

Lettere dalla Fondazione

A cura della Fondazione Antroposofica Milanese
Febbraio 2021

■ **In questo numero...**

Daniela Castelmonte

■ **Febbraio**

Fabio Tombari

■ **Uomini con iniziativa
o sonnolenta assuefazione?**

Stefano Pederiva

■ **Sul principio
di precauzione in una
vaccinazione di massa**

Laura Borghi, Daniele Nani

■ **Il Carnevale nell'arte**

a cura di Mariaelisabetta Realini

■ **Salutogenesi e biografia**

Laura Borghi

■ **Alimentarsi in inverno
Febbraio**

Sergio Maria Francardo

Enrico Mariani

■ **La ricetta del mese**

Giulia Giunta

■ **In libreria**

■ **Venezia**

Friedrich Nietzsche

■ **Auto-direzione socratica
o auto-direzione sofisticata
Una distinzione necessaria**

Karl-Martin Dietz

**Rimandi musicali e sommario
interattivi**



Fondazione Antroposofica Milanese

Via privata Vasto, 4
20121 Milano

Tel. e fax: 02-65 95 558

e-mail: segreteria@fam-milano.org

www.fam-milano.org

facebook.com/fam.milano.viavasto/

IN QUESTO NUMERO...

Daniela Castelmonte

Fra le letture di questo mese vi proponiamo interventi che per le tematiche affrontate riguardano da vicino i problemi, le scelte e le sfide che in questo periodo ci stanno di fronte. Il primo, *Uomini con iniziativa o sonnolenta assuefazione?* di Stefano Pederiva, si interroga fra l'altro sulle modalità di comunicazione a cui ormai ci siamo assuefatti. Anche la Fondazione ha scelto di presentare il proprio programma culturale, almeno in parte, usando la trasmissione telematica di conferenze e seminari. Oggi una scelta forse obbligata, ma come proseguire nell'immediato futuro? Alle domande sui criteri, il metodo, i rapporti, che il contributo del dottor Pederiva suscita, solo un cammino comune può trovare risposte.

Sul principio di precauzione, di Laura Borghi e Daniele Nani, ci propone altri interrogativi: sul "racconto" della pandemia, sulle contromisure prospettate, sull'immagine di uomo e di salute che ne risulta. Laura Borghi, riprendendo i temi della conferenza tenuta a ottobre, *Salutogenesi e biografia*, collega la ricerca della salute e la sua origine alla biografia personale.

In appendice, per gentile concessione dell'autore, uno scritto di Karl-Martin Dietz: *Auto-direzione socratica o auto-direzione sofisticata*; è la continuazione ideale del suo libro più recente, *Socrate. Io - Qui - Ora* (Ed. Novalis). In questo numero la prima parte, nel prossimo quella conclusiva.

Nei giorni e nei mesi che sembrano trascorrere tutti uguali, l'arte restituisce al tempo la sua fisionomia. Febbraio è il mese del carnevale e delle maschere negli aspetti gioiosi e in quelli tragici: il carnevale termina con il Mercoledì delle Ceneri, con la penitenza quaresimale – la festa mostra il suo volto effimero. Ce lo ricordano Fabio Tombari nei suoi *Mesi*, la successione di dipinti che culmina con la *Lotta tra Carnevale e Quaresima* di Bruegel e quella delle musiche con il *Miserere* di Allegri.

Tra i doni della natura, troviamo in questo mese verdure invernali e agrumi che arricchiscono la tavola e le difese dell'organismo. Ringraziamo ancora una volta l'editore, Edilibri, e gli autori, Sergio Maria Francardo ed Enrico Mariani, per le indicazioni su *La stagionalità degli alimenti* che ci offrono. La nostra chef, Giulia Giunta combina sapori e profumi invernali in una ricetta inconsueta e preziosa.

Infine, nella Venezia così legata alle immagini del carnevale, Friedrich Nietzsche canta la solitudine dell'anima...

FEBBRAIO

Fabio Tombari

Quando nevicava nella foresta di Shakespeare, mentre scola dai prosciutti il sale di Rabelais. Allora che Dante s'incendia.

E fra il rovaio di fuori, la cucina pesante ed il fuoco, febbraio ci trasporta nel mondo dei tragici.

Più nessuna mediocrità, nessuna frivolezza. Non è permesso fare dello spirito di fronte a una quercia nuda e stecchita come una vecchia del Dürer o al cospetto del proprio maiale che va alla morte.

A quali tregende assiste di notte la campagna spaurita? Non è forse con un colpo di tramontana come questa che Michelangelo ha mosso il Giudizio Universale?

Se il pensiero dell'inferno d'estate, sdraiati su una spiaggia elegante, ci può far ridere, ora ci turba come l'immagine dell'estrema vecchiezza e della terribilità divina che traspare da ogni cosa. Perfino in cucina l'ardore di Kren Barbaforte riporta un'arsura di bolgia.

È il mese in cui muoiono Buonarroti, Cellini, Giulio II, Riccardo Wagner; il mese dei miei morti: mio padre di cent'anni, mio figlio in fasce, Maria prima dell'alba.

Inutilmente il Carnevale trarrà ancora per le strade la farsa di un'età dissepolta, trascinerà l'onta della parodia umana. Dietro a ogni bat-

tuta può celarsi un Doge, sotto le bubbole un paltoniere; ogni grassezza nasconde i sette peccati di Falstaff, ogni smorfia tradisce la maniera di Goya.

A Parigi costuma ancora la calata *de la Courtille* come ai tempi di Villon, come ai tempi di Sparta il corteggio degli Iloti ubriachi. A che pro?

Dopo il carnevale ogni maschera penderà dal chiodo dolorosa come la maschera di Beethoven.

Per i maomettani febbraio è il mese della rivelazione del Corano, della scissione della Luna; per i giapponesi è il mese del cambio dei vestiti; per i veronesi, più solidi, il mese degli gnocchi. Col giorno delle Ceneri la Chiesa si veste da penitente e il sacerdote indossa il color viola.

È il grande venerdì degli antichi divieti, la vigilia più stretta; quando un pugno di ceci riacquista quel valore che aveva nel campo sotto la volta di stelle.

Gli stessi re di corona lo mettevano a bagno la sera con una presa di cenere a renderlo cocivo. E la mattina la regina, appena l'alba, lo poneva a bollire in pignatta di coccio con olio aglio e rosmarino. Poi, con la corona in testa, si metteva alla madia a intrider farina e uova, per farne i quadrelli da buttar giù col sale grosso all'ultimo bollire.

Così a me piacciono i re; perché la sovranità, come la grande arte, s'avvera soltanto nella sem-



plicità più virtuosa. E a patto di render regale ciò che tocca.

È tempo ormai di chiudere le battute a cervi e daini. Fino al nuovo autunno la grossa selvaggina dei boschi di Mesola e della Turingia potrà pascolare e amarsi teneramente, rincorrersi fin sotto le case dei guardiani, procedere al galoppo lungo i vialoni. Fuori delle riserve, lontano, oltre le golene e i canali ghiacciati, sono le strade, le lunghe strade che vanno sotto la bufera e il nevischio; le strade che dipartono carnevale e quaresima, Pomposa e l'Odeon, il vuoto silenzio dei campi e le metropoli sempre più risplendenti e tenebrose sotto i guizzi dei fari.

Tutto corre a morire, a insecchirsi scheletrico nell'aridità del calcolo.

Un gelo, un grigiore. La solitudine della sera afferra la gola: le vie s'allungano all'infinito. Sperduti, perduti, alla mercè d'un pianeta ribellatosi all'orbita.

Ruvida, grezza, simile a un ordito è la natura. Dopo l'essiccamento dell'estate e i maceri dell'autunno, fibre, rascia, cascami: ogni recesso palesa i rifiuti, le miserie; ogni albero la crudezza d'una travatura, un'ossatura, un carcame. Lo stesso alito degli uomini rivela un'anima fatua, fatta di fumo, fatta di niente.

Di fronte alla campagna spoglia, a quel mare nudo e spento, si ha la stessa sensazione che provano i pompieri, i portaceste a teatro

nei giorni di prove. C'è tutto: la regia, il trucco, le finte: manca la luce il colore il calore. Di sera il Sole muore in cielo avanti il tramonto, simile a un fiore ghiacciato sulla pianta. E non appena l'olio congela e scricchiola il fiume, tutti i gatti fuori pel ghiaccio a sgranfignarsi fra loro e affilare i coltelli contro i fusti degli alberi. E con essi lupi, volpi, puzzole, faine. Nei forteti il cinghiale arrota le zanne.

Cos'è che li stana, li stimola? La tormenta, la caccia, la fame?

No. Né paura, né rabbia, né vento; ma quel sortilegio che già rigonfia di uova e di latte le panche dei pesci.

Sono i Pesci dell'alto, quelli dello zodiaco: anche le bestie vengono coinvolte alla gran ruota del tempo. Così le piante che aspettano sotto le croci.

Ma febbraio è anche il mese della febbre e della purificazione. Non per niente s'inizia con l'offerta di due tortore. La Dea Madre in segreto attende alla sua tela.

Sulle siepi la bambagia, il bigello e l'ordito rivelano la trama d'un arazzo: con sciamiti e lustrini di damaschi e broccati, fra un mese, o al più tardi fra due, la terra getterà i suoi germogli, i suoi tralci; e la stessa morte apparirà come un'età della vita.

Una gran festa allora ripagherà questa vigilia e si farà strada sul mondo. E il vento che viene dai tesori di Dio farà sulla croce riapparire le rose.



UOMINI CON INIZIATIVA O SONNOLENTA ASSUEFAZIONE?

Stefano Pederiva

Nell'agosto del 1924 Rudolf Steiner parla agli antroposofi del loro karma dicendo: "Le molte possibilità che si presentano all'antroposofa nelle più svariate condizioni della vita esigono da lui iniziativa, interiore iniziativa della vita animica (...) In fondo nel karma di ogni antroposofa sta scritto: diventa uomo con iniziativa (...) Davanti all'anima dell'antroposofa dovrebbe sempre stare scritto in caratteri d'oro che nel suo karma risiede possibilità di iniziativa ..." (4.8.1924, *Considerazioni esoteriche su nessi karmici. IV* - O.O. 237).

Questa iniziativa interiore dovrebbe rivolgersi anzitutto a una trasformazione del proprio pensare. Normalmente noi usiamo il pensare nell'attività di rappresentazione grazie alla quale rispecchiamo quanto ci viene incontro dal mondo, questo pensare "riflesso" deve trasformarsi in un pensare "illuminante", attivo e vivente. La fiaba di Goethe del Serpente verde e della bella Lilia esprime questo passaggio sotto forma di immagine. I fuochi fatui leccano l'oro dove lo trovano e se lo scrollano di dosso come monete. Queste, se cadono nel fiume, creano tempesta e sono sorgente di morte. Quando, invece, il serpente verde le ingoia si trasformano in luce che illumina uno spazio prima buio e sconosciuto, il tempio sotterraneo con i tre re. L'oro, l'intelligenza, nella cultura intellettuale della vita di rappresentazione diventa moneta d'oro, grazie al serpente verde diviene invece luce che illumina uno spazio spirituale.

L'oro può essere preso anche come immagine dell'antroposofia: la possiamo cogliere nel suo aspetto solo cognitivo e intellettuale oppure nel suo aspetto di vita e di forza illuminante. Rudolf Steiner ne parla, a proposito di come trasmettere l'antroposofia: possiamo trasmetterla in modo che stimoli solo pensieri, oppure che possa accendere vita. "Dipende assolutamente dall'uomo che l'antroposofia sia solo *pensata*, oppure *vissuta*. Dipenderà dal modo in cui i soci attivi della Società svilupperanno l'antroposofia, se essi potranno stimolare soltanto *pensieri* oppure accendere *vita*." Così scrive il 2 marzo 1924 in una lettera ai soci della Società antroposofica (*Lettere ai soci della Società Antroposofica Universale* - O.O. 260a).

In quest'ottica il libro come strumento di trasmissione deve avere caratteristiche specifiche, grazie alle quali svolgere un ruolo di risveglio, diventare cioè "illuminante". Rudolf Steiner descrive nell'autobiografia lo sforzo da lui fatto nella stesura dei suoi libri per ottenere questa possibilità di risveglio. "(...) un libro antroposofico giustamente composto dev'essere un *risvegliatore* della vita spirituale del lettore, non una somma di comunicazioni (...) Ma so anche quanto io abbia lottato, pagina per pagina, per raggiungere quanto più potevo in questa direzione." (*La mia vita* - cap. XXXIII, O.O. 28; pag. 333-334). Chiaramente lo strumento prioritario con il quale trasmettere l'antroposofia è la parola diretta da uomo a uomo, l'incontro umano come occasione di una presenza ed esperienza spirituali.

