all'asportazione di uno o due terzi del povero stomaco. Ciò che non esiste più non può provocare dolore: ma questa, purtroppo, è una logica tanto semplice quanto miope, poiché in uno stomaco di dimensioni tanto ridotte insorgeranno presto problemi di digestione. Tutti questi interventi sono rivolti esclusivamente al corpo. I sintomi vengono infatti trattati solo sul piano fisico, cioè su quello orizzontale.

L'alternativa consisterebbe invece nell'indirizzarli al piano verticale: dal piano del corpo a quello della psiche fino a raggiungere quello dello spirito. Però, per trasferirli da un piano di bassa frequenza vibratoria ad uno ad alta frequenza, è necessario disporre di energia prodotta dal paziente stesso. Il dottore può svolgere soltanto il ruolo di catalizzatore². Con impegno cosciente è possibile studiare i dolori allo stomaco in base alle loro radici psicologiche. Che cosa preme sullo stomaco, quale cosa indigesta viene inghiottita, che cosa porta a questo gesto di auto-lacerazione che provoca poi un'ulcera gastrica? Analizzando con cura sentimenti ed emozioni è possibile individuare ed elaborare i modelli di consapevolezza coinvolti. Questo spostamento dei sintomi al piano verticale ha il vantaggio di non provocare la comparsa di altri sintomi, ma al contrario li elimina.

Ai piani orizzontali del corpo e dell'anima, o spirito, posti uno al di sopra dell'altro, corrispondono le sfere della forma e del contenuto. Il corpo corrisponde alla forma, mentre l'anima, o spirito, al contenuto. Per la religione e l'esoterismo questo parallelismo appare logico, per le scienze naturali è un concetto sconosciuto.

Nell'antichità ogni forma, e di conseguenza ogni oggetto, erano visti come la manifestazione dell'idea che ne stava alla base. Del resto anche Goethe affermava: "Ogni cosa transitoria è soltanto un simbolo". In molti campi dell'attività umana, dall'arte alla tecnica, il rapporto tra forma e contenuto è ancora oggi evidente. Noi valutiamo una scultura di Michelangelo per quello che ci comunica. Per quanto importante possa essere il materiale, esso passa sempre in secondo piano rispetto al contenuto. Ogni volta che si accende il segnale d'allarme di uno strumento tecnico, andiamo alla ricerca delle cause che determinano tale fenomeno, vogliamo sapere cosa significhi quella luce. Quando invece è il corpo ad esprimere dolorosi segnali d'allarme, molti cercano di eliminarli semplicemente con delle pillole senza preoccuparsi di individuarne le cause profonde. Perché proprio i segnali del corpo non dovrebbero avere un significato preciso? La nostra salute ne guadagnerebbe se solo le riservassimo le cure coscienti che prestiamo a una qualsiasi macchina.

L'esempio che segue può aiutarci a chiarire il rapporto che esiste tra la medicina scientifica e quella interpretativa. Supponiamo che un nostro conoscente, al quale sia stato chiesto di esprimere un giudizio su una nuovissima opera teatrale, risponda in questo modo: "Il palcoscenico misurava 8 metri per 4 ed era alto 2. C'erano 14 attori, di cui 8 erano donne e 6 uomini. I costumi erano stati confezionati con 86 metri di lino e 45 metri di seta, 35 riflettori illuminavano la scena, ecc.". Una risposta del genere non ci soddisferebbe affatto, eppure apprezziamo moltissimo il medico che dopo accurati esami ci comunica un'interminabile serie di fatti e di dati sul nostro corpo. Un tale medico si limita all'aspetto esteriore della situazione e lascia il suo paziente senza risposte precise. Soltanto quando, alla fine della lunga enumerazione dei risultati e dei dati accertati, dice per esempio: "Tutto ciò si chiama polmonite", il paziente capisce qualcosa di più. Adesso il medico ha interpretato le sue cifre e i suoi dati e le sue dichiarazioni assumono finalmente un significato agli occhi del paziente.

