

Elena Balsamo

# Compagni di viaggio

*Come adulti e bambini insieme  
possono aiutarsi a guarire*



Il leone verde



Questo libro è stampato su carta FSC®

In copertina: image Jane McCrae [www.janemccraephography.com](http://www.janemccraephography.com)

ISBN: 978-88-6580-153-6

© 2017 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

[leoneverde@leoneverde.it](mailto:leoneverde@leoneverde.it)

[www.leoneverde.it](http://www.leoneverde.it)

[www.bambinonaturale.it](http://www.bambinonaturale.it)

Questo libro è dedicato a tutti i miei compagni di viaggio  
– Guide, Mentori, Amiche e Amici –  
che hanno percorso con me un tratto di strada  
e, tra essi, in modo particolare a mio padre, che è stato il mio primo maestro di vita  
e indimenticabile compagno di giochi e di cordata

Desidero però anche nominare e ringraziare:  
mia mamma, che attraverso la sua sofferenza mi ha permesso di riconoscere la mia...  
Bona, l'infermiera che si è presa cura di me nei miei primi due anni di vita  
i miei fratelli e i miei cugini con cui ho trascorso l'infanzia  
Manuel, il padre dei miei figli, che mi ha accompagnato con pazienza per un lungo tratto di  
strada e a cui va tutta la mia più profonda gratitudine  
Camillo, la mia amata guida alpina dell'età dell'adolescenza  
Padre Clelio Perfetti, mia guida spirituale ai tempi del liceo  
Il Prof. Guido Lollini, mio insegnante di italiano e latino in prima liceo  
Don Tullio Contiero, mia guida spirituale ai tempi dell'Università  
Il Dott. Didier Grandgeorge, mio maestro di omeopatia, anche se a distanza...  
Dimitri Conserva, mio indimenticabile maestro di Tai-Chi  
Sandra, mia vicina di casa, che per tanti anni mi ha pazientemente ascoltato...  
Luisa, dono del Cielo, mandatomi dal mio caro papà  
per ritrovare la forza di proseguire il cammino...  
Prembodhi, mio maestro di astrologia  
Manitonquat ed Ellika, miei saggi mentori sulla Via del Cerchio  
Matthew Appleton, mio maestro di cranio-sacrale  
Claudia Rainville, Daniela Carissimi, Franca Farnedi, Maurizio Castellini, Marco Moretti,  
Giacinto Olivieri, Valeria Galletti, miei terapeuti negli anni di sofferenza e malattia  
Vera Ottani, mia maestra di Logosintesi  
Il Dott. Mauro Stegagno, medico a 360°...  
Giorgio Busi, amico e guida sul Cammino, che, attraverso il Qi Gong e lo Jin Shin Do,  
passo dopo passo, mi ha accompagnato in profondità, verso la rinascita  
Anita Molino, la mia editrice, che ha sempre creduto in me e si è fidata delle mie  
innovative e spesso audaci proposte, permettendomi di pubblicare questo libro.

E poi le amiche e gli amici tutti, incontrati lungo il cammino,  
che sarebbe troppo lungo nominare uno per uno ma che occupano un posto speciale nel  
mio cuore  
(compresi coloro che si sono affidati alle mie cure e da cui tanto ho imparato).

Infine, “last but not least”, i miei figli Sarah, Luis e Noah,  
che amo con tutta me stessa e che sono stati e sono tuttora per me saggi Maestri sulla  
strada verso la Salute, quella totale, il cui altro nome è Libertà...

A tutti, dal profondo del cuore, va il mio più sincero GRAZIE!

# INDICE

INTRODUZIONE	7
PROLOGO	11
CHE COS'È LA SALUTE?	16
<i>Canto Navajo di guarigione</i>	19
LA MALATTIA, MAESTRA INCOMPRESA	20
<i>I 4 livelli di malattia</i>	26
<i>Cambiare le lenti agli occhiali</i>	29
<i>La malattia come dono</i>	32
<i>Quando si è ammalati è importante ricordarsi che:</i>	34
IL LINGUAGGIO SEGRETO DEI SINTOMI E IL SIMBOLISMO DEL CORPO	36
<i>Il corpo che parla</i>	38
<i>Il simbolismo del corpo</i>	43
<i>Il valore dei sintomi</i>	44
<i>Le domande di Lise Bourbeau</i>	48
ANSIA E DEPRESSIONE, EPIDEMIE DEL XXI SECOLO...	49
<i>Ansia: la grande torturatrice</i>	50
<i>Depressione: il muro del pianto</i>	53
<i>Il dolore dell'anima</i>	57
TRAUMI E SINDROME DA STRESS POST-TRAUMATICO	59
<i>Fisiologia del trauma</i>	63
<i>Attacco, fuga e paralisi</i>	64
<i>I traumi prenatali, questi sconosciuti</i>	66
<i>Guarire dal trauma si può!</i>	71
<i>Come prevenire i traumi</i>	73
<i>Sintomi tipici dei gemelli superstiti:</i>	75
<i>Omaggio ai piccoli prematuri</i>	76

LA TEORIA DELLE RISONANZE	78
<i>Le coliche gassose, queste sconosciute</i>	83
<i>La teoria delle risonanze</i>	84
<i>A proposito di risonanze...</i>	90
<i>La borsa delle storie</i>	92
SACRALITÀ DELLA NASCITA, SACRALITÀ DELLA MORTE	93
<i>Gli invisibili</i>	95
<i>Canto Navajo</i>	96
<i>Suggerimenti per chi arriva e per chi va....</i>	96
PREPARARE LO ZAINO E METTERSI IN VIAGGIO	100
<i>Il viaggio interiore</i>	101
<i>Cosa mettere nello zaino?</i>	104
MAPPE PER ORIENTARSI	105
<i>La Ruota di Medicina, simbolo di saggezza</i>	105
<i>Le stelle dentro di noi, ovvero la carta natale astrologica...</i>	111
UNA BUSSOLA NELLA NOTTE: IL POTERE DEI SOGNI	122
LE PROVVISTE PER IL VIAGGIO: ALLA SCOPERTA DELLE RISORSE	128
<i>Alla ricerca delle risorse</i>	130
<i>Decalogo per mamme stanche e avvilito</i>	131
LA BELLEZZA COME TERAPIA	132
<i>La via della bellezza</i>	139
LA CREATIVITÀ COME TERAPIA	140
LA SCRITTURA E LA POESIA COME TERAPIA	146
<i>Della poesia e dei poeti</i>	148
LE STORIE COME TERAPIA	152
<i>C'era una volta...</i>	155
<i>Raccontami la tua storia...</i>	158
<i>Un mondo di storie, storie dell'altro mondo...</i>	159
NATI PER LEGGERE, OVVERO I LIBRI COME TERAPIA	162
<i>Biblioterapia</i>	164
L'ARTE COME TERAPIA	169
LA MUSICA COME TERAPIA	174
<i>La musica come risorsa</i>	178

IL CIBO COME TERAPIA	179
IL MOVIMENTO COME TERAPIA	189
<i>Una proposta pionieristica: bambini e Qi Gong</i>	191
L'ACQUA COME TERAPIA	194
<i>Acqua e salute</i>	195
<i>Acque sacre</i>	198
<i>Il pianeta blu</i>	199
IL RIORDINO COME TERAPIA	201
<i>Bambini e ordine</i>	204
<i>L'arte del riciclaggio spirituale</i>	205
L'EDUCAZIONE COME TERAPIA: LA VIA DI MARIA MONTESSORI	207
<i>Il futuro è nelle mani dei bambini</i>	210
CONSAPEVOLEZZA E MEDITAZIONE COME TERAPIA	213
<i>Bambini e consapevolezza</i>	220
IL POTERE TERAPEUTICO DELL'AMORE	224
<i>Il potere immunostimolante dell'amore</i>	225
<i>Intreccio di cuori</i>	228
<i>Tutto l'universo obbedisce all'amore</i>	229
<i>Quando l'amore è morto...</i>	230
<i>L'amore non muore mai</i>	231
<i>Reimparare ad amare</i>	232
<i>I tre volti di Dio</i>	235
<i>Libertà è amore</i>	236
<i>Innamoramento e relazioni</i>	237
<i>Piccolo e grande amore</i>	239
<i>La via dell'Amore</i>	242
LA GIOIA COME TERAPIA	245
LA GRATITUDINE COME TERAPIA	252
INDICAZIONI STRADALI: QUALE TERAPIA?	257
<i>Un mondo di energie</i>	258
<i>Attenzione ai trabocchetti</i>	264
<i>Questa via ha un cuore?</i>	265
<i>La vera terapia</i>	269
UNA GUIDA PER PROCEDERE: QUALE TERAPEUTA?	272

CURARE LA FAMIGLIA: COME GENITORI E BAMBINI POSSONO AIUTARSI A GUARIRE	288
<i>Donne che amano troppo</i>	293
<i>Tana libera tutti!</i>	294
IL MATERNAGE INTERIORE	297
<i>Attaccamento e ciò che ne consegue...</i>	299
<i>Il bambino emozionale ferito</i>	303
<i>Tutto ciò che avreste voluto sapere sulle relazioni     e che nessuno vi ha mai detto...</i>	311
<i>Guarigione</i>	314
LA LOGOSINTESI: OVVERO LA PAROLA COME TERAPIA	320
LO JIN SHIN DO: LA VIA DELLO SPIRITO COMPASSIONEVOLLE	324
<i>Bambini e Jin Shin Do</i>	326
LA CASA DELLA SALUTE: PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE...	329
<i>La Casa della salute</i>	331
L'OMEOPATIA: UNA MEDICINA "AMICA DEI BAMBINI"	350
<i>Un approccio "montessoriano"...</i>	354
I FIORI DI BACH: UN AIUTO DAL CIELO...	358
<i>Edward Bach, medico dell'Anima</i>	359
<i>Lo spirito dei fiori</i>	361
<i>Utilizzo pratico dei fiori di Bach: qualche esempio</i>	364
<i>Il rimedio per le emergenze</i>	366
IL MASSAGGIO COME TERAPIA	372
<i>Massaggio e culture</i>	375
<i>Riflessologia plantare</i>	377
LA TERAPIA BIODINAMICA CRANIO-SACRALE	381
IL VIAGGIO DELL'ANIMA: PARTENZA E ATTERRAGGIO...	385
<i>Della partenza...</i>	388
<i>...e dell'atterraggio</i>	390
CASO CLINICO O STORIA DI UNA VITA?	394
EPILOGO	402
APPENDICE	406
<i>Care anime coraggiose... non perdetevi d'animo</i>	406