Perché rispetto a come viviamo l'antroposofia faccio presenti l'iniziativa interiore e l'attivazione del pensiero? Perché stiamo vivendo un momento di particolari cambiamenti che hanno ricadute anche per il mondo antroposofico. Siamo parte, così si può vedere l'attualità, di un poderoso esperimento sociale in cui vengono messi in forse alcuni fattori essenziali della vita sociale e dell'identità stessa dell'uomo. E verificare così la sua maggiore o minore adattabilità. Al posto dell'uomo nella sua concretezza e complessità, un uomo virtuale, al posto dell'in-



Zvi Szir, *Can I learn to think?*

dividualità libera e moralmente responsabile l'uomo del trans-umanesimo, l'uomo macchina pilotabile tecnicamente e che non conosce malattia e morte. La pandemia ha portato a una grande accelerazione di queste tendenze.

Invece di incontrare direttamente l'altro uomo, stringergli la mano sentendone il calore, la maggiore o minore energia, la volontà comunicativa, sentirne la voce con tutte le sfumature che rispecchiano la ricca e differenziata vita interiore, coglierne lo sguardo con tutti i suoi misteri, abbiamo sullo schermo una immagine lontana, fredda, piatta, falsata nella prospettiva, in un certo senso morta. Con la pandemia veniamo sollecitati a sostituire gli incontri reali con incontri virtuali, un ingannevole surrogato. Più in generale sappiamo che lo schermo ha una sottile azione che ottunde la coscienza e che paralizza la volontà. Sollecita invece l'emotività di tipo reattivo, non la capacità di far nascere reali e profondi sentimenti, e soddisfa la nostra sfera cognitiva con le più disparate informazioni che facciamo fatica a comporre in un tessuto di relazioni capace di portarci a una capacità di giudizio.

Oltre alla diffusione sempre maggiore dello strumento digitale, la pandemia ha portato lo Stato a prescrivere in modo sempre più dettagliato come dobbiamo comportarci. Possiamo uscire di casa solo in certi orari, possiamo spostarci solo in certe zone, ora comunali, ora regionali, ora nazionali, dobbiamo portare la mascherina, tenere le distanze, possiamo riunirci solo a certe condizioni e così via. Per avere i documenti fiscali e per avere i nostri documenti sanitari dobbiamo avere lo SPID, cioè un'identità digitale che domani può contenere anche i dati relativi alle vaccinazioni che abbiamo fatto o non abbiamo fatto. La vaccinazione contro il Corona virus sarà poi una ulteriore discriminante nella nostra vita lavorativa e sociale. In altre parole, dobbiamo ubbidire alle prescrizioni per amore della nostra salute e della salute di chi frequentiamo. È chiaramente solo la salute del corpo fisico, il benessere materiale, i nemici da vincere sono la malattia e la morte. Il tutto è la conseguenza di una immagine dell'uomo visto solo come essere materiale, è la conseguenza inevitabile del moderno materialismo che ignora la realtà dell'anima e dello spirito. I gruppi di potere che spingono alla digitalizzazione e a un controllo sempre più dettagliato del nostro comportamento seguono la corrente del trans-umanesimo che, in termini molto sinte-



Zvi Szir, *Working Late*.

tici, intende “migliorare” l'uomo, arrivare grazie alla tecnologia a un uomo “superiore”. Riemerge, modificata e più subdola, la filosofia del nazismo con una forma più sottile di dittatura? Il processo che ho descritto in alcuni elementi essenziali induce l'uomo di oggi a un graduale e non consapevole processo di assuefazione, a un graduale adattamento a una condizione che verrà vissuta come “nuova normalità”. L'uso del digitale ci semplifica la vita ed è indubbiamente comodo da tanti punti di vista; per questo motivo entra sempre di più nella nostra quotidianità: guardo la posta sullo schermo, ordino quanto mi serve sullo schermo, senza dovermi spostare incontro le persone sullo schermo, seguo da casa concerti, teatro e cultura sullo schermo, prima o poi anche la visita medica andrà per via digitale, mi adatto senza problemi alla nuova vita digitale. Nel mio comportamento sociale la mascherina è ormai un'abitudine, e anche tenere le distanze. Prescrizioni più rigide imposte dal lockdown creano sì dei moti di resistenza, ma alla fine per comodità e opportunismo piego la testa e mi adatto. Come saranno le cose con il vaccino? La campagna di promozione studiata con grande perizia svolge certamente un ruolo di convincimento, giostrando sulla paura del virus e la liberazione dal nemico grazie al vaccino, riuscendo alla fine a vincere le resistenze che emergono. Lo schermo tende ad addormen-

tarci e la promozione ha buon gioco sulle nostre coscienze. Siamo davanti a un graduale e sottile processo di assuefazione che alla fine ci vede come sudditi ubbidienti di una nuova dittatura. Come si muove il mondo antroposofico nei confronti di queste tendenze? Siamo desti nella nostra capacità di giudizio o ci adattiamo e seguiamo il processo di assuefazione? Siamo uomini di iniziativa? Torniamo quindi al tema della trasmissione dell'antroposofia. Se la cogliamo come vita e la trasmettiamo con strumenti di risveglio, stimoleremo la forza di un giudizio individuale e responsabile, se la cogliamo solo come pensiero e la trasmettiamo solo come cultura intellettuale, finiremo per subire il processo di assuefazione. Per esempio, adattiamo i nostri incontri a orari e numero di persone prescritti? Nelle realtà istituzionalizzate ci atteniamo alle prescrizioni che ci vengono dettate per evitare che debbano chiudere? Seguiamo da casa sul video le attività antroposofiche che ci vengono trasmesse e così via?

Vi è legata la domanda relativa all'uso del digitale: può uno strumento digitale essere consono all'antroposofia come vita oppure no? Sollecitare cioè una attivazione interiore? La mia risposta è univoca: nella situazione attuale noi diamo a chi ci segue per via digitale le monete d'oro, ma non la luce del serpente verde. Il numero di persone che segue le nostre trasmissioni digitali sarà certamente molto maggiore rispetto agli incontri *de visu*, l'indice di gradimento sarà sicuramente più elevato e anche le nostre finanze ne risentiranno positivamente. Ma sono questi gli aspetti determinanti per l'antroposofia? L'immagine della moneta d'oro è pertinente, monete che portano tempesta e contrasti. Del resto, la fiaba finisce con il popolino che si getta litigando sulle monete che i fuochi fatui fanno piovere dal cielo. Ma gli eventi spirituali, le nozze, si svolgono nel tempio, il luogo dove lo spirito può vivere e svilupparsi, nel luogo sacro. Lo strumento digitale ottunde la coscienza, quindi si è meno desti e ci si adatta più facilmente a comandi e prescrizioni, ma l'uomo con iniziativa interiore non dovrebbe avere una specie di ribellione a questo processo di assuefazione? Non vanno cercate modalità di lavoro spirituale più libere e autonome rispetto alle norme che ci vengono imposte? I tempi non sono maturi per un movimento di resistenza attiva? La modalità per assuefarci è più subdola di quella del nazismo e del fascismo, ma è della stessa natura e ci pone come singoli antropo-

sofi e come istituzioni davanti alla necessità di arrivare a una reale capacità di giudizio e poi di scelta. Abbiamo un significativo esempio nel come si è mosso il fondatore della scuola Waldorf nel periodo nazista. Quando i funzionari nazisti chiesero a Emil Molt di collaborare con la scuola pubblica facendo della scuola Waldorf una "scuola sperimentale", a condizione però che lui come antroposofa lasciasse la presidenza del consiglio di amministrazione, che i maestri non risultassero antroposofi e che la scuola si staccasse dal nome di Rudolf Steiner, la risposta di Emil Molt fu chiara ed univoca. Il funzionario chiese: "Lei crede che per esercitare questa pedagogia si debba essere antroposofi?" Molt rispose: "Sì. Non si può imitare esteriormente la pedagogia. La si può esercitare in modo giusto solo se si è maestri antroposofi. Senza questo non si può mai avere questa pedagogia." (Dietrich Esterl, *Emil Molt 1876-1936* – Verlag Meyer, 2012). Più tardi disse allo stesso funzionario "Vorrei volentieri arrivare davanti a Rudolf Steiner in modo che da parte mia non vi siano degli errori. Per me la cosa decisiva è come mi sento impegnato di fronte a Rudolf Steiner e al mondo spirituale." (Peter Selg, *Erzwungene Schliessung - I. Wegman Institut*, 2019). Oggi il problema non è più direttamente legato al termine antroposofia e al nome di Rudolf Steiner, ma alla sostanza del suo messaggio: questa sostanza può restare espressione genuina dell'antroposofia e del messaggio steineriano o perde queste connotazioni nel processo di digitalizzazione e di assuefazione di cui abbiamo parlato? Come ci presentiamo davanti a Rudolf Steiner? Penso che oggi, in una fase ancora relativamente fluida, ci si debbano porre seriamente queste domande così da poter impostare vie alternative e fare le giuste scelte per il futuro dell'antroposofia.

SUL PRINCIPIO DI PRECAUZIONE IN UNA VACCINAZIONE DI MASSA

Laura Borghi, Daniele Nani

Parlare di Covid-19 in questo periodo può diventare superfluo per la cospicua mole di informazioni circolanti. Sembra comunque che un filo conduttore ci sia a sostenere le diverse notizie, talvolta contraddittorie, e particolarmente affollate da una smisurata mole di dati, che sottintendono, d'altra parte, posizioni preconconcette

piuttosto che superate più o meno velocemente dai fatti. Anche se poi ci si potrebbe chiedere di quali fatti certi si possa parlare.

Al momento attuale è quasi un binomio da cui non si può prescindere quello di Coronavirus SARS-CoV-2 e vaccinazione. Il binomio è reso saldo da uno specifico collante identificabile nella tipologia delle misure sociali necessarie, senza che sia possibile considerare tra i provvedimenti di tipo igienico altre modalità oltre quelle che si devono prendere sul piano fisico: diventando queste le uniche diventano obbligatoriamente costrittive.

La vaccinazione di massa, iniziata nel dicembre del 2020, coi vaccini di Pfizer e Moderna, apre la strada alla farmacologia a mRNA¹ che permette di far produrre, alle cellule umane, proteine differenti da quelle proprie dell'organismo individuale trattato. Le proteine costituiscono l'espressione corporea dell'individualità genetica di una persona, cioè la sua manifestazione unica e irripetibile. Le proteine si trovano alla base della forma degli organi e dei tessuti e contribuiscono, in modo fondamentale, alla costituzione della fisionomia individuale, attraverso la quale il singolo io si presenta all'universo delle relazioni interumane.

Crediamo che il discorso sui vaccini, per essere veramente fruttuoso, debba essere sollevato su un piano più alto. Purtroppo, in questo periodo, si sente di tutto. Appelli carichi di emotività e di fede nella scienza e negli scienziati da parte di persone che non sembrano affatto dotate di

un'adeguata attrezzatura filosofico-critica sia nell'invocare l'uso di questi farmaci che nello sconsigliarlo.

Per comprendere la portata dell'introduzione di questa tecnica nell'allestimento di medicinali è d'aiuto percorrere brevemente le tappe fondamentali della fisica moderna. Diverrà chiaro allora perché dobbiamo parlare di fisica in medicina umana. L'evoluzione della microfisica nel Novecento ha permesso, all'interno del Progetto Manhattan, durante la Seconda guerra mondiale, di aggredire il nucleo dell'atomo per produrre le prime bombe atomiche. La microfisica ha anche permesso lo sviluppo delle tecnologie alla base delle centrali nucleari, della tecno-diagnostica in uso in medicina e di tante altre utilissime risorse. Nel campo della natura vivente ha cominciato progressivamente a svilupparsi l'ingegneria genetica, dopo l'identificazione dell'acido desossiribonucleico (DNA), e la descrizione della sua struttura molecolare, avvenute nel 1953 da parte di Harry Francis Crick e James Dewey Watson. Con l'ingegneria genetica comincia a essere aggredito il nucleo della cellula. Questo parallelismo tra il progetto Manhattan e l'ingegneria genetica, di indiscutibile fecondità euristica², ci permette di parlare dei farmaci a mRNA, a partire da alcuni dei vaccini messi a punto per l'attuale infezione da Coronavirus, considerandoli su uno sfondo più ampio che è quello dell'evoluzione della conoscenza umana, delle sue applicazioni tecnologiche e delle conseguenze etiche.



Ponte Carlo a Praga.

È la fisica quantistica ad aver avviato all'epopea della microfisica, con tutte le sue peculiarità³.

Tuttavia, i problemi teoretico conoscitivi che via via si spalancavano alla mente dei fisici e dei filosofi, già nei primi decenni del Novecento, venivano discussi e approfonditi progressivamente in diversi contesti⁴.

La riflessione gnoseologica ed etica sugli sviluppi e le conseguenze della fisica sull'umanità è continuata sino ai nostri giorni. Tuttavia, lo sviluppo della tecnologia originata dalle scoperte della fisica è stato preso in mano dalle istituzioni militari fin dal suo inizio. Si pensi solo alla componente militare del Progetto Manhattan, il Manhattan District.