In questo modo tuttavia la nostra diagnosi fa pochi passi avanti. Solo chiedendoci cosa significhi la polmonite, riusciremo ad avanzare sulla strada del significato ed è solo in questo modo che potremo esaminare la situazione ad ogni livello.

Il polmone è l'organo che presiede allo scambio dei gas; col suo aiuto inoltre riusciamo a comunicare, poiché il linguaggio si articola grazie all'espiazione. Noi tutti respiriamo la stessa aria e per questo grazie ai nostri polmoni siamo in contatto gli uni con gli altri. All'interno del corpo, questi due organi mettono in comunicazione la parte destra e quella sinistra, proprio come la respirazione collega conscio e inconscio. Nessun'altra funzione organica ha altrettanta importanza a questi due livelli. I polmoni quindi ci pongono di fronte al problema vero e proprio, che è quello del contatto e della comunicazione. L'infiammazione, come la medicina tradizionale mostra chiaramente, è un conflitto armato, una lotta che si svolge nel tessuto organico. Gli anticorpi combattono contro i virus, ci si arma, si lotta, si muore, si vince.

La polmonite quindi incarna un conflitto a livello di comunicazione. Questa interpretazione ci fa compiere qualche passo avanti, però bisogna procedere oltre: perché tutto questo avviene, perché proprio a me, perché proprio ora? Che cosa mi impedisce, a che cosa mi spinge?

Certamente si può arrivare a un'interpretazione adeguata soltanto prendendo in considerazione la situazione individuale e la sintomatologia specifica del caso. L'interpretazione delle diagnosi, se fatta velocemente come spesso accade, serve solo a gettare fumo negli occhi, come le diagnosi stesse. Tuttavia effettuarla ha sempre senso, anche quando le diagnosi sono soltanto piccole tessere del grande mosaico della malattia globale. Se sono formulate in latino o in inglese, è consigliabile farne subito la traduzione. Il nome "sclerosi multipla" significa "irrigidimento multiplo": una traduzione che getta senz'altro un po' di luce sul quadro stesso della malattia. Altre diagnosi perdono, nella traduzione, il loro aspetto pauroso. I pazienti colti da panico di fronte al "verdetto" PCP3 potranno farsi coraggio semplicemente leggendo la spiegazione di questa sigla: Primaria (= iniziale) Cronica (= a decorso lento e continuo) Poli (= molteplice) Artrite (= infiammazione delle articolazioni). Per una diagnosi del genere non avrebbero neppure avuto bisogno del medico: lo sanno da soli che la loro malattia si è propagata lentamente e consiste in un'infiammazione delle articolazioni!

Se confrontiamo forma e contenuto, l'importanza di entrambi è immediatamente evidente. Senza palcoscenico e senza attori un'opera teatrale perde tutto il suo significato, senza costumi risulterebbe come minimo spiacevole, e senza illuminazione il significato rimarrebbe oscuro. Tutti questi elementi hanno la loro importanza, ma non sono tutto. Lo stesso avviene con i dati e le diagnosi corporee, che sono indispensabili nella descrizione degli aspetti esteriori e rappresentano un valido punto di partenza, permettendoci di compiere il primo passo e diventando la premessa per il secondo, rappresentato dalla ricerca del significato. Però naturalmente non lo sostituiscono.

La medicina tradizionale offre di conseguenza una base importante e attraverso la medicina interpretativa amplia notevolmente le proprie possibilità. Da parte nostra non abbiamo alcun rimprovero da fare: entrambe queste scuole si basano sul corpo, ma i loro campi di azione si collocano su piani diversi.

La medicina tradizionale infatti si limita al corpo e nel campo delle "riparazioni" raggiunge spesso risultati eccezionali. Essa ha di recente ceduto la cura dell'anima alla psicologia e, prima ancora, quella dello spirito alla teologia.