## INTRODUZIONE

*“Tutto ciò che deve riferire uno scrittore è semplicemente un po' di esperienza umana, che sia poeta, filosofo o uomo di scienza. Il massimo uomo di scienza è l'uomo più vivo, la cui vita è l'evento più grande.”*

H. D. Thoreau

*“Nella ricerca della saggezza il primo stadio è il silenzio, il secondo l'ascolto, il terzo il ricordo, il quarto la pratica, il quinto l'insegnamento”*

Solomon Ibn Gabirol

*“Siamo tutti compagni di viaggio su questa terra”*

A. Shenandoah

Sono un medico, più precisamente una pediatra che si occupa da anni del benessere della coppia mamma-bambino, ma non è solo in questa veste però che ho deciso di scrivere le pagine che vi accingete a leggere. Le ho scritte infatti dopo aver vissuto l'esperienza di chi solitamente nella mia professione sta dall'altra parte: colui che siamo abituati a chiamare “il paziente”. Le ho scritte “nel mezzo del cammin di nostra vita”, quando, a causa di una serie di problemi di salute durati per parecchi anni, per citare le parole del sommo poeta, “mi ritrovai per una selva oscura, che la diritta via era smarrita” e occorreva urgentemente ritrovarne un'altra.

Il malessere e la sofferenza emotiva mi hanno portato a iniziare una lunga ricerca nel tentativo di trovare soluzioni ai problemi che mi affliggevano ma col passare del tempo mi sono resa conto che quello che avevo intrapreso, o meglio in cui la vita mi aveva all'improvviso catapultato, non era altro che un lungo viaggio iniziatico alla scoperta di me. In fondo un ritorno alle origini per ritrovare il mio vero volto.

E giacché non si può insegnare agli altri se non ciò che si è appreso per esperienza diretta su di sé, ho dovuto peregrinare a lungo per potervi oggi trasmettere quanto ho, con grande fatica e tenace lavoro, imparato.

Lo faccio con grande umiltà, perché il percorso che ho effettuato mi ha portato a comprendere che sulle strade della vita si può essere solo compagni



di viaggio. Chi ha già sperimentato un certo cammino può aiutare coloro che vi si avventurano per la prima volta ma solo condividendo con loro la sua personale esperienza, poi ognuno è chiamato a proseguire per conto proprio.

Questo vale anche per i genitori: anche loro infatti sono per i propri figli dei “compagni di viaggio”, che li affiancano, sostenendoli, sulle strade della vita.

Con questo volume ho voluto proporre alle mamme e ai papà qualcosa di semplice e facilmente accessibile, anche a quanti di loro per la prima volta si accostano a queste tematiche: non quindi un testo per esploratori consumati ma per principianti desiderosi di mettersi in cammino e bisognosi di una guida da portare con sé, una sorta di vademecum.

Ho pensato soprattutto a quelle giovani coppie, oggi sempre più numerose, che si accostano alla maternità/paternità con crescente consapevolezza e con tanta voglia di conoscere, imparare e sperimentare nuove strade e nuove modalità di cura dei loro piccoli. Mi si apre il cuore ogni volta che le incontro nel corso del mio lavoro: sono veramente una speranza per il futuro su cui investire il nostro tempo e le nostre energie.

È per loro che ho scritto *Sono qui con te*, per aiutarle ad accogliere nel miglior modo possibile i bambini che stanno aspettando e comprendere sempre più quelli che hanno già messo al mondo. E sempre a loro ho dedicato *Libertà e amore*, per accompagnarle nel percorso della crescita dei loro figli, mostrando vie educative alternative a quelle tradizionali, strade nuove da provare a percorrere con coraggio e con fiducia.

Mi sono accorta però che mancava ancora qualcosa: un buon *maternage* e una educazione a misura di bambino sono la base fondamentale del suo benessere ma c'è un altro elemento che va preso in considerazione, vale a dire la “cura” quando qualcosa non è andato per il verso giusto. Che fare quando un bambino si ammala? Come affrontare le eventuali difficoltà a cui può andare incontro e prevenire quelle future? Che significato hanno i suoi sintomi? Che cosa ci vogliono dire?

E ancora, che relazione c'è tra la salute del bambino e quella dei suoi genitori? Possiamo intervenire solo sul malessere dei nostri figli o dobbiamo andare a investigare anche sul nostro?

E quali mezzi possiamo utilizzare per prenderci cura nel modo più dolce ed efficace possibile della salute della coppia mamma-bambino?

Oggi come oggi abbiamo a disposizione una vasta gamma di strumenti terapeutici ma non sempre la scelta risulta facile perché orientarsi fra le tante proposte che il mercato ci offre non è cosa semplice. Lo so per esperienza diretta. Nel corso dei lunghi anni del mio “travaglio” interiore ho provato e sperimentato su di me più di una ventina di approcci terapeutici diversi: ome-

opatia, fitoterapia, fiori di Bach, ayurveda, agopuntura, pranoterapia, kinesiologia, terapia cranio-sacrale, osteopatia, metamedicina, psicoterapia, ipnosi, EMDR, EFT e ERT, costellazioni familiari, massaggio, riflessologia plantare, biodanza, tai-chi, qi-gong, jin shin do, logosintesi e meditazione. Ho avuto modo di conoscerne vantaggi e limiti. Spesso mi sono chiesta il perché di tutto questo mio peregrinare ma ora mi rendo conto che è stato utile anche per poter condividere la mia esperienza con chi si rivolge a me.

Quando ci si mette in viaggio si ha bisogno di una mappa, di una bussola e di cartelli stradali per orientarsi, ed è proprio quello che io intendo offrire con queste pagine. Poi ognuno dovrà trovare il proprio sentiero, la propria strada e avventurarsi da solo per luoghi sconosciuti. Non è facile in questi tempi in cui la confusione e il disorientamento regnano sovrani in ogni settore, forse ancora di più nel campo della salute e della terapia.

Nuove interessanti prospettive si aprono ma manca ancora una visione d'insieme che sappia cogliere il meglio da ogni disciplina o tecnica terapeutica e contemporaneamente fornire un approccio pratico, semplice, efficace e alla portata di tutti. È un po' quello che ho cercato di fare con il presente volume.

Ho tentato per esempio di gettare un ponte tra due ambiti che paiono molto lontani tra loro e che invece sono strettamente correlati quali medicina e spiritualità, basandomi sui dati e sulle ricerche più recenti in ambito di fisica quantistica e medicina vibrazionale ma anche sulla saggezza contenuta nelle tradizioni dei popoli nativi di tutto il mondo: gli ultimi custodi di valori e conoscenze che stanno per fortuna riemergendo con nuova forza e vigore.

Mi sono avvalsa dell'aiuto di preziosi collaboratori per addentrarmi in settori di non mia personale competenza come la musicoterapia, la terapia cranio-sacrale, il Qi Gong, lo Jin Shin Do e la riflessologia.

Ho corredato poi ogni capitolo con un " riquadro " contenente uno spunto di riflessione o un esercizio pratico da sperimentare (che ho collaudato e trovato personalmente utile) o qualche suggerimento terapeutico per poter fare da sé nei momenti di emergenza quando il pediatra non c'è...

Ho voluto quindi aggiungere un elemento nuovo al testo: ho voluto corredarlo di alcune preziose immagini, opera di Tommaso D'Incalci, che ritengo possano completarlo e dare ancora maggiore forza terapeutica alle mie parole, a cui lui riesce, così magicamente e delicatamente, a dare forma.

Ho cercato con questo mio lavoro di sfatare miti, di demolire pericolose illusioni delle quali io stessa, a volte, sono stata vittima. Sono convinta infatti che sia ora di svegliarsi dal lungo sonno in cui siamo stati immersi finora: solo se la Bella Addormentata che vive dentro ognuno di noi riuscirà ad aprir-

re gli occhi anche tutti coloro che le stanno intorno ne trarranno giovamento. “Diventa tu stesso il cambiamento che vuoi vedere nel mondo” diceva Gandhi. Una cosa è certa: non c’è alcuna possibilità di trasformazione della realtà che non passi attraverso la propria personale trasformazione.

Ma perché ciò avvenga occorre spezzare l’incantesimo che ci tiene prigionieri in un sonno che dura da vite intere e l’unico strumento che può farlo è la consapevolezza unita all’amore.

Solo ritrovando l’energia della consapevolezza e dell’amore potrà accadere il miracolo.

Una volta mio figlio Noah, all’età di quattro anni, una sera mi disse “Mamma, costruiamo il Paradiso?” Nella loro congenita saggezza i bambini vedono ciò che agli adulti sfugge.

Sì, è possibile creare il paradiso in terra, trasformare la realtà in cui si vive in un paradiso, ma per poterlo fare occorre prima compiere una vera e propria rivoluzione interiore. A 360°. Occorre buttarsi e saltare, correre dei rischi, accettare l’incertezza, affrontare l’avventura.