Diversamente, a livello teoretico conoscitivo, la biologia si è arenata intorno alla lapide che Kant le ha edificato. Infatti, la conoscenza della "vita" che dovrebbe essere il vero compito della biologia non è mai stata messa in atto con strumenti propri e autentici, metodologicamente autosufficienti e quindi autonomi, perché la fisica è stata eletta, dai tempi della rivoluzione scientifica rinascimentale, a *scienza perfetta* in quanto capace di sottomettere la natura alle forme della matematizzazione e dell'algebrizzazione. Per questo motivo sull'onda dell'Illuminismo, Immanuel Kant, nella *Critica del giudizio* del 1790, affermava che le proposizioni della *biologia* avevano soltanto il valore di *massime euristiche e regolative* e che non sarebbe mai esistito il "Newton del filo d'erba", cioè qualcuno in grado di formulare, con la stessa esattezza della fisica newtoniana, le leggi della natura organica. Infatti, sia la fisica newtoniana sia la matematica rappresentavano, secondo il Kant della *Critica della ragion pura*, *categorie apriori* dell'intelletto *trascendentale*, quindi condizioni *costitutive* della conoscenza *umana* della natura. Fino ai nostri giorni, questo rimane lo statuto della biologia⁵.

Va poi sottolineato che la scienza ha a che fare in prevalenza con quantità. Dal XVII secolo, infatti, soprattutto a opera di John Locke (*Saggio sull'intelletto umano*, 1690) vengono privilegiate le qualità primarie (estensione, movimento, figura, solidità, etc.), in quanto proprietà sottoponibili a misurazione, rispetto alle qualità secondarie (colore, sapore, odore, suono, etc., esperibili sulla scala dei sensi e considerate imprecise a causa della soggettività dell'esperienza percettiva. In questo modo, la sfera del significato è rimasta oscurata per la scienza e la misurazione ha completamente sostituito la percezione nella costruzione delle teorie scientifiche. La scienza

si è così sviluppata come un'impresa intellettuale, astratta, totalmente rinchiusa entro le gabbie sicure dell'empirismo e dello scetticismo. La fisica, scienza delle entità misurabili, è divenuta la base per lo sviluppo delle scienze del vivente. La matematica deterministica della fisica newtoniana ha dovuto essere sostituita dalla statistica, in biologia come in medicina. Qui il metodo statistico ha sopraffatto la categoria della "persona" in modo radicale. Una medicina che voglia evolvere nella direzione della propria specificità deve fondarsi su una biologia mesocosmica, cioè su una scienza fondata sulla scala dei sensi, attraverso una morfologia dinamica esatta.

Quando parliamo di farmaci a mRNA, dovremmo essere consapevoli che l'aggressione del nucleo della cellula che ha portato alla clonazione, alla transgenesi, alle tecniche super-raffinate dell'attuale ingegneria genetica, è stato possibile solo per il fatto che la biologia è stata costruita con i mattoni della fisica. Avendo presenti tutte queste cose:

- 1) dovremmo essere consapevoli di quanto siamo ignoranti.
- 2) dovremmo essere cauti nel fare affermazioni propagandistiche o (anti-propagandiste) in modo acritico passivo.
- 3) Dovremmo mostrarci meno sicuri, quando, con superficialità, affermiamo o "prendiamo per buono" che "probabilmente" non succederà nulla al genoma dei nostri figli.

Ci sembra di poter affermare che oggi è certamente importante non ignorare il principio di precauzione, nell'interesse del singolo individuo e della comunità umana, vogliamo aggiungere, nell'interesse per l'essere umano e per l'ambiente terrestre in senso ampio.

L'articolo farà parte del volume "La primavera dopo l'anno con tredici lune. Considerazioni sulla pandemia di Covid-19 alla luce dell'antroposofia" di prossima pubblicazione presso l'editore Arcobaleno.



L'associazione ha lo scopo di promuovere e difendere la libertà e l'autonomia della vita culturale in particolare nell'ambito della salute e

della medicina, seguendo gli orientamenti della scienza dello spirito antroposofica, Si propone di promuovere seminari e ricerche per una medicina di una civiltà futura.



Note

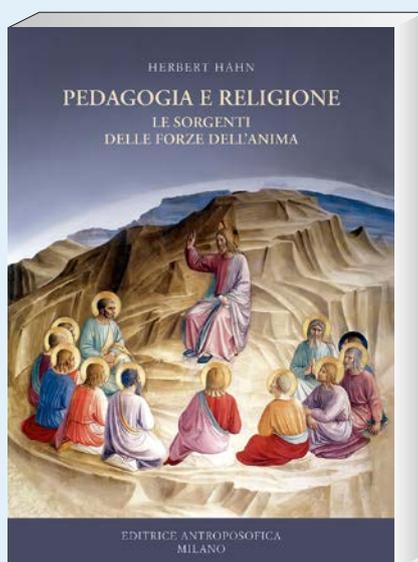
1. L'RNA è l'acido ribonucleico responsabile della produzione delle proteine. In particolare, l'mRNA o RNA messaggero, normalmente prodotto nel nucleo in fase di duplicazione del DNA, contiene le informazioni necessarie alla sintesi proteica nel citoplasma

2. Euristicica, dal greco *trovare*, intesa come arte e scienza della ricerca, è ciò che metodologicamente orienta e indirizza un'ipotesi di ricerca.

3. La fisica quantistica introduce nuovi concetti che non sono solo la diretta prosecuzione della fisica classica. Ritroviamo tra questi la funzione d'onda che racchiude il comportamento corpuscolare/ondulatorio dei componenti subatomici e la sua evoluzione nel tempo; il principio di indeterminazione; la distinzione delle particelle in fermioni e bosoni, il cui comportamento è regolato da due diversi tipi di statistica e a molto altro

4. Si costituì dapprima il Circolo di Vienna, costituito da un gruppo di filosofi, matematici e scienziati riuniti per la prima volta nel 1922 e animato dal filosofo tedesco Moritz Schlick (1882-1936); in seguito la cerchia di fisici produsse la cosiddetta Interpretazione di Copenaghen. Come esempio significativo dei temi aperti e della loro rilevanza, si pensi alle considerazioni epistemologiche di Heisenberg sull'elettrone. Il fisico tedesco giungeva ad affermare infatti che l'elettrone non può essere pensato come qualcosa di "reale" nel senso della *res* latina, in quanto è un'entità "metodologica"

5. Nel campo della biologia, ancora oggi scarseggiano considerazioni epistemologiche sul tipo di realtà posseduto dalle entità molecolari in gioco a livello genetico e, più in generale biochimico. Pur non costituendo delle entità "metodologiche" nel senso delle particelle subatomiche, tuttavia, tali entità del mondo organico sono conosciute dall'intelligenza umana attraverso metodologie che tendono a perturbarle, come la cristallografia a raggi X e la microscopia crioelettronica. Inoltre, la conoscenza "diretta" di queste entità molecolari è possibile soltanto dopo estrazione, cioè allo stato solido, fuori dal corpo vivente, quindi al di fuori delle complesse dinamiche che avvengono nella fluidità dei processi all'interno della sua unità funzionale



Herbert Hahn Pedagogia e religione

pag. 172 - € 14,00. Editrice Antroposofica

Il tema dell'educazione religiosa nelle scuole è oggi un problema che si è radicalizzato in formule spesso inconciliabili, in contrapposizioni ideologiche e astratte. Questo seminario pedagogico pone la questione in modo diverso: si tratta infatti di educare, al di là e al di sopra delle varie confessioni, il sentimento religioso dei giovani e di coltivare, fin dalla prima infanzia, le facoltà spirituali e le forze originarie dell'anima che formano la base di ogni individualità.

Gli spunti didattici, pedagogici, letterari e anche religiosi che l'Autore propone in questo piccolo saggio sono tesi ad arricchire la vita interiore dei ragazzi e dei docenti, a offrire quello sfondo culturale e spirituale su cui basare le proprie scelte e a rinvigorire la volontà e la responsabilità di vivere.

IL CARNEVALE NELL'ARTE

“Approdò a una città che non rassomigliava per nulla a quelle viste fino allora.
Il mare formava le strade, le case erano costruite sull'acqua.
Le poche piazze pubbliche che adornavano quella città
erano popolate di uomini e donne dal doppio viso:
quello dato dalla natura, e una faccia di cartone che vi applicavano sopra,
di modo che il popolo era composto di spettri.”

Voltaire, *La Principessa di Babilonia*, cap. IV in *Ville venete nel territorio di Mirano*.



Pietro Longhi, *Venditrice di essenze*, 1756, Venezia, Ca' Rezzonico - Museo del Settecento Veneziano.

Pietro Longhi (1701-1785) è stato un pittore veneziano attivo nel XVIII secolo, contemporaneo ed amico del celebre commediografo Carlo Goldoni. Seppe tradurre quel mondo al bivio tra realtà e commedia nelle sue opere. Nell'opera *Venditrice di essenze* in primo piano sono raffigurati due personaggi con indosso il tipico costume veneziano detto bauta. Si tratta di un abito caratterizzato da una mantellina di seta nera con cappuccio a tricorno e maschera bianca. La bauta comparve a Venezia tra il XV e il XVI secolo, la maschera che la caratterizza era conformata in modo da deformare la voce così da rendere irriconoscibile chi la indossa. Tale costume compare in diverse sue opere.

NICCOLÒ PAGANINI
IL CARNEVALE DI VENEZIA
1829



Henri Rousseau, *Sera di Carnevale*, 1886, Philadelphia, Museum of Art.

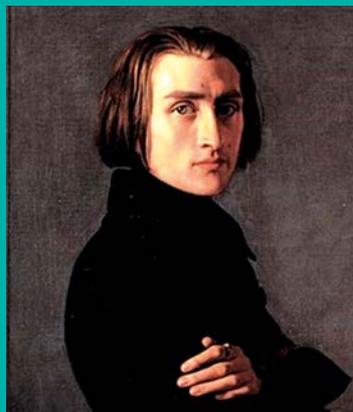
Henri Rousseau (1844-1910) era detto il Doganiere poiché lavorò come gabelliere nell'ufficio comunale del dazio di Parigi, ed è proprio durante questo lavoro che in lui maturerà il desiderio di dedicarsi alla pittura. Non ebbe un'effettiva formazione artistica, si tratta quindi di un pittore autodidatta con una spiccata fantasia onirica capace di proiettare l'osservatore in un mondo fuori dal tempo, sospeso tra incubo e realtà. In *Sera di Carnevale* i due protagonisti mascherati sembrano muoversi con palpabile titubanza e smarrimento in un bosco spettrale. Sulla sinistra si vede una strana struttura al bivio tra una casa e una gabbia da cui sbucca il volto di personaggio che sembra spiargli inquietantemente.



Paul Cézanne, *Martedì grasso*, 1888, Mosca, Museo Puškin.

Paul Cézanne (1839-1906) in quest'opera ritrae il figlio Paul vestito da Pierrot con un amico in vesti di Arlecchino. Nel dipinto spicca una voluta contrapposizione tra i personaggi che si evince nelle scelte cromatiche, nei movimenti e soprattutto nelle attitudini. Il figlio esprime una forte pacatezza mentre l'amico è connotato da una spiccata spavalderia. La componente introspettiva si evince sia nella mimica facciale che nella posa. Alcuni critici ritengono che il tema carnevalesco giocato in questa forte ambivalenza sia in realtà un'escamotage allegorico allo scopo di sottolineare la distanza che ormai vi era con lo scrittore Émile Zola da cui Cézanne si era allontanato.

FRANZ LISZT
HUNGARIAN RHAPSODY NO. 9 IN E-FLAT MAJOR
"PESTHER CARNEVAL"
1847



James Ensor (1860-1949) in quest'opera si ritrae circondato da una pantomima di scheletri bardati di piume e grottesche maschere. L'artista si pone al centro del dipinto con il volto di tre quarti rivolto verso lo spettatore e si presenta come l'unico essere umano tra una folla di mostri: schiacciato e compresso sottolinea in un spazio inquietantemente claustrofobico il suo essere diverso e quindi solo anche quando immerso nella moltitudine. Il tema della maschera ritorna in diverse sue opere, questa ossessione che ha in se una forte accezione di critica nei confronti della società rimanda anche all'infanzia del pittore, la madre infatti vendeva abiti carnevaleschi a Ostenda città natale del pittore.



James Ensor,
Autoritratto con maschere, 1899,
Aichi, Ménéard Art Museum.



James Ensor, *L'entrata di Cristo a Bruxelles*, 1889, Los Angeles, Getty Museum

La vena satirica e grottesca di James Ensor caratterizza potentemente quello che è considerato il suo capolavoro. L'opera ha in se una forte connotazione allegorica: l'intento è quello di denunciare attraverso un corteo macabramente carnevalesco l'ipocrisia e l'immoralità della società borghese di fine secolo. Le maschere demoniache rappresentano la crudeltà e deformità umana che si contrappongono alla figura del Cristo aureolato al centro dell'opera. La presenza di Cristo non è percepita dagli astanti che noncuranti proseguono la loro macabra parata.

JOHANN STRAUSS
DER KARNEVAL IN ROM
1873



Juan Gris, *Arlecchino con chitarra*, 1919, Parigi, Centre George Pompidou.

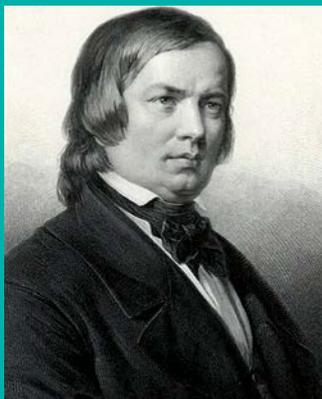
Juan Gris (1887-1927) è stato un esponente dell'avanguardia cubista insieme a George Braque e Pablo Picasso. L'elemento cubista è visibile nel meticoloso lavoro geometrico caratterizzato dalla presenza di una serie di triangoli che vanno a incastrarsi tra loro e che contemporaneamente rimandano in maniera stilizzata al vestito di Arlecchino individuabile anche dal copricapo. Nel dipinto convivono punti di osservazione diversi, l'uso di una prospettiva non univoca è caratteristica del cubismo.



Pablo Picasso, *Paulo vestito da Arlecchino*, 1924, Parigi, Musée National Picasso.

Pablo Picasso (1881-1973) dopo l'esperienza Cubista avrà una fase caratterizzata da una matrice più tradizionalista ispirata sia dall'incontro con i fasti della Roma classica che dalla sua vita privata: durante il suo soggiorno romano Picasso incontrò una ballerina russa, Olga Khokhlova. Il bambino dipinto in questo quadro è Paulo, il figlio che Picasso avrà durante il matrimonio con Olga, qui ritratto in abito carnevalesco. Spicca, nello sguardo addolcito del piccolo, la tenerezza con cui Picasso guarda al proprio primogenito.

ROBERT SCHUMANN
CARNIVAL SCENES FROM VIENNA
1839





Joan Miró, *Carnevale di Arlecchino*, 1925, Buffalo, Albright Knox Art Gallery.

Joan Miró (1893-1983) applica in quest'opera la tecnica surrealista dell'automatismo psichico che verrà poi teorizzata da André Breton. Tale tecnica permette di spingere l'immaginazione verso il mondo onirico attraverso il libero fluire della mente persa in visioni fantastiche. Per tale motivo l'opera rappresenta di fatto una sorta di inconscia visione del pittore in cui sono mescolati elementi reali come il gatto, il tavolo e la scala a elementi simbolici frutto di visioni. Il triangolo nero visibile oltre la finestra rimanda alla Tour Eiffel, sorta di omaggio alla città in cui risiedeva. La scala a pioli è un elemento ricorrente nel suo lavoro e indica una fuga dal mondo tangibile verso la fantasia. Gli oggetti sembrano fluttuare in uno spazio al bivio tra sogno e realtà allo scopo di accentuare legame con l'inconscio e la fantasia.

Marc Chagall (1887-1985) descrive la giocosità del carnevale declinandola in una scena notturna caratterizzata da atmosfere oniriche e scenari fiabeschi ricorrenti nella sua produzione. Sullo sfondo a destra sono visibili degli acrobati che sembrano fluttuare liberi in uno spazio al bivio tra sogno e realtà. In primo piano vi sono dei musicisti e il ricorrente della cultura chassidica di cui è impregnata la sua produzione artistica.

Marc Chagall,
Carnevale notturno, 1963, Caracas,
Museo de Arte Contemporáneo.





Pieter Bruegel il Vecchio, *Lotta tra Carnevale e Quaresima*, 1559, Vienna, Kunsthistorisches Museum.

Il dipinto di Pieter Bruegel il Vecchio (1525/1530 c.-1569) è caratterizzato da una piazza affollata da una moltitudine di personaggi che mangiano, si azzuffano, fanno baldoria, suonano e ballano. Il quadro rappresenta una simbolica battaglia tra il carnevale e la quaresima.

Carnevale è impersonato da un grasso uomo che mangia golosamente e cavalca un barile spinto da dei personaggi mascherati. Si oppone a lui Quaresima impersonata da una donna smunta e pallida seduta su una sedia e trainata da un frate e una monaca. Il corteo quaresimale prosegue con una serie di uomini in preghiera contraltare dei bagordi carnevaleschi che ancora caratterizzano la piazza.

Nella brulicante veduta viene quindi messa in scena un simbolico combattimento tra il Carnevale e la Quaresima. L'opera potrebbe simbolicamente alludere anche al contrasto tra Cattolicesimo e Luteranesimo.

GREGORIO ALLEGRI
MISERERE MEI
1630 C.



Il carnevale si conclude storicamente con il Mercoledì delle ceneri
che per la tradizione cristiana è l'inizio della Quaresima...

*Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;
nella tua grande bontà cancella il mio peccato.
Lavami da tutte le mie colpe,
mondami dal mio peccato.*

SALUTOGENESI E BIOGRAFIA

Laura Borghi

Apertura sulla necessità di pubblico a distanza. Essere "riuniti a distanza" non è la condizione ideale per parlare di temi che toccano anche la vita interiore connessa con la corporeità umana. La vita richiede certo di accettare le circostanze esterne, ma abbiamo il compito di conquistarci la possibilità di decidere in libertà come usare gli strumenti tecnici a disposizione e come governare le situazioni che ci si presentano, poiché non è possibile avere una visione totale che abbracci un insieme. Procederemo perciò nel modo più adatto al mezzo tecnico, per quanto cioè sia possibile un adattamento, e forse qualcosa rimarrà sotteso e inespresso.

Dopo un'introduzione con qualche riflessione iniziale, seguirà una parte più sistematica di considerazioni ed esempi presi dal mondo dell'arte: un po' di arte, insieme a una modalità aforistica.

Nell'autunno "han da vegliare dell'anima gli abissi", mentre con una fiammata rivolta al cielo le piante ingialliscono e prendono tonali-

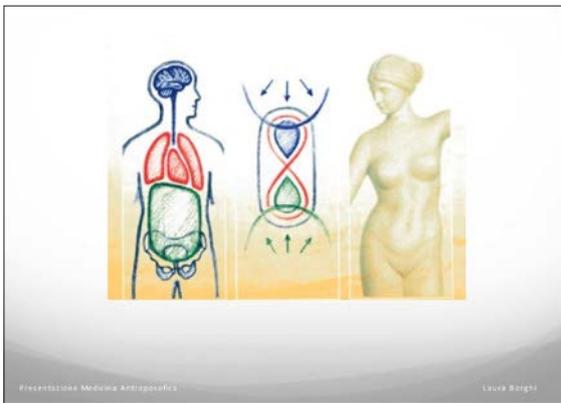
tà di un rosso acceso, come ben raffigurato nel quadro di Beppe Assenza, sfuocato nel fondo dell'immagine di apertura.



Il ciclo di conferenze pensato per quest'anno 2020 è sulla biografia, in particolare sulla biografia come opera d'arte quindi non ci riferiamo alla biografia di soli artisti. Ognuno di noi può essere un po' artista per sé. Sapete che Rudolf Steiner aveva consigliato di esercitare accanto alla propria professione un'arte; un campo di esercitazione è la vita stessa, almeno in alcuni dei suoi momenti, e non è escluso che si possa sviluppare un senso artistico per la propria vi-

ta. Andando ancora un passo avanti nella direzione del tema che vogliamo considerare possiamo quindi dire che ogni biografia può essere un'opera d'arte. Luci e ombre ne permettono il gioco dei colori che prende forma in una composizione fluente nel tempo. Così come l'ombra non è assenza di luce ma un'entità di per sé, altrettanto poco la biografia si svolge in modo unidirezionale nel tempo dal passato al futuro. Certo, questo è quanto sperimentiamo nella vita quotidiana, nelle azioni e percezioni di tutti i giorni, guardando le lancette dell'orologio, con quadrante tradizionale, che si spostano nello spazio, oppure diciamo mattino, mezzogiorno, sera. Notte. La corrente del tempo ha però due direzioni che potremmo raffigurarci in una curva con braccia ascendenti e discendenti o meglio ancora in due curve che si incontrano al centro della vita, il punto massimo di terzietà della nostra vita terrena.

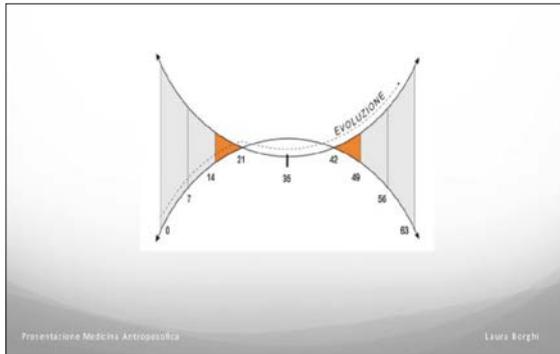
Emilio Ferrario aveva portato in precedenza in modo approfondito la biografia di J. W. Goethe da un certo punto di vista, quello della morfologia, tema di cui Goethe si è occupato particolarmente, ponendo le premesse per un ponte tra qualità scientifica e artistica. Per entrare nello specifico del tema biografico, vogliamo stasera considerare la relazione con la salute e in particolare l'origine della salute, se si vuole salutogenesi.



Tornando per un momento al tema del mezzo tecnico digitale, personalmente credo che, a parte motivi di ordine pratico organizzativo e a carattere tecnico, il mezzo elettronico sia utilizzabile come strumento di comunicazione di contenuti di pensiero riflesso, di riflessioni. Il resto può essere spunto per richiamare possibili esperienze, ma l'esperienza diretta vissuta che passa da uomo a uomo non può esserci perché manca la sfera ritmica. Ad esempio, il tema di medicina antroposofica e scienza, per come l'avevo sviluppato l'anno scorso, da un certo punto di vista non

avrebbe comportato problemi di comunicazione, e costituisce l'esempio di un argomento tecnico. Sarebbe rimasto comunque un quesito: da una parte si offre l'occasione di collegarsi anche a distanza, che apparentemente viene anzi annullata, dall'altra devo chiedermi che cosa potrei fare attivamente, anziché essere connesso per una videoconferenza, invece di rimanere passivo davanti ad uno schermo? Non è un tema così lontano da salutogenesi e biografia, lo si può avvicinare anche in questo modo, sintomatico delle attività del presente. Le stesse modalità esistevano già nel periodo precedente la pandemia da Covid-19, ma ora abbiamo la possibilità di rifletterci e, ancor più, di portare consapevolezza a quanto già era in uso e che ha avuto un'impenata, trasformandosi forse in abuso. La scelta, in relazione non solo alle propensioni personali, ma anche alla qualità della comunicazione, non è estranea all'accezione di salutogenesi. Ci si potrebbe anche chiedere se non si possa approfittare di un tempo - mai concesso altrimenti - di silenzio e di ascolto e lavoro interiore. Due sono i punti che vorrei portare all'attenzione. Cosa mi rimane dopo che ho ascoltato e visto una conferenza "on line"? Inteso oltre all'informazione. Potrebbe rimanere il desiderio di aprire i libri di botanica o di osteologia per seguire il percorso di Goethe, avendo ascoltato una relazione su di lui, oppure di leggere il suo *Viaggio in Italia* o altro come approfondimento. Procedendo, si può considerare da un lato che la *biografia si svolge nel tempo*, d'altra parte possiamo considerare che nel presente ognuno si trovi in una certa situazione biografica, rispetto a se stesso e agli altri. Intendiamo allora introdurre riflessioni biografiche *sul* tempo presente, o anche, riflessioni biografiche *al* tempo presente. Per approfondire si può facilmente trovare documentazione sulla biografia nelle opere di Rudolf Steiner o nella cosiddetta letteratura secondaria, ad esempio per considerare i settenni, i nodi lunari, le corrispondenze di vario tipo e altro ancora. Non vorrei dare spazio ad astratti schemi riassuntivi, se non per il filo che stiamo seguendo.

Qui per ora ci interessa considerare che nel corso della vita l'essere umano in una prima fase infantile si sviluppa maggiormente per la sua componente del corpo, fino e oltre la maturità terrestre, di cui quella sessuale è parte, poi prosegue lo sviluppo della sua componente animica per i secondi tre settenni, se vogliamo dei numeri, e in una terza fase entra maggiormente nello sviluppo delle parti spirituali in germe.



Questo ha una corrispondenza con la tendenza ad ammalare, più legata alla vitalità nel bambino con le manifestazioni infiammatorie, poi alle malattie psicosomatiche, in seguito alle malattie croniche di sclerosi dei vari distretti organici, quando la curva dello sviluppo corporeo è in discesa. A questo declino può ascendere la curva dello sviluppo spirituale, il che sta anche a significare che l'uomo è capace, se lo vuole, di una continua autoeducazione, oltre la fase evolutiva dell'apprendimento. Quindi consideriamo uno sviluppo di corpo, anima e spirito: non che le tre componenti siano completamente separate nella vita quotidiana, ognuna si ritrova anche nelle altre due, ma una prevale sulle altre a seconda dei periodi di età. Per l'aspetto dello sviluppo sano, vediamo un bambino correre volentieri saltare o saltellare, sempre affaccendato, l'adulto è attivo e svolge le sue occupazioni a seconda del temperamento e delle circostanze interiori ed esterne, il vecchio, che vogliamo raffigurarci con la barba bianca, idealmente veglia e porta dalle esperienze della vita passata una sintesi di saggezza.