La scelta è comunque e sempre solo nostra. A qualcuno di noi è chiesto di fare da apripista sulla neve fresca, ad altri di seguire sentieri già tracciati, ma tutti, indistintamente, possiamo essere compagni in questo affascinante viaggio chiamato Vita.

## PROLOGO

*“Questo libro ha per argomento i bambini  
e propone un metodo per guardarli con occhi diversi.  
Questo libro sta dalla parte dei bambini”*  
J. Hillman

*“Ogni lettore, quando legge, legge se stesso. L’opera dello scrittore è soltanto una  
specie di strumento ottico che egli offre al lettore per permettergli di discernere  
quello che, senza libro, non avrebbe forse visto in se stesso”*  
M. Proust

Questo che tenete tra le mani non è certo un trattato di pediatria e neppure un manuale di salute olistica. Non è un libro che offre ricette preconfezionate ma che piuttosto si propone di spargere semi di consapevolezza. È un libro che pone domande, che invita a riflettere. Che offre spunti di ricerca per chi vuole essere artefice consapevole della propria salute e non passivo fruitore di cure mediche preconfezionate.

Man mano che procedevo alla stesura di questo volume, mi sono resa conto che quello che stavo portando avanti non era affatto un lavoro semplice, che era opera ben più vasta e complessa di quella da me immaginata in un primo tempo, perché racchiudeva la mia visione stessa della medicina e della vita. Una visione senza dubbio controcorrente, come tutte le scelte della mia esistenza, che ho dovuto difendere spesso con fatica e non senza difficoltà, ma che mi ha dato anche tante soddisfazioni e che ora vorrei condividere con chi sta percorrendo un cammino simile al mio.

A volte ancora mi stupisco quando incontro reazioni di scetticismo, di chiusura se non addirittura di rifiuto o di derisione di quella che viene definita dai più come medicina “alternativa” e che ora la medicina ufficiale allopatica definisce “complementare” e mi rattristo nel vedere come sia difficile costruire un ponte che unisca questi due approcci così diversi ma entrambi così utili e necessari. L’uno non esclude l’altro, anzi sono convinta che insieme potrebbero aiutarsi a vicenda in modo da offrire a chi soffre le cure migliori e più efficaci. Ma per poter collaborare occorre un atteggiamento di reciproca

umiltà che purtroppo entrambe le parti non sempre sembrano possedere e che invece è qualità indispensabile per diventare buoni compagni di viaggio.

Questo libro parla quindi innanzitutto di salute, di che cos'è e di cosa si può fare per coltivarla, ma soprattutto parla di come i genitori possono fare per aiutare i propri figli a crescere “in forza e bellezza”.

In quanto mamma di tre bambini, io per esempio mi sono spesso interrogata sul ruolo e sulle caratteristiche ideali della figura materna. Più volte mi sono chiesta: “Quale sarebbe per un bambino la madre migliore del mondo?” La risposta, che è affiorata nel corso degli anni, ha stupito in primo luogo me stessa ed è stata: “una madre felice”. Cioè realizzata e soddisfatta innanzitutto del suo lavoro di madre e poi anche delle sue relazioni con se stessa, con gli altri e col mondo. Già, perché, come scrive Winnicott, “non esiste un bambino senza una madre” e la felicità è contagiosa: se la mamma è felice anche il bambino lo è. Viceversa se la mamma è depressa, triste, frustrata, piena di rabbia o di sensi di colpa, o eccessivamente affaticata, anche il bambino risente di queste sue emozioni e ne soffre in modi svariati nell'anima e nel corpo. Perché se la mamma non è felice neanche il bambino si permette di esserlo. Lo vedremo meglio in altre parti di questo volume.

Ma un bambino vive anche all'interno di una famiglia – sebbene questa possa essere frammentata, acquisita o monoparentale – e tale contesto va sempre preso in considerazione quando si indaga sulla sua salute: ne parleremo in modo approfondito e più chiaro in un apposito capitolo dedicato alla relazione esistente tra la salute del bambino e quella dei suoi genitori e dell'intero gruppo familiare.

Qui ci basti dire che se vogliamo per i nostri figli una guarigione completa e non meramente sintomatica dobbiamo avere il coraggio di interrogarci e andare a guardare cosa c'è dietro il loro disagio che appartiene a noi.

Ecco dunque perché una parte di questo volume è dedicata agli adulti, ai genitori, che in primis sono chiamati ad incamminarsi sulla strada della salute se vogliono essere degni compagni di viaggio per i loro figli. Giacché **non si può condurre alcuno se non dove si è già arrivati. I genitori dovrebbero essere maestri di vita per i loro bambini.**

Non vi sembri strano pertanto se mi dilungherò, quel tanto che è necessario, per offrirvi dapprima una esauriente ma al contempo sintetica panoramica sui concetti di salute e malattia e sulle diverse possibilità terapeutiche che si offrono oggi a quanti, mamme e papà, sono disposti a mettersi in gioco e trasformarsi per il bene loro e dei loro figli.

Perdonatemi se dovrete pazientare per arrivare alla seconda parte di questo libro che è invece specificamente dedicata ai bambini ed esplora alcuni ap-

procci terapeutici che possono essere utilizzati quando i piccolini si ammalano e richiedono le nostre cure di genitori o di medici. Questo comunque è un libro che non necessita di essere letto dall'inizio alla fine, ma può essere anche "spiluccato" a seconda degli specifici interessi, rivolgendosi di volta in volta al capitolo che in quel preciso momento più richiama l'attenzione.

Spero che la semplicità del linguaggio, con cui ho voluto trattare temi così importanti e complessi, sia d'aiuto per permettere, a chiunque abbia la voglia di farlo, di avvicinarsi a scoprire il mondo variegato e, per certi versi, affascinante, della salute e della malattia.

Una cosa è certa: non esiste l'una senza l'altra e solo una comprensione e un'accettazione di entrambe, la più profonda possibile, porta a quella dimensione di completezza che è l'obiettivo di ogni esistenza umana.

I numerosi riferimenti biografici che ho poi volutamente introdotto in qua e in là nel testo hanno lo scopo sia di renderlo più piacevole e informale sia di portare una testimonianza in cui molti di voi potranno riconoscersi: "posso dire solo quello di cui ho fatto esperienza" scriveva Santa Teresa d'Avila. Ebbene, io credo che oggi il mondo abbia bisogno soprattutto di testimoni, la cui parola, vissuta nella carne e nel sangue, sia veramente "*dabar*"<sup>1</sup>, cioè annuncio realizzato, e come tale possa essere condivisa e, per il fenomeno della risonanza, possa anche aiutare a guarire. Questo perlomeno è il mio augurio e la mia speranza: che questo libro sia una "buona medicina" per chiunque voglia farne un fidato compagno di viaggio.

Sappia che io sarò lì al suo fianco a tenergli la mano.

1 *Dabar* in ebraico significa sia parola che azione: "Sia la Luce e la Luce fu".

PARTE PRIMA:  
IL CERCHIO DELLA SALUTE E DELLA MALATTIA

*“Tutto ciò che la natura fa lo fa in cerchio”*  
Alce Nero

## CHE COS'È LA SALUTE?

*“La salute è la piena realizzazione di ciò che siamo”*

E. Bach

*“La salute del corpo dipende da quella dello spirito”*

M. Montessori

Non so se vi è mai capitato di essere follemente innamorati e di sentirvi tutt'uno con il mondo: come se foste voi stessi una zolla di terra del prato su cui siete sdraiati o un alito del vento che vi scompiglia i capelli o una delle tante stelle che illuminano il cielo in una notte d'estate... È una sensazione unica e indimenticabile: ci si perde in una dimensione senza tempo e all'improvviso ogni preoccupazione e pensiero scompare, ogni malessere, ogni fastidio, ogni dolore.

Ecco che cos'è, secondo me, la salute: essere innamorati della Vita e accettarla in ogni suo aspetto sentendosi una cosa sola con lei.

Molti di noi invece ne hanno una visione in negativo: pensano cioè che essere sani significhi semplicemente non essere malati...

Ma la salute è molto, molto di più della semplice assenza di malattia: è un senso di benessere, la sensazione di stare bene nel proprio corpo, di essere appagati nell'anima, di essere al posto giusto nel mondo, di essere Uno con l'esistenza stessa. La salute è gioia di vivere.

Ho avuto modo di osservarlo più volte durante la mia pratica pediatrica: un bambino felice, che si sente accolto, amato e protetto è in genere un bambino sano. Un bambino che sorride fin dai suoi primi momenti di vita, un bambino che cresce il più possibile secondo le direttive della natura, che portano inevitabilmente a soddisfare i suoi bisogni di base, è un bambino che si ammala molto poco, perché, come scrive lo psicoterapeuta Arthur Janov, “Con una buona partenza nell'esistenza, il bambino dovrebbe essere in grado di resistere a tutte le manifestazioni di stress”.<sup>1</sup>

1 A. Janov, *L'Amour et l'enfant*, p. 163.



Il mistico Osho ci dice che “Un individuo può essere sano, può non avere nulla a che fare con i dottori ma se non si sente scoppiare di felicità non è sano; forse non ha malattie ma di certo non conosce la salute”<sup>2</sup>.

E Edward Bach, il medico inglese inventore della floriterapia, scriveva: “La salute deriva dall’unione piena e completa tra l’anima, la mente e il corpo. ...Possiamo giudicare il nostro stato di salute attraverso il nostro grado di felicità e attraverso quest’ultimo possiamo sapere se stiamo obbedendo ai dettami della nostra anima”<sup>3</sup>.

Nelle culture tradizionali di tutti i continenti la salute è considerata uno stato di equilibrio tra forze opposte: yin e yang nella visione taoista e nei fondamenti di medicina tradizionale cinese, vata, pitta e kapha per la medicina ayurvedica indiana. È la rottura di questo equilibrio che porta alla malattia.