Qualche ulteriore riflessione potrebbe essere fatta sul tema della vita diurna, quella che comunemente viene considerata la nostra biografia, prendendo come esempio il duplice spettro dei colori, per come Goethe ha completato con lo spettro notturno quello diurno di Newton. È un interessante capitolo come tema a sé che potrebbe permettere un salto qualitativo rispetto all'essenza dei colori nella vita quotidiana. (*La teoria dei colori* (in tedesco *Zur Farbenlehre*) è un saggio scritto da Johann Wolfgang von Goethe nel 1810 e pubblicato a Tubinga)

Volendo occuparci in un modo più sistematico dell'aspetto della salutogenesi in relazione alla biografia, introduciamo la considerazione che la malattia e gli ostacoli possano avere un senso nella propria biografia.

E aggiungiamo delle parole significative di Renè Dubos¹: "L'uomo non può sperare di tro-

vare sulla terra il Paradiso, perché il concetto di Paradiso è statico, mentre la vita umana è un processo dinamico. L'uomo potrebbe sfuggire i pericoli solo rinunciando all'avventura, abbandonando ciò che caratterizza la condizione umana rispetto al resto degli animali. Fin dalla preistoria, la terra non è mai stata un Giardino dell'Eden, bensì una Valle delle decisioni in cui l'adattabilità è cruciale per la sopravvivenza. La terra non è un luogo di riposo. L'uomo è stato creato per combattere, non necessariamente per se stesso, ma per un continuo processo di crescita emozionale, intellettuale ed etica. Crescere in mezzo ai pericoli è il destino della razza umana, perché questa è la legge dello spirito." Inoltre, già secondo A. Antonowsky², non è affatto detto che eventi stressanti e ripetuti debbano aumentare il nostro rischio di ammalarci. Egli, incaricato dal governo israeliano di valutare lo stato di salute degli anziani, scoprì che molti superstiti dell'olocausto erano fra le persone più sane. Antonowsky individuò le caratteristiche che aiutano le persone a stare meglio avendo un atteggiamento positivo di tipo cognitivo e affettivo-emotivo nei confronti del mondo e della propria vita definendolo sense of coherence.

Allora, salutogenesi complementa patogenesi³ e ci dà la possibilità di chiederci: quali sono le fonti della salute? Come si crea? Come può essere rinforzata la salute? Rimanendo solo con un termine del binomio, abbiamo l'unica domanda su quali siano le cause delle malattie e come si possano evitare? D'altra parte, con la definizione dell'Organizzazione mondiale della sanità, possiamo affermare che la salute non è solo assenza di malattia.

Secondo Antonowsky "Il senso di coerenza è un orientamento globale che esprime la misura in cui ognuno di noi prova un sentimento di fiducia profondo, duraturo, ma dinamico nei confronti del proprio ambiente interno ed esterno, percepito come prevedibile, nonché nell'elevata probabilità che le cose evolvano come ci si può ragionevolmente aspettare." Qui occorre cercare anche da sé esempi su come giustificare eventi apparentemente incomprensibili, senza essere fantasiosi, ma inserendosi nel proprio contesto. Già dopo il 2001, ossia dopo il tragico evento delle "Torri gemelle" quando le manifestazioni per la pace si accavallavano al progredire di terribili notizie sui media, ci si poteva chiedere come giustificare ai bambini se non trovando motivazione prima per me stesso. ... e oggi?

Oltre alla qualità di coerenza, sul livello della vita occorre la capacità di uscire da un *equilibrio* e rientrarci grazie al rispetto di abitudini sane⁴. Mentre nel modello omeostatico l'accento viene posto sul mantenere l'ambiente il più possibile costante, nel modello eterostatico l'accento viene posto sulla trasformazione ininterrotta di processi eterostatici in processi omeostatici. Vi è qualcos'altro di tipico per l'essere umano, nella terminologia della salutogenesi: la *resilienza*. Resilienza indica letteralmente la capacità di ritornare allo stato di partenza, dopo che si è verificata una modificazione, (nei metalli, il ritorno alla situazione iniziale dopo l'apporto di calore). Si può intendere come la capacità di affrontare e superare gli eventi stressanti e potenzialmente patogeni della vita; il ritorno, per l'essere umano, non è detto sia il solo ripristino delle condizioni iniziali.

La medicina antroposofica è salutogenetica già alla sua origine. Alimentazione (agricoltura biodinamica), pedagogia (come prevenzione con la pedagogia Waldorf), medicina antroposofica: cercano tutte di realizzare una via inaugurata da Rudolf Steiner, fondatore dell'antroposofia, per superare l'approccio solo materialistico meccanicistico e affrontare la vita nei diversi aspetti e nella sua complessità.

Il tempo è impazzito... ..si leggeva qualche anno fa, all'inizio della manifestazione del cambiamento climatico, come titolo dei giornali. L'uomo, a partire da un moto interiore, può ritrovare la possibilità di un rapporto vivente di qualità e degno di rispetto con gli esseri della natura, con i propri pari e con gli esseri spirituali. In questo senso anche l'organismo terrestre l'essere umano vanno visti come complementari e attori potenziali di un'evoluzione comune di riunificazione.

In tema di salutogenesi, vorrei citare ancora *Hans Jonas* (1903-1993) tedesco naturalizzato statunitense, teologo e filosofo, ha scritto tra l'altro *Il diritto di morire*. Nel suo discorso intitolato *Il concetto di Dio dopo Auschwitz*, in occasione del premio Nonino nel 1993 dice tra l'altro che "Dio non ha più nulla da dare, ora tocca all'uomo". A 91 anni, per ricevere il premio, si spostò da New York a Percoto (UD).

Si può anche dire che Dio o le Stelle oggi sono esteriormente mute e aggiungiamo che tocca

all'uomo imparare il linguaggio degli dèi, parlando in modo figurato. Così iniziamo forse a presagire come la nostra biografia non sia fatta solo della componente diurna.

Più in grande: se non riusciamo ad aver chiaro il complesso degli accadimenti odierni, dovremmo però aver chiaro l'ambito entro cui di giorno ci muoviamo; poi lasciare che la notte, sia in senso sia concreto sia figurato, abbia il suo regno. Accade però che non si possono dare "ricette ripetibili" e inoltre occorre rendere proprie delle indicazioni. Quindi ognuno per il proprio momento biografico, nel rispetto sociale del *'io e tu'* dovrebbe cercare la propria modalità come *chance* nelle difficoltà, come passaggio da un punto zero. Condividere qualche elemento artistico in un percorso può essere un'occasione che non lascia nell'angoscia o nella falsa illusione.

Riporto delle parole del dottor Friedwart Husemann, scritte in relazione alla situazione di angoscia attuale: "Per l'adulto, urlare è una cosa adatta ai bambini e agli indisciplinati, a chi non ha limiti. Si dice per esempio: i grandi dolori sono muti. Ma non è necessario che ci si fermi qui. Dove la vita quotidiana è silenzio, può iniziare l'arte. Per questo Goethe disse: 'E quando l'uomo tace nel suo tormento, Dio mi ha dato di raccontare come soffro'. (Tasso - vv 3432-3433 e 'Motto der Marienbader' - Elegie).

In questo senso goethiano va inteso "L'urlo" di Edvard Munch. Il quadro non è solo rappre-

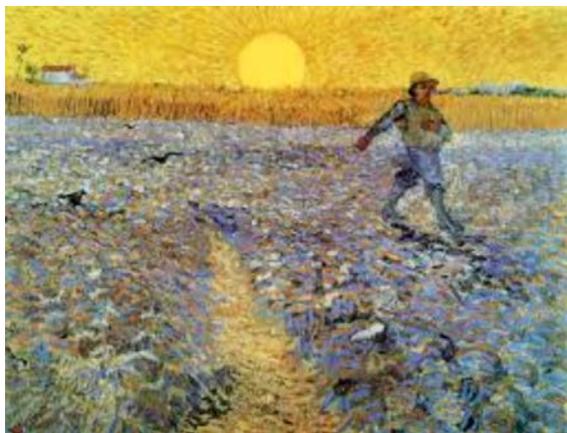


Edvard Munch, *L'urlo*.



Ricordiamo che il centenario della medicina antroposofica ricorreva nel 2020, anno di particolare complessità, anno di sfide.

sentativo dell'epoca espressionista. È stata una profezia del XX secolo, se si considerano i sentimenti con cui abbiamo dovuto guardare questo dipinto dal 1945 in poi. Munch disegnò il motivo in 4 versioni, che furono create tra il 1893 e il 1910.”



Vincent Van Gogh, *Il seminatore*, 1882.

Passiamo a Van Gogh (1853 – 1890), che fu abbagliato dalla luce nella ricerca di una strada verso lo spirituale comprensibile, e riallacciamoci alla condizione dell'uomo oggi, che ha davanti a sé una natura e un firmamento muti, se non per i dati numerici di particelle quantiche e di frequenze ondulatorie. Si può dire che il pittore, dopo un periodo di dipinti bui e, in un certo senso, grevi, sia costantemente colpito dalla luce accecante del giorno nei suoi paesaggi diurni e attirato con moto di anelito e devozione verso i punti luminosi stellari della notte nei quadri notturni.

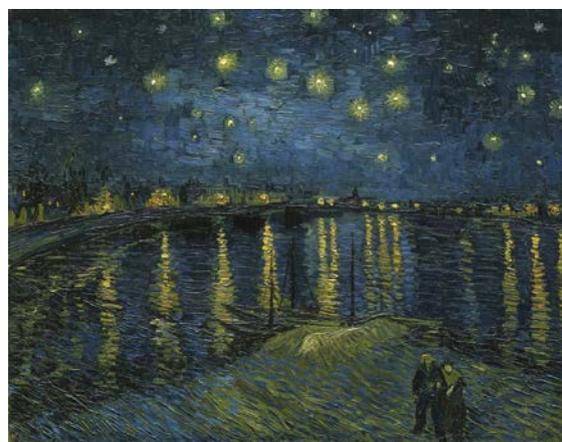
Ci si può poi chiedere: quali sono le stelle e le costellazioni che l'uomo oggi può imparare a conoscere? E ancora, cosa può portare incontro alle stelle, che oggi sono altrimenti destinate a rimanere silenti, racchiuse nel contesto terrestre, solo quali corpi morti incandescenti



Vincent Van Gogh, *Notte stellata*, 1889.

mentre possono essere sorgente di pensieri per vita futura?

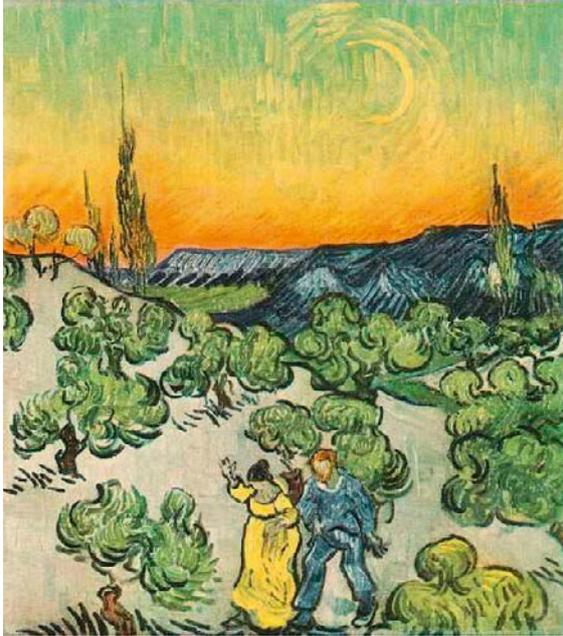
Si tratta, forse anche, di come realizzare un incontro nell'azione? Gli attori di una costellazione stellare che possiamo conoscere e con cui possiamo venire in contatto attraverso un primo rapporto di consonanza e di intendimento li troviamo negli esseri umani vicini a noi. Solo riconoscendo questo potremo occuparci in modo responsabile anche dell'ambiente e dei regni di natura rispettandoli e *forse anche* di gerarchie celesti, osando incontrarle nella loro manifestazione *in natura*. Potremmo dire: consonanza e intendimento nelle costellazioni umane: uomo come il primo essere dotato di spirito che incontriamo ogni giorno. In *Notte stellata sul Rodano*, l'elemento dell'acqua che rispecchiando riluce sembra fare da ponte tra mondo stellare notturno, uomo e terra. Compagno un uomo e una donna e dietro il cielo stellato che questa volta si riflette sulla superficie dell'acqua, a creare un ponte tra il cielo notturno trapuntato di stelle e il vissuto intimo dell'uomo sulla terra. Una differenziazione fa procedere di un passo nello scambio e nella crescita reciproca, come dire siamo sulla strada, verso la congiunzione planetaria del prossimo equinozio.



Van Gogh, *Notte stellata sul Rodano*, 1888.

In *“Passeggiata serale”* una coppia cammina verso il giorno; dietro di loro brilla la luna.

Vincent Van Gogh in una lettera al fratello Theo, si esprime sulle occasioni per morire (lettera 506 v. anche articolo di Ramm su *Lettere dalla fondazione*, novembre 2020), sulle modalità con cui si può morire. Naturalmente è sano agire nel senso di curare, fino in fondo al percorso della nostra vita. Ma le cure dovrebbero essere consone all'essere umano, rispettando il più possibile la dignità del malato e



Vincent Van Gogh, *Passeggiata serale*, 1980.

del morente. Altrimenti risultano essere in contraddizione con quanto tramite la cura si vuole fare, cioè accompagnare un percorso verso la riconquista della salute o lenire le sofferenze fisiche e psichiche del malato cronico o terminale.

Lasciamo nello sfondo il tema della morte come momento di passaggio, a cui polarmente fa eco la nascita come porta di ingresso nel mondo terreno, possiamo tornare ora a seguire il tema proposto: la biografia, la vita che sta tra questi due eventi. Come detto, quello di Vincent Van Gogh è un percorso da artista che, nei due quadri notturni presentati, muove nella direzione da ovest ad est, in cammino verso il giorno, in sua attesa. Oggi siamo chiamati a portare comprensione per questi contenuti, o meglio movimenti, che l'artista ha presagito e portato a espressione con la forza della sua pennellata. Non con schemi o ricette ma con la nostra attività di singoli, passando *per* la cruna dell'ago. Ci lasciamo con la domanda di cosa intendiamo per *cura del corpo*, a partire dal fatto che possa essere una base per attività sane umane: nel ritmo di giorno, notte e nuovo giorno, alimentazione e sano movimento.

(Rielaborazione della conferenza tenuta in remoto il 12 novembre 2020 per la Fondazione Antroposofica Milanese)

Note

1. Renè Dubos, 1901 – 1982, biologo e filosofo francese naturalizzato statunitense, scrisse tra l'altro "Miraggio della salute" e "Solo una terra" (titoli in italiano ma testi in inglese)

2. Aaron Antonovsky (1923 New York - 1994 Be'er Sheva, Israele) Sociologo, è considerato il padre della salutogenesi

3. Salutogenesi: da *Salus salutis* salute, *genesis* origine dal greco e poi dal latino. Patogenesi: da *pathein* patire, soffrire, dolore del corpo, *pathos* dolore dell'anima, *genesis* origine

4. Omeostasi: da *omeos* uguale e *stasis* stato. Eterostasi, da *eteros* altro e *stasis* stato

ALIMENTARSI IN INVERNO Febbraio

Sergio Maria Francardo

Enrico Mariani

Febbraio è il secondo mese dell'anno nel nostro calendario giuliano (o gregoriano) e conta 28 giorni (29 giorni negli anni bisestili), ma nell'antico calendario romano era l'ultimo mese, così come oggi è l'ultimo mese dell'inverno nel nostro emisfero boreale. Il nome deriva dal latino *februare*, che significa "purificare" ed è legato alle tradizioni e ai culti dell'antica Roma: il 14 e il 15 del mese ricorreva la festa dei Lupercali, durante la quale il popolo si riuniva per celebrare pratiche di espiazione e purificazione. Questa ricorrenza tesa a superare odio e antipatia si è trasmutata nei nostri giorni nella festa di San Valentino, la festa degli innamorati.

Con l'avvento del cristianesimo, febbraio è divenuto anche il mese della "febbre", associato alla "Madonna della febbre" invocata per la cura della malaria. È indubbio che le epidemie influenzali trovano proprio in questo mese la loro massima espressione. Raffreddori e malattie virali delle vie respiratorie imperversano! Ecco quindi che gli agrumi la fanno ancora da padroni con le loro proprietà preventive nei confronti dei malanni di stagione.

Oltre ad arance, limoni, pompelmi e mandaranci (clementine), svolgono un ruolo importante anche i *mandarini*. Questi ultimi all'acquisto devono presentare una buccia uniforme, senza ammaccature o macchie. Possono essere conservati a temperatura ambiente per due o tre giorni, ma anche per 10 giorni circa se collocati in un luogo molto fresco e asciutto. Il limonene contenuto nella buccia del mandarino è utilissimo per tenere sotto controllo il colesterolo. La provenienza biodinamica o biologica assicura l'assenza di residui di pesticidi sulla buccia stessa; i più coraggiosi la potranno mangiare direttamente; in alternativa la si può



Maurizio Marco Rossi, *Inverno*, acquerello su carta.

grattugiare. La vitamina C contenuta in questi frutti, soprattutto nella parte polposa, previene raffreddori e influenza e protegge mucose e capillari sanguigni, oltre a favorire l'assorbimento del ferro.

Verso la fine del mese di febbraio un fenomeno davvero interessante colpisce lo sguardo dell'osservatore attento: il mandorlo comincia a fiorire. Il fiore sembra disegnare, nell'atmosfera ancora fredda, una calda onda luminosa che emana da cinque delicati petali bianchi o leggermente rosati, con un ciuffo di stami rosso-magenta al centro. Il frutto è una drupa contenente un gustoso seme oleoso dal sapore inconfondibile: la *mandorla*. La raccolta avviene prevalentemente nel mese di agosto, ma la grande energia vitale della pianta permette a questo seme di essere consumato anche molti mesi dopo la sua raccolta. Ecco perché ne parliamo a febbraio, quando questa speciale forza vitale si manifesta nel processo di fioritura del mandorlo. D'altronde le qualità terapeutiche e salutogenetiche delle mandorle sono tante e tali da indicarne un loro consumo non solo durante tutti i mesi freddi, in cui si è maggiormente esposti al rischio di ammalarsi, ma fin quasi all'estate. Analizziamone quindi alcune proprietà: innanzi tutto le mandorle sono ricche di acidi gras-

si monoinsaturi e polinsaturi (vedi il capitolo introduttivo del libro) che presentano effetti antinfiammatori, antidolorifici e favorenti la fluidità del sangue. Aiutano inoltre a mantenere in buona salute cuore, arterie e ossa. Fanno bene anche a pelle e capelli e sono una fonte preziosa di energia per i muscoli. Il ferro in esse contenuto può essere un valido aiuto per prevenire varie forme di anemia. Poniamo però attenzione a consumarne con parsimonia: 5 o 6 mandorle al giorno vanno benissimo per tutti! Non di più.

Tra i frutti reperibili in questo mese, ricordiamo infine i *bergamotti*, coltivati specialmente nella fascia costiera della Calabria. Si tratta di piccoli agrumi ricchi di acido citrico, flavonoidi e vitamina C. Il bergamotto è di difficile commestibilità, in quanto la sua polpa è molto acida; si preferisce perciò assumerlo in forma di succo.

Sui banchi dei mercati abbondano ancora in questo mese tanti ortaggi che depurano l'organismo e potenziano le difese immunitarie, come il cavolo cappuccio, la verza (o cavolo verza), il cavolfiore, il broccolo, il cavolino di Bruxelles. Ma sono soprattutto le verdure a foglia che possono aiutarci ad affrontare bene l'ultimo periodo dell'inverno: oltre a radicchio rosso e indivia,

troviamo cicoria e bietole. La foglia della pianta corrisponde all'apparato respiratorio e circolatorio dell'uomo, poiché proprio nella foglia avviene la preziosa produzione di ossigeno che viene immesso nell'atmosfera.

Il regno vegetale può essere considerato a tutti gli effetti il nostro "fratello maggiore", poiché ci rende possibile la vita sulla terra grazie alla costante fornitura dell'elemento vitale per eccellenza: l'ossigeno. Come possiamo maltrattare le piante? Come possiamo disboscare, inquinare, abbattere intere foreste senza pensare di pagarne prima o poi le conseguenze, anche in termini di malattie fisiche e psichiche?

Le piante, lo sappiamo bene, non sono dotate di movimento autonomo, di coscienza e soprattutto di autocoscienza. Sulla base della loro perfetta logica evolutiva, esse si diffondono nel mondo per permettere a noi uomini di muoverci (senza la loro costante fornitura di ossigeno i nostri muscoli si bloccherebbero subito!), di essere coscienti e di ospitare un principio di identità personale, un Io autocosciente. Senza mondo vegetale intorno a noi, tutto questo non sarebbe possibile. Dietro alla meravigliosa perfezione che regola il comportamento biologico e fisiologico del regno vegetale, possiamo intuire, grazie a una nostra volontaria disposizione interiore, una saggezza superiore. Tale disposizione ci dovrebbe guidare ogniqualvolta mettiamo nella borsa della spesa un alimento vegetale.

Due parole meritano le *bietole*, ortaggi a foglia verde. Il loro nome cambia a seconda che vengano coltivate per il consumo delle sole foglie o per quello delle coste carnose. Nel primo caso sono note come *erbette*, mentre nel secondo caso sono conosciute come *coste*.

In Italia vengono coltivate diverse varietà di bietola, soprattutto in Liguria, Toscana, Lazio e Puglia. Il loro contenuto calorico è molto limitato: solo 19 kcal per cento grammi di prodotto, con buona presenza di calcio, ferro, magnesio, vitamina A, vitamina C e vitamina K. Come tutte le verdure a foglia verde, le bietole sono ricchissime di clorofilla, che viene trasformata durante la digestione in sostanze che hanno funzione protettiva nei confronti del cancro. Compagno le prime *fave*, che saranno presenti anche nei mesi successivi e che sostengono i processi organici costruttivi grazie al loro elevato contenuto proteico.

Ricordiamoci infine che le erbe aromatiche (salvia, rosmarino, prezzemolo, origano) posso-

no aiutarci ad aumentare digeribilità e qualità nutritive dei piatti che prepariamo in questa stagione.

Frutta

arachidi, arance, avocado (nostrani), bergamotti, cedri, clementine (o mandaranci), kiwi, limoni (invernali), mandarini, mandorle, mele, nocciole, noci, pere, pinoli, pistacchi, pompelmi

Verdura

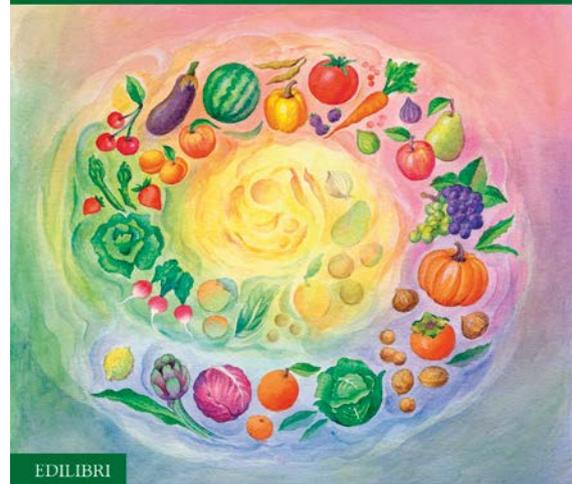
aglio, barbabietole rosse, bietole da coste, broccoletti, broccoli (cavoli broccoli), carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli cappuccio bianchi o verdi, cavoli cappuccio rossi, cavoli cinesi, cavoli neri (o toscani), cavoli rapa, cavoli verza, cavolini di Bruxelles, cicorie da cespo, cicorie di Bruxelles, cime di rapa, cipolle, erbette (o bietole da taglio), fave (fresche), finocchi, friarielli, indivia riccia, pastinaca, patate, porri, radicchi, radici amare, rape, scarola, scorzonera, sedano rapa, topinambur, valerianella (o songino), zucche

Da Sergio Maria Francardo, Enrico Mariani, *La stagionalità degli alimenti. Nutrirsi con i cibi di stagione è la miglior medicina preventiva*, Edilibri 2019.

Sergio Maria Francardo • Enrico Mariani

LA STAGIONALITÀ DEGLI ALIMENTI

Nutrirsi con i cibi di stagione
è la miglior medicina preventiva



LA RICETTA DEL MESE

Giulia Giunta



Risotto agli agrumi e liquirizia

Ingredienti per 4 persone

- 360 g riso Carnaroli o altro per risotti
- 1,5 litri circa di brodo vegetale
- 2 scalogni
- 4 mandarini piccoli
- 2 arance medie
- 1 limone bio
- 100 g panna vegetale da cucina
- 1 cucchiaino di liquirizia pura spezzata o in tronchettiolio
- extravergine d'oliva, sale q. b.

Con un macinacaffè o un macinaspezie polverizzate la liquirizia. Pelate gli spicchi dei mandarini e tagliatene la polpa a pezzetti. Spremete il succo delle arance. Tritate gli scalogni e fateli appassire in pentola con un po' d'olio, quindi unite il riso e tostatelo un paio di minuti mescolando. Versate il brodo bollente a poco a poco mescolando fin quando il riso sarà cotto e il brodo asciugato.

A fine cottura aggiungete il succo delle arance e la polpa dei mandarini e poi mantecate con la panna vegetale aggiungendo un cucchiaio di succo di limone e un po' di scorza grattugiata. Lasciate riposare un paio di minuti e poi impattate, spolverizzando sui piatti la polvere di liquirizia e decorando con scorzette d'arancia.