Per i nativi americani essere sani significa essere in armonia con l’universo intero, con tutto il creato, o, come dicono i Navajo, “camminare in bellezza” sulla madre Terra.

La parola “salute” deriva da un termine che in sanscrito significa “integro”. “Un problema sorge solo quando la vita è vista in modo frammentario. Vedetene la bellezza” diceva Krishnamurti e nel Vangelo di Tommaso è scritto “Se uno è integro verrà colmato di luce ma se è diviso sarà riempito di oscurità”.

Essere sani dunque significa essere interi. La maggior parte di noi invece è come un vaso di terracotta frantumato in mille pezzi: per rimmetterlo insieme occorre molta pazienza e un lungo, delicato, lavoro. È il lavoro che nelle società tradizionali facevano gli sciamani, i guaritori, gli uomini e donne-medicina, che aiutavano le persone a recuperare i frammenti di anima andati dispersi nel corso del tempo nelle situazioni traumatiche che ogni vita comporta.

Quando manca l’unità si crea confusione: mille voci ci premono dentro e noi non sappiamo più a chi dare retta: sono le voci delle “subpersonalità” – per usare un termine caro alla Psicosintesi – che ci abitano, le voci dei condizionamenti familiari, educativi, sociali e religiosi che si sono iscritte nella nostra memoria cellulare e continuano a influenzare i nostri comportamenti e le nostre vite. Quelle che fanno scattare il “pilota automatico” e ci fanno reagire alle situazioni secondo modalità che non vorremmo mettere in atto ma che non riusciamo a controllare...

2 Osho, *Una perfetta imperfezione*, p. 36.

3 E. Bach, *I fiori curativi e altri rimedi*, p. 58-59.

Guarire significa dunque de-condizionarsi e ritrovare l'unità originaria, il proprio volto originale, il proprio Animus e la propria Anima (per dirla con Jung), il proprio uomo interiore e la propria donna interiore e unirli nelle nozze alchemiche.

Guarire significa integrare ciò che si è perso per strada, ciò che si è rifiutato e negato e che pertanto, come ogni escluso, ci si è rivoltato contro. In genere il meccanismo che utilizziamo per non vedere ciò che non ci piace di noi è quello di "proiettarlo" sugli altri: è così che nella nostra vita incontriamo persone a cui affidiamo il compito di vivere le nostre ombre, ovverossia gli aspetti non voluti e giudicati negativi, che reclamano invece a gran voce di essere riabilitati e di riacquistare il loro posto dentro di noi.

Guarire vuol dire rimettere insieme tutti i pezzi del proprio puzzle personale e trasformarlo in un mandala<sup>4</sup>, simbolo, in tutte le culture, di unità e completezza, di armonia e di equilibrio, del molteplice che si fa uno.

Guarire significa ritrovare il proprio senso, il motivo per cui si è qui, ricostruire il proprio progetto personale, recuperare il proprio sogno, vivere la propria "Leggenda Personale", come direbbe Coelho o "ritrovare la via di casa" come scrive Ferrucci.

Guarire significa fare spazio, divenire cavi come un flauto di canna, affinché il Divino possa riempirci e attraverso di noi suonare la sua melodia al mondo.

Jung affermava che la sofferenza è dovuta ad un ristagno spirituale e nessuno guarisce veramente se non riesce a raggiungere un atteggiamento religioso. Riscoprire il senso del sacro che permea tutta la vita, dalla nascita alla morte, e ogni atto e gesto quotidiano è il fine ultimo che l'uomo è chiamato a raggiungere nel corso della sua esistenza terrena.

"La vera terapia consiste nell'approccio al divino; più si raggiunge l'esperienza del divino, più si è liberati dalla maledizione della patologia" diceva ancora Jung. Del resto in ebraico "malato" si dice "*hollè*" che deriva da "*hal-lal*", che vuol dire "buco, vuoto" ma anche "profano"...

In questo senso il vero medico assume una funzione sacerdotale (da sacerdot, colui che fa il sacro, rappresentante del sacro) e si pone per il paziente come un compagno di viaggio che lo guida attraverso le foreste della sua anima per ritrovare la strada verso casa: "La guarigione è sempre un atto sacerdotale che si compie al di là della materia"<sup>5</sup> scrive lo psicoterapeuta Dethlefsen.

4 Mandala in sanscrito significa "contenere o possedere l'essenza"

5 T. Dethlefsen, *Il destino come scelta*, p. 111.

Un approccio ben diverso da quello tipico della maggior parte delle istituzioni mediche moderne, per le quali – come ci ricorda Arrigo Chieregatti – “guarire significa rendere l’individuo idoneo al lavoro”<sup>76</sup>...

Ma vediamo ora, prima di procedere nel viaggio verso la guarigione, di approfondire meglio il significato della malattia, esperienza da cui nessun essere umano è immune.

Perché la salute è un cerchio e non esiste senza la sua controparte...

#### CANTO NAVAJO DI GUARIGIONE

*Dona nuova forza ai miei piedi  
 Dona nuova forza alle mie gambe  
 Dona nuova forza al mio corpo  
 Rinnova il mio spirito  
 Prendi la malattia da me  
 Colmo di gioia io sento come la mia forza ritorna  
 i miei occhi non sono piu' cupi  
 la mia mente è chiara  
 posso di nuovo utilizzare le mie membra  
 Tu hai preso da me la malattia ed io posso di nuovo camminare  
 Possa io camminare senza dolori  
 Possa io camminare felice  
 Com'era prima possa io camminare  
 Possa io camminare lieto sotto la nube di pioggia  
 Possa io camminare gioioso nella pioggia rinfrescante  
 Possa io camminare sul sentiero del polline che dona la vita  
 Possa io camminare colmo di gioia  
 Come prima io desidero camminare  
 Bellezza sia davanti a me  
 Bellezza sia dietro a me  
 Bellezza sia sopra di me  
 Bellezza sia sotto di me  
 Bellezza sia intorno a me  
 In bellezza tutto è compiuto*

## LA MALATTIA, MAESTRA INCOMPRESA

*“La malattia è il luogo in cui si apprende”*

B. Pascal

*“Il tempo passato nelle difficoltà non è mai perduto”*

R. M. Rilke

*“Quasi tutti hanno paura della sofferenza.*

*La sofferenza però è una specie di fango  
che permette la crescita del fiore di loto della felicità.*

*Non ci può essere un fiore di loto senza fango.”*

Thich Nhat Hanh

Ricordo che, quand’ero bambina, ad ogni febbre o malattia infantile, me ne stavo al caldo sotto le coperte ad ascoltare le fiabe col mangianastri. Mia mamma mi teneva a casa da scuola finché non mi fossi ripresa pienamente dal mio malessere. Era insomma anche un tempo di riposo e di pausa dai ritmi quotidiani.

Oggi questo non avviene quasi più. Gli adulti si rimpinzano di medicine per non perdere neanche un giorno di lavoro e imbottiscono di farmaci anche i loro bambini a cui raramente concedono i meritati giorni di convalescenza domestica.

Quante volte ho avuto richieste di certificati per far riammettere a scuola piccolini di pochi anni che solo il giorno prima avevano avuto 39° di febbre!

Oggi come oggi sembra non esserci più tempo per ammalarsi e per riprendersi dalla malattia prendendosi cura di sé.

La mancanza di una rete familiare di supporto e le esigenze sempre più pressanti del lavoro costringono a volte a soluzioni non desiderate anche chi vorrebbe fare diversamente.

Tanto meno si ha il tempo – e a volte la voglia – per interrogarsi sul significato del proprio malessere.

Così la malattia, nelle società industrializzate, resta ancora una grande incompresa: la si vive come uno spauracchio o come un tabù, non sapendo cogliere i doni nascosti che essa porta con sé.

Ma nulla nella vita è solo buono o solo cattivo: ogni medaglia ha il suo rovescio, ogni situazione ha più aspetti contraddittori. Non esiste la luce senza il buio o il giorno senza la notte: è la legge della polarità, uno dei pilastri portanti dell'universo stesso. Tutta la creazione è basata sul due, su coppie di opposti: "Ogni cosa al mondo sono almeno due" diceva un saggio nativo americano.

Per cui "senza malattia non c'è guarigione"<sup>1</sup> come scrive lo psicoterapeuta Dethlefsen, "in quanto solo chi è malato può guarire. La malattia rende l'uomo capace di guarire ma per ottenere questo egli deve attraversare la malattia, non evitarla".<sup>2</sup> Lo stesso concetto è espresso nelle parole dell'arcivescovo Desmond Tutu, premio Nobel per la Pace: "Nella vita ci saranno sempre delle frustrazioni. La domanda non è come evitarle. È come usarle in senso positivo."<sup>3</sup>

**Di fronte ad ogni evento che ci turba, ci fa arrabbiare, ci rattrista, ci procura dolore e sofferenza dovremmo quindi fermarci un attimo e chiederci "Che cosa ha da dirmi? Che cosa posso imparare da questa situazione?"** Così facendo scopriremmo che ogni esperienza, anche la più negativa, porta con sé un dono: come dice un proverbio cinese "Ogni nuvola è foderata d'argento"... "Ogni problema è soltanto una provocazione, che deve indurci ad agire per risolverlo e redimerlo"<sup>4</sup>.

"Paion traversie eppur sono opportunità" scriveva il filosofo Vico: anche ciò che sembra un evento totalmente negativo può essere portatore di una buona novella se riusciamo a coglierne il senso. Che c'è sempre anche se noi spesso non riusciamo a percepirlo.