IN LIBRERIA

Novità

- Peter Selg
Lo sguardo terapeutico.
Come Rudolf Steiner osservava i bambini
pag. 80 - € 13,00. Ed. Educazione Waldorf
- Wolfgang Weirauch
Ad Auschwitz non si smetteva mai di tremare. Intervista con Esther Béjarano
pag. 70 - € 8,00. Ed. Novalis
- Bernard Lievegoed
Influenze planetarie e processi di vita nell'uomo e nella terra
pag. 80 - € 12,00. Ed. Natura e cultura
- AAVV
Le valorose ragazze di Lesa.
Storie di donne del Novecento
(La storia della maestra Giannina Noseda e delle altre "ragazze di Lesa")
pag. 152 - € 15,00 . Ed. Interlinea



Ristampe

- Rudolf Steiner
Cultura e antroposofia. O.O. 82
pag. 168 - € 14,00. Ed. Antroposofica
- Rudolf Steiner
Come ritrovare il Cristo? O.O. 187
pag. 176 - € 14,00. Ed. Antroposofica
- Herbert Hahn
Pedagogia e religione
pag. 172 - € 14,00. Ed. Antroposofica

“Uomini di iniziativa”

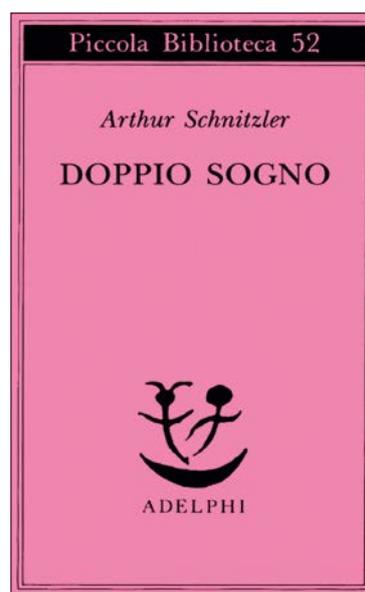
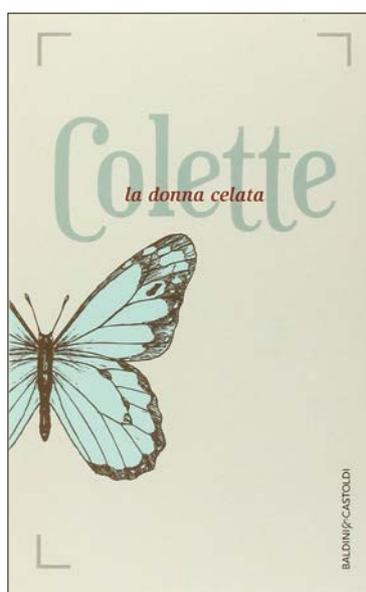
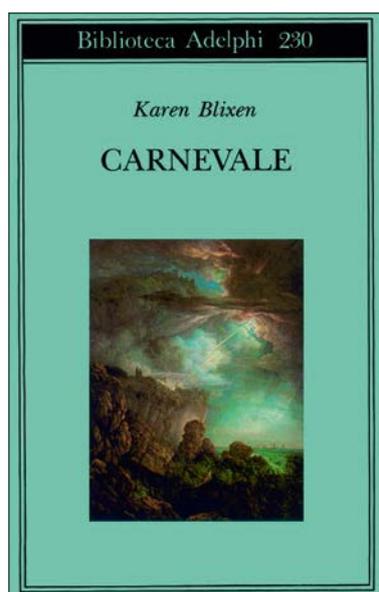
- Wolfgang Goethe
La Fiaba
Con una nota di Rudolf Steiner:
*La spiritualità di Goethe quale si rivela
nella sua “Fiaba del serpente verde
e della bella Lilia”*
pag. 64 - € 10,00. Ed. Arcobaleno
- Rudolf Steiner
La porta dell’iniziazione
Un mistero rosicruciano. O.O. 14
pag. 268 - € 24,00. Ed. Antroposofica
- Rudolf Steiner
**Lettere ai soci della Società
Antroposofica Universale.** O.O. 260a
pag. 104 - € 15,00. Ed. Antroposofica
- Rudolf Steiner
Formazione di comunità. O.O. 257
pag. 206 - € 18,00. Ed. Antroposofica
- Edwin Hübner
**Cellulare, videogiochi,
televisione, computer... e salute.**
Istruzioni per l’uso
pag. 183 - € 18,50. Ed. Aedel
- Giorgio Capellani
Crescere nell’era digitale.
L’uso delle nuove tecnologie
nell’infanzia, nell’età scolare e adulta:
quale futuro?
pag. 160 - € 16,00. Ed. Edilibri

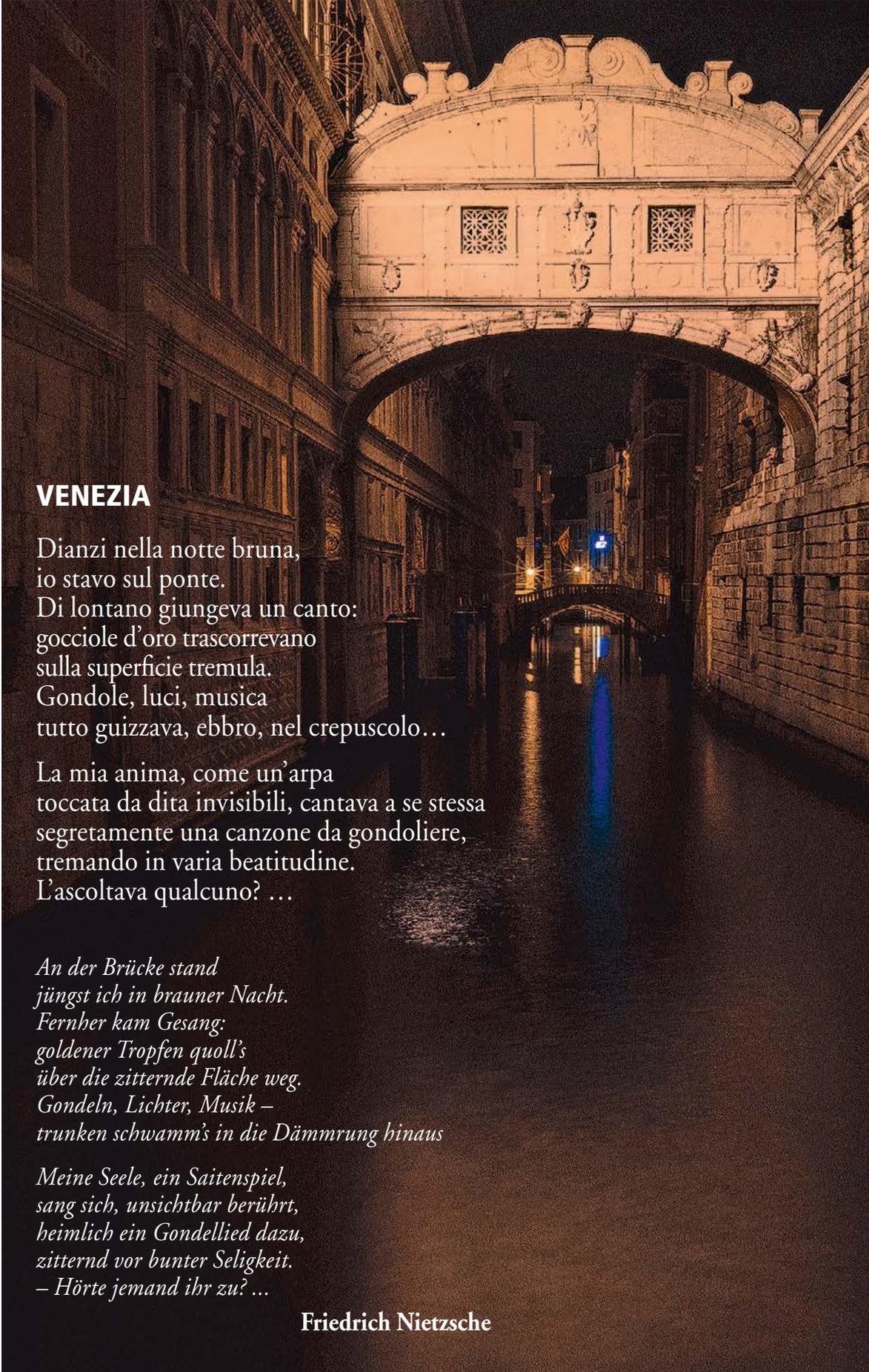
Volti inquietanti e maschere di Carnevale

- Iginio Ugo Tarchetti
Fosca e I Racconti Fantastici
pag. 346 - € 15,00.
Ed. La Biblioteca di Repubblica
- Ernst T. A. Hoffmann
La principessa Brambilla
pag. 384 - € 12,00. Ed. Garzanti
- Karen Blixen
Carnevale e altri racconti postumi
pag. 392 - € 12,00. Ed. Adelphi
- Colette
La donna celata
pag. 133 - € 15,00. Ed. Baldini & Castoldi
- Arthur Schnitzler
Doppio sogno
pag. 131 - € 9,00. Ed. Adelphi

Per i bambini

- M. E. Angius e P. Loyola
La mia prima parola
pag. 24 - € 10,00.
- Mareva Marchese
La tartaruga Smeraldina
32 pagine (Ill. da A. Ferrari Bordogna)
€ 9,80. Ed. Daelli
- M. Campomenosi e C. Mingarelli
La leggenda del diamante arcobaleno
pag. 52 - € 7,00. Ed. Daelli





VENEZIA

Dianzi nella notte bruna,
io stavo sul ponte.
Di lontano giungeva un canto:
gocciole d'oro trascorrevano
sulla superficie tremula.
Gondole, luci, musica
tutto guizzava, ebbro, nel crepuscolo ...

La mia anima, come un'arpa
toccata da dita invisibili, cantava a se stessa
segretamente una canzone da gondoliere,
tremando in varia beatitudine.
L'ascoltava qualcuno? ...

*An der Brücke stand
jüngst ich in brauner Nacht.
Fernher kam Gesang:
goldener Tropfen quoll's
über die zitternde Fläche weg.
Gondeln, Lichter, Musik –
trunken schwamm's in die Dämmerung hinaus*

*Meine Seele, ein Saitenspiel,
sang sich, unsichtbar berührt,
heimlich ein Gondellied dazu,
zitternd vor bunter Seligkeit.
– Hörte jemand ihr zu? ...*

Friedrich Nietzsche

AUTO-DIREZIONE SOCRATICA O AUTO-DIREZIONE SOFISTICA Una distinzione necessaria (I parte)

Karl-Martin Dietz

Da alcuni anni, è molto popolare in ambito aziendale il termine “auto direzione”. L’uso della parola implica però due atteggiamenti molto diversi fra loro, che mi propongo qui di differenziare. Ricorderete forse quanto scrissi a proposito di un bivio nel pensiero europeo che ebbe inizio ad Atene nel V secolo a. C. e che ha resistito fino a oggi nella storia dello spirito, un bivio con una grande importanza pratica: la differenziazione tra un modo di pensare socratico e uno sofistico. Mi occuperò dapprima di questi due modi di pensare, per poi spiegare così le attuali interpretazioni di “auto conduzione”.

All’inizio del V secolo la città di Atene si trovava in una situazione paradossale: era libera, ma al tempo stesso totalmente distrutta. La potenza dei Persiani nel Vicino Oriente era considerata invincibile ed essi erano temuti per la loro brutalità nei confronti dei vinti. Contrariamente alle previsioni, tuttavia, la campagna militare che avevano condotto per vendicarsi di Atene non aveva raggiunto lo scopo. Nella battaglia navale di Salamina del 480 a.C., la flotta degli Ateniesi, organizzata solo poco tempo prima, riuscì a respingere definitivamente l’attacco persiano. Gli abitanti della città ormai distrutta erano sopravvissuti grazie alla tempestiva evacuazione. Atene deve gli edifici sull’Acropoli per cui va famosa alla ricostruzione iniziata allora. Anche le strutture interne furono ricostruite, ma di tipo nuovo: grazie alla grande abnegazione personale nella flotta da guerra, tanti liberi cittadini avevano contribuito alla vittoria e ora sostenevano la democrazia, inserita infine, nel 461 a.C., nella costituzione della città. Con una certa rapidità, tutto venne ripensato in modo nuovo, le leggi, le cariche politiche e il sistema giudiziario. La cultura e le arti presero un enorme slancio, mentre riguardo allo sviluppo del pensare (allora non si parlava ancora di “filosofia”)

si formò una sorta di movimento illuministico in duplice forma, incarnato da un lato da Socrate e dall’altro lato dai suoi antagonisti, i sofisti.