Lo Spirito infatti ha delle ragioni che la ragione non conosce (potremo dire parafrasando Pascal). Ma "Per vedere l'angelo nella malattia occorre avere occhio per l'invisibile"<sup>5</sup>...

Mi piace pensare alla Vita come ad un arazzo di cui noi vediamo solo il rovescio: quell'intrico di fili disordinati ci sembra orribile e caotico, ma se solo riuscissimo a dare una sbirciatina all'altro lato rimarremmo stupiti di quanto il disegno sia perfetto e meraviglioso...

Pensiamo a due grandi leader spirituali del nostro tempo come il Dalai Lama e Desmond Tutu: il primo sottratto alla famiglia ancora bambino e poi

1 T. Dethlefsen, *Il destino come scelta*, p. 109.

2 Ibidem, p. 142.

3 Dalai Lama, D.Tutu, *Il libro della gioia*, p. 42.

4 Ibidem, p. 199.

5 J. Hillman, *Il codice dell'anima*, p. 142.

passato attraverso la dolorosa esperienza dell'esilio dalla propria terra e dal proprio paese; il secondo figlio di un padre alcolizzato e cresciuto in un clima di violenza. Ebbene, oggi sono tra le persone più serene e compassionevoli del pianeta... E Nelson Mandela, rinchiuso in prigione per ben 27 anni, è poi diventato un esempio di magnanimità non solo per il Sudafrica ma per il mondo intero.

La sofferenza -- il cui archetipo astrologico è il pianeta Saturno -- è una grande maestra di vita: solo dopo essere passati con consapevolezza attraverso le sue grinfie si riesce a compiere il grande salto verso la saggezza e la maturità. La sofferenza insegna l'umiltà, la pazienza, la perseveranza e la responsabilità, che non è altro che la capacità di rispondere ad una data situazione. Molto spesso poi, quando è intensa e duratura, la sofferenza porta all'acquisizione di una dimensione superiore: la fede.

“Perché proprio a me?” è la domanda più frequente che sale alle labbra di chi si trova nella morsa del dolore. La risposta, dicono i saggi, è “Perché non sei ancora ciò che potresti essere. Perché non conosci ancora il tuo potenziale e la tua missione divina”<sup>6</sup>.

“Gli eventi dolorosi sono rimasti l'unico modo in cui gli dei possono risvegliarci”<sup>7</sup> sostiene Hillman, esprimendo in modo diverso lo stesso concetto. La malattia non è quindi, come alcuni credono ancora, una punizione da parte di qualche divinità nei nostri confronti o un dispetto che la Vita intende farci, ma un correttivo per aiutarci a ritrovare la giusta direzione che abbiamo smarrito per strada: di per se stessa non è “cattiva”, semplicemente ci avvisa che stiamo sbagliando direzione... “Compito di ogni malattia è far conoscere all'uomo un determinato principio che l'uomo non accettava spontaneamente”<sup>8</sup> scrive Dethlefsen: per esempio il non attaccamento, l'accettazione, l'umiltà, la compassione, il perdono... Secondo Edward Bach, il medico inglese, batteriologo e omeopata, scopritore delle essenze floreali, la malattia è un fenomeno spirituale che poco ha a che vedere con virus e batteri, alimentazione e fattori climatici. E io concordo pienamente con lui. “Non avendone comprese le vere cause, – scriveva Bach – abbiamo attribuito la disarmonia a fattori esterni, come i germi, il freddo o il caldo, e abbiamo attribuito dei nomi agli effetti prodotti, come artrite, cancro, asma: ciò perché

6 D. Abravanel, *Guarire per curarsi*, p. 172.

7 J. Hillman, *op.cit.*, p. 343.

8 T. Dethlefsen, *Il destino come scelta*, p. 97.

abbiamo pensato che la malattia abbia inizio nel corpo di un individuo”<sup>9</sup> mentre non è affatto così... “la sua origine non è materiale. Ciò che noi conosciamo come malattia è l’effetto conclusivo di forze avverse che hanno agito a lungo e in profondità”<sup>10</sup>. In quanto, come ci ricorda lo psicologo A.Loyd, “Ciò che sta all’esterno non è mai in grado di creare ciò che sta all’interno; ciò che sta all’interno è sempre ciò che crea quello che sta all’esterno.”<sup>11</sup> “La medicina è in te, e non la usi, la malattia viene da te stesso e non te ne accorgi” diceva Hazrat Ali, cugino e compagno amato del profeta Maometto. La causa dei malesseri che ci affliggono è “metafisica” (per utilizzare un termine caro a Lise Bourbeau), si trova cioè al di là della mera dimensione fisica.

Le cause più comuni delle malattie sono gli atteggiamenti e le emozioni negative, la rabbia che ci portiamo dentro, la paura, i sensi di colpa, le credenze che ci si sono appiccicate addosso... “Tutte le malattie fisiche non sono altro che un riflesso del dolore causato dalle ferite non guarite dell’anima”<sup>12</sup>. Come a dire che ogni malattia in realtà è psicosomatica. O per usare le parole di Bach, “La malattia è la conseguenza, che si manifesta nel fisico, della resistenza della personalità ai dettami dell’anima.”<sup>13</sup> Perché spesso e volentieri il nostro ego si impunta, proprio come un mulo cocciuto, e non vuole percorrere la strada che gli è stata assegnata... In fondo “La malattia è lo stato d’animo materializzato”<sup>14</sup>. Questo è il motivo, secondo Bach, per cui la scienza medica moderna non riesce a sradicare la radice delle malattie ma soltanto a procurare un sollievo temporaneo dalle stesse: si occupa dei loro effetti ma non delle loro vere cause. Invece “Chi vuole guarire, dovrebbe dimenticare tutti i disturbi organici; ciò che conta è soltanto lo stato d’animo, il problema spirituale. È essenziale accertare in che punto si può registrare una deviazione dal piano divino: una simile dissonanza fra l’individuo e il suo Io spirituale può causare centinaia di malattie organiche, giacché il nostro corpo si limita in sostanza a riflettere lo stato del nostro animo. **Non appena riusciremo a ristabilire l’equilibrio spirituale, saremo risanati.**”<sup>15</sup> Dello stesso parere è anche Dethlefsen che esprime con altre parole il medesimo concetto: “Il do-

9 E. Bach, *I fiori curativi e altri rimedi*, p. 64-65.

10 E. Bach, *Tutte le opere*, p. 49-50.

11 A. Loyd, *Il codice dell’amore*, p. 50.

12 L. Bourbeau, *Le 5 ferite* vol.II, p. 128.

13 E. Bach, *I fiori curativi e altri rimedi*, p. 61.

14 L. Guntert, *L’universo uomo*, p. 40.

15 E. Bach, *Tutte le opere*, p. 22.

lore è semplicemente l'attrito che si crea tra la traiettoria regolare, prescritta, e la direzione di movimento del singolo. Il dolore diventa superfluo solo se ci si sforza di individuare con chiarezza sempre maggiore la propria traiettoria e di inserirsi volontariamente in essa. La libertà totale è sperimentata solo da chi si adegua all'ordinamento del cosmo in modo da fondersi con esso."<sup>16</sup>

Uno dei segreti più grandi che ho scoperto nel tempestoso viaggio alla ricerca di me è stato sicuramente questo: il trauma nasce da un'opposizione. Se vogliamo raggiungere la salute e il benessere dobbiamo allinearci sulla nostra strada. Ce n'è una tracciata per ognuno di noi. Da tempo memorabile. Una strada invisibile agli occhi ma la cui rotta è segnata nelle cellule del nostro corpo, in ogni sua fibra, ed è descritta mirabilmente nelle stelle al momento della nostra nascita. Sta a noi ritrovarne le tracce, riconoscere le orme e posarci sui nostri passi. Uno dopo l'altro. Allinearci: ecco il compito arduo che ci aspetta. È come camminare su un filo, il filo della nostra vita, quello che ci permette di tessere la nostra tela: unica, irripetibile. E quando siamo lì, ecco che il miracolo avviene: le porte si aprono, il buio scompare, la luce rischiarata il cammino e compare l'arcobaleno... Ogni passo ci svela quello successivo e noi avanziamo con fiducia, sicurezza, gioia. Passa la fame, il sonno, la stanchezza, si scioglie la paura... Siamo sul sentiero giusto, sul nostro cammino, quello tracciato per noi da sempre. Ed ecco, finalmente, la pace. C'è una canzone dentro ai nostri cuori, le cui note sono scritte sul nostro personale spartito. Sta a noi riconoscerne la melodia. C'è un canto che dobbiamo cantare, una danza che siamo chiamati a danzare. Un poema che aspetta solo di essere scritto. È il nostro canto, la nostra danza, il nostro poema che preme alla porta e ci chiede con forza di uscire. È il nostro dono al mondo. Il segno del nostro passaggio che la Vita attende da tempo memorabile.

“Guarire veramente vuol dire entrare in sintonia perfetta con il piano e il progetto dell'anima”<sup>17</sup> dice Lothar Guntert (che aiuta le persone a farlo attraverso una tecnica spirituale di “riallineamento posturale”). Per far questo però occorre innanzitutto accettare la vita, così com'è, in tutti i suoi aspetti più o meno belli: dire “Non lo voglio!” – a un sintomo, a un evento, a un'emozione – non serve a nulla e anzi peggiora la situazione... L'accettazione della realtà infatti è il primo passo per poterla trasformare. Ma non è un dato così scontato: quanti arrivano su questa terra con una sorta di tacito grido “Io qui non ci volevo venire e non ci voglio stare!”... Sono gli spiriti “nettuniani”

16 T. Dethflsen, *Il destino come scelta*, p. 199.

17 L. Guntert, *op.cit.*, p. 38-39.



(per dirla con linguaggio astrologico) ovverossia le anime più sensibili, in primis gli artisti e i poeti, che sentono forte la nostalgia di quella dimensione di Luce, Pace e Armonia che hanno dovuto lasciare per sperimentare la realtà terrena. Quando l'accettazione manca però ecco che compare la sofferenza e si finisce per allontanarsi dal proprio binario. Anche perché, come mi ricorda sempre il mio maestro di Qi Gong, se si rimane ancorati al Cielo non si può realizzare nulla sulla Terra... Quando invece si percorre la strada rossa – come la chiamano i nativi americani – e cioè la strada dell'equilibrio, l'energia scorre e tutto diventa possibile. “Gli scopi si realizzeranno quasi da soli se le mete prefisse sono in sintonia con il Piano divino della nostra anima”<sup>18</sup> ci ricorda ancora Lothar. Ecco il perché della famosa preghiera “Sia fatta la tua volontà”: quando la nostra volontà coincide con quella del Tutto, quando “desideriamo i desideri di Dio”, per usare una bellissima espressione di Paolo Spoladore,<sup>19</sup> ecco che i sogni si avverano. Quando si arriva all'accettazione – di un lutto, di un dolore, di una malattia ma anche di se stessi con tutti i propri limiti e difetti – spesso ecco che con essa arriva anche la guarigione.

Come scrisse il mistico sufi Ibn Ata Allah: “Se supplichi Dio intensamente e la risposta non arriva, non disperare. Lui ti risponderà, ma come desidera lui, non come vuoi tu, e quando vuole lui, non quando lo scegli tu”. Perché Dio – o la Vita o l'Universo o la Fonte, comunque si voglia chiamare la misteriosa Energia che regge il mondo – sa di cosa abbiamo bisogno meglio di noi ed è questo che ci dà: ciò che ci serve per crescere, per evolvere, che non sempre però è ciò che noi vorremmo avere.. Personalmente nei momenti di tristezza e scoraggiamento, quando non vedevo i frutti del mio lavoro o quando non si realizzava qualche mio desiderio importante, mi sono sempre aggrappata a questo pensiero, espresso nelle seguenti parole di Osho: **“Non tutto viene appagato perché non tutto sarebbe buono per te. Soltanto ciò che è necessario al tuo essere, alla tua crescita, alla tua evoluzione, viene appagato, che tu lo chieda o che tu non lo chieda”**<sup>20</sup>. Insomma basterebbe ricordarsi, come ho trovato una volta scritto in un sito internet, che “Se un treno non si ferma alla tua stazione semplicemente non è il tuo treno”... E in effetti molte volte nel corso della mia esistenza ho potuto constatare la veridicità di questa affermazione e ho compreso che il segreto del benessere è dan-

18 Ibidem, p. 152.

19 P. Spoladore, *Felice via*, p. 48.

20 Osho, *In amore vince chi ama*, p. 331.

zare con la Vita, seguirne il flusso. “Lascia che il fiume ti porti all’oceano”<sup>21</sup> dice Osho. Nei momenti di dolore, di estrema infelicità o di confusione che ci accadono quotidianamente lui ci invita a provare l’approccio di Lao Tsu: “Accetta la situazione in cui ti trovi, dev’essere la situazione giusta per te, ecco perché ti ci trovi”. L’esistenza ha cura di te, non ti ha messo in quella situazione senza un motivo. ...Qualsiasi cosa ti necessita sulla Via, ti viene sempre data”<sup>22</sup>. “L’esistenza ti prende per mano e tu la segui in modo rilassato. Questo è il solo modo giusto di vivere, l’unico modo di vivere.”<sup>23</sup> Non è facile ma, se ci si riesce, funziona. Provare per credere...

#### I 4 LIVELLI DI MALATTIA

*“L’obiettività scientifica è il manto con cui l’Occidente vela a se stesso il proprio cuore”*  
C. G. Jung

*“Gli occhi possono vedere solo ciò a cui la mente è disposta a credere”*  
H. Bergson

In accordo con il modello dei Quattro Mondi della Cabalah, ma anche con la Ruota di medicina nativo-americana, possiamo dire che esistono quattro livelli di malattia: fisico, psichico, mentale e spirituale. Solitamente, come ci ricorda Bach, la malattia parte dallo Spirito per poi scendere a cascata fino al corpo, se non viene intercettata e curata prima.

La medicina allopatrica considera invece solo la prima dimensione, quella fisica, e utilizza farmaci chimici per stroncare i sintomi al loro primo apparire come fossero nemici da combattere senza pietà.

In Occidente il corpo viene visto da una prospettiva puramente anatomica: cioè come un insieme di organi, di pezzi meccanici assemblati insieme, che vengono sezionati, cioè separati dal taglio del bisturi. In Oriente invece la visione è molto più complessa ma nello stesso tempo anche molto semplice: il macrocosmo-universo è all’interno del microcosmo-corpo che per i taoisti è come un meraviglioso paesaggio con montagne e foreste...Non per nulla si parla di un “corpo energetico” in cui tutto fluisce ed è correlato.

Le due successive dimensioni della malattia, cioè quelle emotivo – mentali, sono appannaggio della psicoterapia, mentre l’ultimo livello, quello spi-

21 Osho, *Un Maestro*, p. 55.

22 Osho, *La luce nell’abisso*, p. 167.

23 Osho, *Consapevolezza*, p. 190.

rituale, nella nostra cultura occidentale è prerogativa esclusiva dei sacerdoti o di qualche terapeuta illuminato...

Nelle culture tradizionali di tutto il mondo invece guaritori, sciamani o uomini e donne-medicina che siano, affrontano la malattia come un unicum, fatto di tanti elementi intrecciati tra loro.

Oggi la scienza conferma la saggezza dei popoli nativi affermando che l'essere umano è pluridimensionale, è cioè un'unità corpo-mente e non può essere scisso in compartimenti stagni. Le scoperte della fisica quantistica ci dimostrano senza più ombra di dubbio che "Tutto è Uno". Ma lo diceva già Galileo Galilei nel 1600 quando affermava "Le cose sono unite da legami invisibili: non puoi cogliere un fiore senza turbare una stella".

E prima di lui il popolo Lakota, il cui saluto "*Mitakuye oyasin*" significa proprio questo: "Siamo tutti parenti", tutti correlati gli uni agli altri.

"Come in alto così in basso, come dentro così fuori" recita il testo sapienziale attribuito a Ermete Trismegisto e inciso nella Tavola di Smeraldo: il macrocosmo è riflesso nel microcosmo e tutto è collegato. Anche nell'organismo umano: oggi si parla di PNEI (psicoimmunoendocrinologia) perché ci si è resi conto che il sistema immunitario, il sistema nervoso e quello endocrino sono strettamente intrecciati tra loro. "L'uomo per la PNEI – afferma G.Pagliario – non è più paragonabile a un insieme di organi, sistemi ed apparati autonomi, ma a un sistema interagente, in cui nulla all'interno dell'organismo è più separabile ed è in costante interazione con l'ambiente esterno"<sup>24</sup>.

Ma non solo: secondo la PNEI Quantistica "la mente e il corpo sono la stessa entità che si esprime in due modi diversi"<sup>25</sup>. Ecco perché la mente ha un potere così grande sul corpo...

In questo senso, come dice Osho, "il corpo è l'anima resa visibile". Perché l'anima ha bisogno di un veicolo fisico attraverso cui esprimersi nella realtà materiale: "Il corpo serve unicamente a riflettere il funzionamento dell'anima"<sup>26</sup> scriveva Bach. Quindi non si può curare l'uno senza tener conto dell'altra.

Ecco perché, come afferma Arrigo Chierigatti, "la medicina contemporanea, malgrado i suoi non trascurabili effetti iatrogeni, guarisce indubbiamente diverse malattie. Meno spesso guarisce i malati, quasi mai l'uomo"<sup>27</sup>. Perché,

24 G.Pagliario, *Le frontiere della medicina quantistica*, in <https://www.ausl.bologna.it/news/archivio-2014/auslnews.2014-01-20.../52-57.pdf>, p.53

25 Ibidem.

26 E. Bach, *I fiori curativi e altri rimedi*, p. 63.

27 A. Chierigatti, *Medicina e sacralità*, p. 18.

come abbiamo detto, l'uomo è molto più della somma di un certo numero di organi e non è certamente una macchina che basta riparare come un'automobile dal carrozziere...

Eppure la maggior parte dei medici “si sforza di curare il sintomo anziché la persona che presenta il sintomo”<sup>28</sup>.

Quello di cui solitamente si occupa la medicina occidentale è soltanto, ahimè, la punta di un iceberg gigantesco, la cui parte principale è sommersa nella profondità dell'oceano:

“L'essenza di ogni cosa sulla terra, visibile e invisibile, è spirituale” diceva il poeta libanese Gibran. Noi però perlopiù non ne siamo consapevoli...

Ci diamo da fare per un eczema, un'allergia o un'artrite ma non siamo abituati ad andare a esplorare cosa si nasconde sotto la superficie del sintomo. Di questo parleremo comunque più approfonditamente nel prossimo capitolo. Qui ci basti ricordare che se osserviamo lo stesso problema – che si tratti di una malattia, un trauma o una circostanza difficile – in un'ottica diversa, cioè ad un livello superiore della griglia di interpretazione, quale quello spirituale, il senso dell'evento cambia inevitabilmente: “Ovunque noi vediamo un'avversità, l'anima vede un'opportunità di guarigione, espansione e illuminazione”<sup>29</sup> scrive la psicoterapeuta R.Norwood, che dopo anni di lavoro sulla dipendenza affettiva, sua e delle sue pazienti, ha trovato la guarigione attraverso lo studio – come dice lei – del “PERCHÈ che sta dietro al perché”, cioè del senso della sofferenza e del dolore, che può essere ritrovato solo accedendo al livello spirituale. È così che ha scoperto – come molti altri medici – una dimensione terapeutica nuova che richiede l'utilizzo di un diverso tipo di mappa.