Socrate: conoscenza invece di “opinione”

Iniziamo da Socrate: figlio di uno scultore, presumibilmente non povero di nascita, noto per il suo modo di vivere sobrio. S’intratteneva in conversazioni con i concittadini interessati, di preferenza nell’Agora (piazza del mercato) o nel Ginnasio (luogo deputato allo sport). Conosciamo il carattere di queste conversazioni dalle rielaborazioni poetiche del suo allievo Platone. Della difficoltà per noi oggi di distinguere fra il pensiero del Socrate storico e la successiva rielaborazione platonica, mi sono occupato nel mio scritto su Socrate. Ci occuperemo qui del Socrate storico. Egli faceva una rigorosa distinzione tra conoscenza motivabile (*episteme*) e “opinione” non verificata (*doxa*). Per sé non reclamava alcun “sapere”, ma sottolineava sempre: “Io so di non sapere” [ma non: “di non sapere *niente!*” - KMD]. Non ha mai sostenuto, quindi, alcun punto di vista o contenuto dottrinario. Socrate si distingueva in questo dai propri concittadini, che consideravano “conoscenza” i loro punti di vista, come avviene ancora oggi. Dimostrava regolarmente al suo interlocutore che quanto egli credeva di sapere, in realtà non lo sapeva (ma solo lo “riteneva”). Per questo ogni conversazione di Socrate terminava senza risultato, in una *aporia* (strada senza uscita). Chi aveva a cuore l’autoconoscenza, dava molto valore alla conversazione con lui. Così si esprime una volta su Socrate un interlocutore: “... mi piace [...], stare in sua compagnia e credo che non ci sia nulla di male, se qualcuno ci fa notare gli errori che abbiamo fatto o che continuiamo a fare, e che si potrà essere molto più saggi nella propria vita, se non ci si sottrae a questo [...]. Per me non è quindi insolito e neppure sgradevole, farmi interrogare da Socrate” (Platone, *Lachete* - 187e-188c). La maggior parte degli interlocutori, però, si sentivano imbarazzati di fronte a

Socrate, si arrabbiavano con lui (piuttosto che con il proprio non-sapere) e diventavano potenziali avversari. Socrate si sentiva incaricato di queste insistenti indagini da un motto del tempio di Delfi. Quest'iscrizione sul tempio di Delfi, nel frattempo andata perduta: "Conosci te stesso", divenne il suo motto. Il suo modo di domandare portava all'autoconoscenza. Nel dialogo, non voleva sapere cosa sapesse l'altro, ma se sapeva *realmente* ciò che pretendeva di sapere nel senso dell'*episteme* (vedi sopra).

La cura dell'anima

Il motivo di vita di Socrate è, secondo il suo personale racconto, la "cura di se stesso" (*epimeleia heautu*) nel senso di una "cura dell'anima" (*epimeleia tes psyches*). Non viene inteso, però, come un ritirarsi dal mondo, ma un ripiegamento verso l'"interno", una pausa, e di conseguenza una nuova relazione con la vita esterna. Nella sua arringa a difesa (*Apologia*), si sarebbe rivolto così ai suoi concittadini:

"O tu che sei il migliore degli uomini, tu che sei Ateniese, cittadino della più grande città e più rinomata per sapienza e potenza, non ti vergogni tu a darti pensiero delle ricchezze per ammassarne quante più puoi, e della fama e degli onori; e invece della intelligenza e della verità e della tua anima, perché essa diventi quanto è possibile ottima, non ti dai affatto pensiero né cura?" (Platone, *Apologia*, 29c).

Le conversazioni con Socrate riguardano l'uomo nella sua forma più elevata, l'*arete* (letteralmente "il meglio") e le modalità in cui si manifesta (giustizia, pietà, valore, accortezza). In passato, *arete* era la virtù del ceto più elevato. Adesso però, nell'epoca democratica di Atene, non è connessa a un'origine nobile e al significato tradizionale. Chiunque può rivendicarla, ma, secondo Socrate, deve rendere conto a se stesso che cosa intenda con essa. Questo sforzo è il punto centrale dei dialoghi condotti da Socrate: insiste con i suoi interlocutori, per chiarire prima di tutto che cosa sia *arete* (di volta in volta intesa come coraggio, prudenza ecc.).

Sofisti: successo nella vita

In una posizione completamente diversa da Socrate si trovano su questo tema i "sofisti" del tempo, i maestri itineranti di sapienza provenienti da diverse regioni della Grecia, con i quali Socrate si confronta, quando vengono ad Atene. La loro misura è il "successo nella vita": buono è colui che prevale. Si presentano come "saggi consiglieri universali per la vita" e promettono di rendere abile e capace chiunque accolga il loro insegnamento. Alcuni di loro ostentano anche l'immensa portata delle loro conoscenze o abilità, lasciandosi ammirare dai contemporanei. Si rifiutano di cercare una conoscenza sicura, ritenendola non necessaria o irraggiungibile per principio. In ogni caso inutile per aver successo nella vita. In questo consiste il dissenso con Socrate.

Il fatto che i Sofisti abbiano suscitato tanta attenzione ad Atene è legato al loro approccio pratico alla vita. Per avere successo, non è importante ricercare la verità, ma influenzare l'atteggiamento dei propri simili. A tale scopo si servivano, ad esempio, della nuova relazione allora introdotta con il linguaggio (inizi della Grammatica), con il pensare (inizi della Logica) e con la nascita di uno strumento che univa pensiero e linguaggio e che è valido ancora oggi: la Retorica. Divenne un mezzo decisivo per acquistare influenza sulla democrazia appena nata, tanto in parlamento quanto in tribunale.

Vi è una bella differenza se, così come fa Socrate, mi prefiggo come scopo della vita la "cura dell'anima", cioè di diventare un uomo il più possibile autentico, o se alla maniera dei Sofisti aspiro al successo sociale. Molti ad Atene non lo capirono, e ritennero che anche Socrate fosse un sofista. Così, nel 426 a.C., fu messo in ridicolo in una commedia di Aristofane che ebbe molto successo, *Nuvole*, presentato come una sorta di sofista in capo.

Pensare: autoconoscenza o erudizione?

A che cosa mirava Socrate con la sua “cura dell’anima”? Il punto di partenza del suo pensiero è la conoscenza critica di sé. E poiché per lui pensare e agire sono inestricabilmente legati, l’autoconoscenza (come si direbbe oggi) significa allo stesso tempo auto direzione. E viceversa: nessuna azione senza autoconoscenza! Agire male dipende in definitiva da un errore di pensiero. Di quale natura è però questo pensare? Come già detto, tutti i suoi dialoghi terminano *de facto* in una “aporia”, e di conseguenza non c’è nessuna dottrina universale o regola etica di Socrate. Ma un pensatore che non dia alcun valore alle conoscenze generalmente valide, appare anche oggi difficilmente comprensibile. Per questo si cerca sempre di trovare i suoi insegnamenti o principi, per esempio nell’“arringa difensiva” di Socrate.

Se il filosofare socratico non produce come risultato nessuna “conoscenza”, che cos’ha di significativo?

Socrate esige definizioni concettualmente chiare e un procedimento dimostrativo regolato, in base al quale non solo si sa *che* qualcosa è così o così, ma anche *perché lo* è. Socrate richiede anche di tener assolutamente conto da parte di chiunque aneli a un “sapere”, di ciò che lui stesso non fa (vedi sopra). Oggi si distinguerebbe tra contenuto di pensiero e metodo (Logica). A cosa serve però un metodo esatto, se non porta a un sapere? La base logica del pensiero scientifico era allora una novità, portata da Socrate nella storia della cultura, come testimonia Aristotele (Aristotele, *Metafisica* - 1078b27-32). Il pensare esatto richiesto da Socrate ha chiaramente uno scopo diverso dall’acquisire conoscenze. È al servizio dell’esame di se stessi, non dell’erudizione. Socrate esorta sé e i suoi simili a non far entrare nella coscienza alcuna rappresentazione che non sia stata verificata, e sottopone a un esame approfondito (*elenchos*) tutto ciò che si trova in essa come presunta conoscenza. La conoscen-

za di se stesso da parte del singolo inizia con la riflessione su di sé, esige autocritica e sfocia nell’azione autodiretta. Espresso con una distinzione fatta in seguito da Aristotele, qui non si tratta di “imparare” un contenuto (*mathein*), ma di “sperimentare” (*pathein*), cioè di “mutare il proprio stato mentale” (*diatethenai*) (Aristotele fr. 15). In questo senso a Socrate non importava il sapere, ma un atteggiamento interiore basato sull’autocontrollo del pensiero. Consideriamo anche alcuni frammenti dei cosiddetti “Socratici”, filosofi indipendenti che si richiamavano a Socrate, di cui purtroppo si sono conservati pochi frammenti. Secondo la loro concordante testimonianza, lo scopo dei dialoghi condotti da Socrate era “riconoscere i propri errori e liberarsene” (Aristippono, fr. 49). Per il significato del pensare nella successiva cultura occidentale, Socrate si trova a un bivio. Il grecista Albrecht Dihle fa in proposito un’interessante osservazione: mentre Platone, il suo allievo Aristotele e i loro successori fanno del pensare critico introdotto da Socrate la base della scienza, in altri successori, i Socratici, si può avvertire un’avversione per l’attività intellettuale e l’erudizione, che li distingue chiaramente dall’indirizzo platonico. La cura dell’anima, il motivo guida della vita di Socrate, comincia molto chiaramente con una sorta di “purificazione” del pensare dalle rappresentazioni, dalle preferenze, dalle avversioni e dai pregiudizi non verificati. Il “Dialogo” introdotto da Socrate nella storia del pensiero serve a coltivare questo atteggiamento interiore, attraverso il quale l’individuo “diventa migliore”, cioè può andare oltre il suo attuale stato evolutivo.

(Continua)

Traduzione di Claudio Zanghieri

COME AIUTARCI?

L'intento principale della Fondazione è quello di promuovere la conoscenza e la diffusione dell'antroposofia. In tal senso organizza e ospita, presso la propria sede conferenze, gruppi di studio, convegni, seminari, corsi artistici, mostre, rappresentazioni teatrali, concerti...

Tutte queste attività non sono sostenute da contributi economici di industrie, di imprese commerciali o da finanziamenti pubblici specifici, fatto salvo per l'importo che le viene riconosciuto attraverso il cosiddetto 5 per mille. Il canale da cui attinge in massima parte le sue risorse sono due: quello delle generose donazioni da parte di alcuni privati, e quello delle quote sociali senza le quali essa non sarebbe in grado di svolgere i propri compiti.

La Fondazione propone un ventaglio di possibilità d'aiuto per tutti quelli che, riconoscendo il valore e la necessità della sua opera, desiderano contribuire in varia forma alla realizzazione dei suoi propositi. Oltre che attraverso le donazioni quindi, è possibile stare al fianco della Fondazione anche secondo una delle seguenti diverse modalità.

■ Divenendo *Fondatore Partecipante*. È richiesta l'iscrizione nella lista dei Fondatori e una *quota d'ingresso* pari ad un minimo di € 300,00 per l'anno in corso, mentre per tutti gli anni successivi una di € 150,00 (in via eccezionale per l'anno 2020 la quota d'ingresso è stata abbassata a € 150,00 minime).

■ Divenendo *Frequentatore*. È richiesto un contributo annuale minimo di € 90,00 rinnovabile di anno in anno; Questa opzione lascia liberi di interrompere o proseguire l'erogazione del contributo per gli anni successivi, ovviamente l'interruzione fa decadere dalla qualifica di *Frequentatore*.

■ Divenendo *Sostenitore*. È richiesta una quota minima annua di € 200,00 per l'anno in corso. Questa opzione lascia liberi di interrompere o proseguire l'erogazione del contributo per gli anni successivi, ovviamente l'interruzione fa decadere dalla qualifica di *Sostenitore*.

Naturalmente è sempre possibile eseguire delle erogazioni liberali sottoforma di *Donazioni di modico valore*.

Riferimenti per i pagamenti

■ Tramite Bonifico Bancario:
IT 58K06 23001 62300 00431 95928

■ Tramite Paypal:
[paypal.me/famvasto4](https://www.paypal.me/famvasto4)

Per qualsiasi ulteriore informazione o chiarimento contattare telefonicamente la segreteria della Fondazione al numero 02/65.95.558, oppure via e-mail all'indirizzo:
segreteria@fam-milano.org

Indicare sempre nella causale il motivo del pagamento (*Fondatore, Sostenitore, Frequentatore, Donazione di modico valore*), il nome e cognome e il codice fiscale.

IL 5 X MILLE È UN MODO CONCRETO PER SOSTENERCI

Codice Fiscale: 97658650151



Fondazione Antroposofica Milanese

Via privata Vasto, 4 - 20121 Milano

Codice Fiscale: 97658650151 - Partita Iva: 08428810967
Persona giuridica iscritta al n. 2582 di Registro Regionale presso il REA della CCIAA di Milano
IBAN: IT58K 0623001623000043195928

Hanno collaborato: Laura Borghi, Domenico Carà, Daniela Castelmonte, Giorgio Catalano,
Patrizia Giovanna Curcetti, Emilio Ferrario, Stefano Pederiva
Per le foto si ringraziano: Domenico Carà, Giulia Giunta, Alice Realini, Mariaelisabetta Realini