Scriva il poeta Rilke: “Guarire significa cogliere l'informazione contenuta nella malattia”. Ma “questo presuppone che uno si ponga il problema del significato della malattia”...<sup>30</sup>

Diceva Ippocrate: “Se sei malato cerca prima di tutto ciò che hai fatto per diventarlo”. È un lungo e faticoso lavoro, un lavoro che potremmo chiamare di “purificazione” perché, “la malattia è il mezzo con cui un organismo si libera di ciò che non gli appartiene”<sup>31</sup> per poter finalmente diventare chi è. Una sorta di processo alchemico, di filtraggio volto a eliminare le scorie, a separare il puro dall'impuro e distillare la vera essenza di ogni individuo.

28 A. Janov, *Le corps se souvient*, p.18.

29 R. Norwood, *Guarire coi perché*, p. 39.

30 T. Dethlefsen, *Il destino come scelta*, p. 108-109.

31 Rilke, *Lettera a un giovane*, p. 90.

## APPENDICE

CARE ANIME CORAGGIOSE... NON PERDETEVI D'ANIMO

*Non perdetevi d'animo. Siamo stati fatti per questi tempi.*

*E quanto ad anime deste, mai ve ne furono tante altrettanto capaci di reggere le tempeste come adesso, al mondo.*

*Vorrei prendervi le mani un attimo e rassicurarvi che siete fatti apposta per questi tempi. Malgrado i vostri dubbi, le frustrazioni nel tentare di raddrizzare ciò che non va, persino la sensazione di aver del tutto smarrito la rotta, voi non siete privi di risorse, e soprattutto non siete soli. Guardate oltre la prora: ci sono milioni di barche di anime giuste in acqua con voi.*

*Se anche la vostra vernice rabbrivisce ad ogni colpo d'onda di queste acque torbide e agitate, vi assicuro che le robuste assi che compongono la vostra chiglia e il vostro timone vengono da una foresta di pregio. E' risaputo: quel legno forte e nodoso resiste alle tempeste, regge, tiene e prosegue per la sua rotta, qualunque cosa accada.*

*Ci siamo preparati a tempi oscuri come questi dal giorno in cui acconsentimmo a venire sulla Terra.*

*Tutti noi abbiamo alle spalle storie di morti interiori che ci sono state inflitte, ma proprio per questo abbiamo anche, di necessità, perfezionato la capacità di risorgere.*

*Più volte siamo stati la prova vivente che ciò che fu esiliato, violato o soppresso può essere nuovamente restituito alla vita.*

*Credete all'evidenza delle vostre prove passate ! Siete ancora in piedi ? La risposta è "Sì!".*

*Se, per quanto provati, siete ancora in piedi, siete in grado di farcela. Avete superato l'asticella. L'avete persino superata di qualche tacca. Sì, siete in grado di sfidare le tempeste.*

*In tutti i tempi oscuri vi è la tendenza a sentirsi sopraffatti da tutto ciò che c'è di sbagliato o fuori posto nel mondo. Non focalizzatevi su queste cose. Farlo vi esaurisce soltanto.*

*C'è bisogno di noi, questo è tutto ciò che ci è dato sapere. E se è vero che incontriamo resistenze, incontreremo anche anime grandi che ci appoveran-*

*no, ci ameranno e ci guideranno – e le riconosceremo, quando compariranno all'orizzonte.*

*Avete tutte le risorse necessarie per cavalcare qualunque onda, per riemergere da qualunque fossa oceanica.*

*Non tocca a noi rimettere a posto di punto in bianco il mondo intero, ma possiamo e dobbiamo adoperarci per migliorare quella parte di mondo che è alla nostra portata.*

*Qualunque piccola, quieta azione che un'anima può fare per aiutarne un'altra, per assistere una parte di questo povero mondo sofferente, sarà di enorme aiuto. Non ci è dato sapere quali atti, di quali persone, faranno sì che la massa critica inclini verso un bene durevole.*

*Ciò che serve, per una svolta epocale, è un accumulo di atti – che si sommino, e si sommino, e continuino a sommarsi, ancora e ancora. Sappiamo che non sono necessari “tutti gli abitanti della Terra” per portare giustizia e pace, ma solo un piccolo, determinato gruppo, che non si arrenda né alla prima, né alla seconda, né alla terza burrasca.*

*Una delle azioni più potenti che potete compiere per imprimere una svolta a questo mondo burrascoso è levarvi in piedi e mostrare la vostra anima. In tempi oscuri, un'anima risplende come oro, sulla tolda.*

*La sua luce getta scintille, manda bagliori, crea fuochi di segnalazione, propaga ad altri il fuoco della passione. Mostrare la lucerna dell'anima in tempi oscuri come questi è un atto di immenso coraggio e della massima urgenza. Le anime in lotta captano la luce di altre anime già illuminate, e disposte a mostrare loro la luce. Se volete contribuire a placare il caos, questa è una delle cose più efficaci che potete fare.*

*Ci saranno sempre momenti, quando il successo “è proprio dietro l'angolo ma non ancora in vista”, in cui sarete colti dallo sconforto. Anch'io nella vita ho provato più volte la disperazione.*

*Ma non tengo una sedia per lei: non la intrattengo. Non le è permesso mangiare nel mio piatto.*

*E la ragione è che nel profondo io so, come voi pure sapete, che non può esserci disperazione, se ricordiamo perché siamo venuti al mondo, chi serviamo, chi ci ha mandati qui.*

*In questo spirito, spero vorrete fare vostra, d'ora in poi, questa riflessione: quando una grande nave è ormeggiata in porto, è al sicuro, non c'è dubbio. Ma... non per questo vengono costruite le grandi navi.*

*Tutto ciò sia detto con molto amore, e con la preghiera che ricordiate da Chi venite, e perché siete venuti su questa meravigliosa e tanto bisognosa Terra.*

Clarissa Pinkola Estés, da *Storie di donne selvagge*

## BIBLIOGRAFIA

- Abravanel D., *Guarire per curarsi*, Milano, 2009.
- Abravanel D., *La Cabalà e i Quattro Mondi della Guarigione*, Milano, Ed. ebraiche Mamash, 2011.
- Aivanhov O.M., *Lo zodiaco, chiave dell'uomo e dell'universo*, Frejus, Prosveta, 2012.
- Appleton M., *The blind spot*, in [www.craniosacralebiodinamica.it](http://www.craniosacralebiodinamica.it)
- Assagioli R., *Lo sviluppo transpersonale*, Roma, Astrolabio, 1988.
- Bach E., *I fiori curativi e altri rimedi*, Firenze, Giunti, 2007.
- Bach E., *Tutte le opere*, Cesena, Macroedizioni, 2000.
- Balsamo E., *Libertà e amore*, Torino, Il leone verde, 2010.
- Barnard J., *I fiori di Bach. Forma e funzione*, Milano, Tecniche nuove, 2004.
- Bauermeister E., *La scuola degli ingredienti segreti*, Milano, Garzanti, 2011.
- Berg Y., *Il potere della Kabbalah. Una tecnologia per l'anima*, Milano, Thea, 2005.
- Bettelheim B., *Il mondo incantato*, Milano, Feltrinelli, 1987.
- Bianchi E., *Fede e fiducia*, Torino, Einaudi, 2013.
- Boxhall M., *Conversazioni nella quiete*, Thema Ed., 2011.
- Bourbeau L., *Le 5 ferite vol.2*, Torino, Amrita, 2015.
- Bourbeau L., *Quando il corpo dice di amarti*, Torino, Amrita, .
- Bourbeau L., *Ascolta e mangia. Stop al controllo*, Torino, Amrita, .
- Braden G., *La guarigione spontanea delle credenze*, Cesena, Macroedizioni, 2008.
- Bronzetti G., *Per la giornata del malato ascoltarlo è già un miracolo*, in [www.pressreader.com](http://www.pressreader.com)
- Cattò S., *Imparare a innamorarsi*, Milano, Xenia Ed., 2009.
- Cheng F., *Cinque meditazioni sulla morte. Ovvero sulla vita*, Torino, Bollati Boringhieri, 2014.
- Chieriegatti A., *Medicina e sacralità*, Bologna, Museodei by Hermatena, 2013.
- Cogan P., *La bussola del cuore*, Sperling-Mondadori, 2002.
- Crivelli N.H., *Introduzione alla Cabalà*, Torino, Psiche 2, 2008.
- Dahlke R., *Mangiare sano. Nutrirsi bene e con gusto*, Roma, Mediterranee, 2007.
- Dalai Lama, D.Tutu, *Il libro della gioia*, Milano, Garzanti, 2016.
- D'Avenia A., *L'arte di essere fragili. Come Leopardi può salvarti la vita*, Milano, Mondadori, 2016.
- Deflhetsen T., *Il destino come scelta*, Roma, Mediterranee, 2003.
- Delassus J.M., *Don, pardon, abandon*, in [www.fabriquedesens.net](http://www.fabriquedesens.net)
- De Luca G., *L'arte come terapia della libertà*, in [www.rudolfsteiner.it](http://www.rudolfsteiner.it)

- Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Milano, Raffaello Cortina Ed., 1995.
- Donini G., *Come si ascolta una conchiglia. Il senso capovolto nella medicina moderna*, Urbino, Quattro venti, 1998.
- Dostoevskij F., *Le notti bianche*, Milano, Mursia, 2009.
- Emerson R.W., *Essere poeta*, Bergamo, Moretti e Vitali, 2007.
- Ferrucci P., *La Bellezza e l'anima*, Milano, Mondadori, 2009.
- Ferrucci P., *Crescere. Teoria e pratica della psicosintesi*, Roma, Astrolabio, 1981.
- Ferrucci P., *Esperienze delle vette*, Roma Astrolabio, 1989.
- Ferrucci P., *La forza della gentilezza*, Milano, Mondadori, 2006.
- Ferrucci P., *La nuova volontà*, Roma, Astrolabio, 2014.
- Ferrucci P., *Introduzione alla Psicosintesi. Idee e strumenti per la crescita personale*, Roma, Mediterranee, 1994.
- Ferrucci P., *I bambini ci insegnano*, Milano, Mondadori, 1997.
- Forrest S., *The book of Neptune*, Borrego Springs (CA), Seven Paws Press, 2016.
- Fox M., *Creatività. Dove il divino e l'umano si incontrano*, Roma, Fazi Ed., 2013.
- Gamberale C., *Qualcosa*, Milano, Longanesi, 2017.
- George N., *Una piccola libreria a Parigi*, Milano, Sperling e Kupfer, 2014.
- Gerber , *Medicina vibrazionale*, Zogno (Bg), Lampis, 1998.
- Gibran K.G., *Il grande libro di Gibran*, Siena, Barbera Editore, 2010.
- Gibran K.G., *Le parole non dette*, Milano, Paoline, 1991.
- Gibran K.G., *Le ali spezzate*, Roma, Newton Compton, 1993.
- Giovetti P., *Roberto Assagioli, il fondatore della psicosintesi*, Roma, Mediterranee, 1995.
- Grandgeorge D., *Guerir par l'homéopathie*, Juan les Pins, Edicomm 2001.
- Grandgeorge D., *Homeopathie, chemin de vie*, Juan les Pins, Edicomm, 1998.
- Green J.W., *Trauma and the outer planets*, in [www.schoolofevolutionaryastrology.com](http://www.schoolofevolutionaryastrology.com)
- Gualtieri M., *Fuoco centrale*, Torino, Einaudi, 2003.
- Guntert L. e Tinari D., *Universo uomo*, Tecniche nuove, 2000.
- Hillman J., *Il codice dell'anima*, Milano, Adelphi, 1997.
- Hillman J., *L'anima del mondo*, Milano, Rizzoli, 1999.
- Imbert C., *Un seul etre vous manque. Auriez-vous eu un jumeau?*, Paris, Ed. Visualisation Olistique, 2004.
- Janov, *L'amour et l'enfant*, Flammarion, 1985.
- Janov, *Le corps se souvient*, Paris, Ed. J'ai lu, 2008.
- Janov, *La biologie de l'amour*, Ed. Marabout, 2008.
- Kohler H., *Il miracolo di essere bambini*, Alassio, Natura e cultura, 2002.
- Kondo M., *Il magico potere del riordino*, Milano, Vallardi, 2014.
- Kondo M., *96 lezioni di felicità*, Milano, Vallardi, 2016.
- Krishnananda, *Uscire dalla paura. Rompere l'identificazione col bambino emozionale*, Milano, Feltrinelli, 2008.
- Laborit H., *Elogio della fuga*, Milano, Mondadori, 2014.



- Leboyer F., *Shantala. L'arte del massaggio per rendere i bambini felici*, Milano, Bompiani, 1984.
- Levine P. A., *Traumi e shock emotivi*, Cesena, Macroedizioni, 2002.
- Lipton B., *Le basi della biologia delle credenze*, Cesena, Macro Edizioni, 2013.
- Lissoni P., *Terapie alternative e tumori*, in [www.scienzaespirito.it](http://www.scienzaespirito.it)
- Loyd A., *Il codice dell'amore*, Macroedizioni, 2016.
- Longo P.J., *Poetry as therapy*, in [www.sanctuarycenters.org](http://www.sanctuarycenters.org)
- Manca D.A., *La donna delle sette fonti*, Cagliari, Condaghes, 2007.
- Mancuso V., *Io amo. Piccola filosofia dell'amore*, Garzanti, 2014.
- Manitonquat, *Crescere insieme nella gioia*, Torino, Il leone verde, 2014.
- Manitonquat, *Ritorno alla creazione*, Milano, Urta, 2006.
- Mestokosho R., Eshi Uapataman Nukum. *Come sento la vita, nonna*, Tepee, Torino, Soconas Incomindios, n°2 , anno 2008.
- Miller A., *Notre corps ne ment jamais*, Flammarion, 2013.
- Moenaert A., *Le 12 tappe della guarigione*, Vicenza, Il punto d'incontro, 2016.
- Montessori M., *L'autoeducazione*, Milano, Garzanti, 2000.
- Montessori M., *La mente del bambino*, Milano, Garzanti, 1987.
- Montessori M., *Il segreto dell'infanzia*, Milano, Garzanti, 1972.
- Montessori M., *Il metodo del bambino e la formazione dell'uomo*, Roma, Opera Nazionale Montessori, 2002.
- Najjar A., *Khalil Gibran*, Torino, Il leone verde, 2006.
- Nichols W.J., *Blue mind, mente e acqua*, Cesena, Macroedizioni, 2016.
- Norwood R., *Donne che amano troppo*, Milano, Feltrinelli, 2015.
- Norwood R., *Guarire coi perché*, Milano, Feltrinelli, 2015.
- Nove A., *Un bambino piangeva*, Milano, Mondadori, 2015.
- Orozco R., *Manuale per l'applicazione locale dei Fiori di Bach*, Torino, Centro di benessere psicofisico, 2003.
- Osho, *Lasciate che i morti seppelliscano i propri morti*, Roma, Il Minotauro, 2006.
- Osho, *Amore e libertà*, Milano, Bompiani, 2007.
- Osho, *Consapevolezza*, Milano, Riza, 2006.
- Osho, *I silenzi dell'anima*, Verona, Ed. Del Cigno, 2006.
- Osho, *Quell'oscuro intervallo è l'amore*, Milano, Giunti-Demetra, 2008.
- Osho, *Con te o senza di te*, Milano, Mondadori, 2006.
- Osho, *Lacrime* in [www.osho.com](http://www.osho.com)
- Osho, *La luce nell'abisso*, Torino, New Services Corporation, 2002.
- Osho, *L'essenza segreta. Il sentiero dell'amore*, Milano, Cairo Editore, 2006.
- Osho, *Medecine et meditation*, Ginevra, Almasta Ed., 2004.
- Osho, *Ricominciare da sé*, Milano, Mondadori, 2005.
- Osho, *Un Maestro*, Verona, Ed. del Cigno, 2007.
- Osho, *La paura. Comprenderla e dissolverla*, Torino, Bompiani, 2008.
- Osho, *Una perfetta imperfezione*, Milano, Cairo Editore, 2007.
- Osho, *In amore vince chi ama*, Milano, Mondadori, 2014.
- Osho, *Il piccolo libro della vita reale*, Torino, Bompiani, 2006.

- Ouaknin M.A., *Bibliotherapie*, Ed. du Seuil, 1994.
- Paciotti I., *Iniziazione al suono della vita. Musica per chi nasce*, Roma, Mediterranee, 2000.
- Pagliaro G., in *Le frontiere della medicina quantistica*, www.docplayer.it
- Paracelso T., *Il labirinto dei medici*, Genova, Il Basilisco, 1982.
- Pert C.B., *Molecole di emozioni*, Milano, Tea, 2009.
- Pierson M.L., *Renaître après la depression*, in www.imagedesoi.com
- Pinkola Estès C., *Donne che corrono coi lupi*, Milano, Frassinelli, 2008.
- Pinkola Estès C., *I desideri dell'anima*, Milano, Frassinelli, 2014.
- Pinkola Estès C., *Storie di donne selvagge*, Milano, Sperling e Kupfer, 2014.
- Policardo G., *Discorso sul sintomo*, Roma, Spazio interiore, 2016.
- Recalcati M., *Le mani della madre*, Milano, Feltrinelli, 2015.
- Recalcati M., *Non è più come prima, Elogio del perdono nella vita amorosa*, Milano, R.Cortina ed., 2014.
- Recalcati M., *La forza del desiderio*, Bose, Qiqajon, 2014.
- Recalcati M., *Melanconia e creazione in Vincent Van Gogh*, Torino, Bollati e Boringhieri, 2009.
- Rilke R.M., *Lettere a un giovane*, Bose, Qiqajon, 2015.
- Sali A., *Figli che amano troppo*, Roma, Mediterranee, 2016.
- Shafaq E., *Le quaranta porte*, Milano, Rizzoli, 2009.
- Spoladore P., *Felice Via*, Padova, Usiogoep, 2009.
- Schira R., *Cucinoterapia*, Milano, Salani, 2008.
- Stern A., *Heureux comme un enfant qui peint*, Monaco, Ed. du Rocher, 2005.
- Storm H., *Sette frecce*, Milano, Corbaccio, 2007.
- Teeguarden I.M., *Guida completa alla digitopressione Jin Shin Do*, Roma, Mediterranee, 2002.
- Terzani T., Anam, *Il senza nome, L'ultima intervista a Tiziano Terzani*, dvd, Longanesi.
- Thoreau H.D., *Se tremi sull'orlo*, Roma, Donzelli, 2010.
- Treichler R., *La terapia artistica e gli elementi costitutivi dell'uomo*, in www.rudolfsteiner.it
- Thich Nhat Hahn, *Discorsi ai bambini e al bambino interiore*, Roma, Ubaldini, 2002.
- Thich Nhat Hahn, *Fare pace con se stessi*, Firenze, Terra Nuova, 2011.
- Thich Nhat Hanh, *Mangiare in consapevolezza*, Firenze, Terra Nuova, 2016.
- Weeks N., *La vita e le scoperte di Edward Bach*, Milano, Guna Editrice, 2004.