

Che tempo fa ? O meglio ... Che tempo è ?



26 Agosto 2007

Oggi viviamo in un tempo senza tempo. Seppure, in Occidente, da più di un secolo, la durata media della vita degli uomini sia notevolmente aumentata, pare che oggi si abbia a disposizione meno tempo di prima. Ci spostiamo da un luogo a un altro più velocemente che in passato, poiché ora il cavallo non è più uno soltanto, ma nelle nostre automobili ve ne è un'intera scuderia ... senza parlare degli aerei, che hanno realizzato il sogno di Leonardo di dare ali all'uomo; produciamo beni e servizi per appagare tutti i nostri bisogni, anche i più fantasiosi e inutili; siamo informati quasi in tempo reale sugli avvenimenti che si verificano in ogni parte del mondo e, soprattutto, del mondo che maggiormente ci interessa. Ci laviamo e laviamo le nostre stoviglie senza dover andare a raccogliere l'acqua alla fonte e facciamo il bucato, senza porci il problema di avere un ruscello nelle vicinanze. Mangiamo recandoci al supermercato più vicino o più conveniente, senza che sia necessario cacciare o coltivare per avere a disposizione cibo; scriviamo, contiamo, disegniamo velocemente grazie a cervelli elettronici coi quali cerchiamo di competere per la velocità di pensiero e l'efficienza, eppure affermiamo molto spesso di non avere tempo: pare che più diveniamo veloci, meno tempo abbiamo.

Nel sistema sanitario, questa accelerazione che, purtroppo, tende a disumanizzare la Medicina e, di conseguenza, la cura la si può osservare, ad esempio, nella sala d'attesa di un medico di base, nelle ore di ricevimento, o tra i pazienti che affollano un pronto soccorso, dove, spesso, per necessità organizzativa, il numero di individui esaminati è più importante della qualità del tempo e della relazione offerti a ciascuno di essi. Ma, noi per primi non rispettiamo un ritmo naturale, quando ci ammaliamo, poiché dinanzi alla febbre, a un'influenza, facciamo spesso ricorso a medicinali che ci risanano, almeno in apparenza, velocemente, perché abbiamo altro da fare. V'è la tendenza, infatti, attraverso l'uso e spesso l'abuso di farmaci, a sopprimere i sintomi, poiché la malattia "ci fa perdere tempo", come insegnano alcune pubblicità molto eloquenti, le quali mostrano come non ci si debba far limitare e condizionare da un mal di testa, da un mal di schiena, un raffreddore, una febbre improvvisa...

In realtà, se riflettiamo, ci sono, nella nostra epoca, numerose patologie correlate alla paura di "non avere tempo", di non riuscire a rispettare i programmi stabiliti, di non soddisfare le aspettative nostre e di chi ci circonda, di sentirci inadeguati e giudicati, e allora il corpo "parla", utilizza il suo linguaggio fatto di simboli, i quali divengono sintomi: la tensione muscolare, la nevralgia, la pressione alta, il mal di testa, l'ulcera, i problemi circolatori, l'aritmia cardiaca, l'infarto (rammentiamo che la prima causa di mortalità, nel mondo occidentale, è dovuta alle patologie cardio-vascolari!).

Nel momento poi nel quale viene diagnosticata la patologia, il timore del tempo (condizione, non dimentichiamo, che ha favorito l'insorgere di talune manifestazioni) nuovamente diviene importante, perché la cura deve essere veloce: ciò che risulta prioritario è la soppressione del sintomo, non la risoluzione della malattia, né tantomeno la comprensione del significato in essa inscritto, del messaggio che la accompagna. E così, spesso, risolto un sintomo (ma non compreso), ne comparirà uno nuovo altrove, in apparenza, indipendente da quello precedente, e... il corpo continua a parlare, spesso, inudito, sino a che la "parola" diviene urlo.

Mentre abbiamo la nostra personale visione del tempo, correlata al modo nel quale viviamo, ai nostri bisogni e ai nostri progetti, vi è il tempo della Natura, che interviene su di noi, come noi interveniamo su di esso.

Innanzitutto, in Natura, nel regno vegetale e animale, il tempo ha delle caratteristiche molto precise (o meglio rispettose di un ritmo preciso) che ci sono note, seppure ormai vi poniamo

pochissima attenzione. In autunno, ad esempio, gli animali che vanno in letargo, raggiungono le loro tane sicure, portandosi le provviste per la stagione fredda; gli uccelli migratori partono per raggiungere altre mete e il sole volge al Sud. Nell'emisfero boreale, è notte e le temperature raggiungono i valori minimi: sembra che la Natura taccia e riposi. In primavera, il sole ritorna al Nord dal suo lungo viaggio, i giorni si allungano, la temperatura aumenta e gli animali si svegliano dal letargo, gli alberi si "rivestono" di manti verdi e rigogliosi, e gli uccelli migratori tornano dalle loro residenze invernali. I boschi, rimasti per molto tempo in una sorta di sacro silenzio, si svegliano a nuova vita, quella vita che pareva sopita e che ora splende nuovamente come la luce del sole.

Gli uomini del passato vivevano ponendo molta attenzione ai ritmi della Natura, poiché altrimenti le loro stesse esistenze sarebbero state minacciate, mentre sembra che noi abbiamo voluto renderci indipendenti, autonomi dagli eventi ritmici che la Natura ci propone, cercando, addirittura, incautamente di modificarli, ma al di là dei tentativi, talvolta goffi, che attuiamo, l'organismo umano segue i movimenti ritmici della Natura. La depressione invernale e la sensazione di euforia primaverile sono esempi noti a tutti, ma anche le attività dei nostri organi e le funzioni del metabolismo mutano col variare delle stagioni. Parametri fisiologici come la pressione e il volume del sangue, la glicemia, la colesterolemia, le escrezioni urinarie e altri dati ancora sono considerati, dalla medicina classica, delle misure costanti, soggette però a forti oscillazioni (ad esempio, la pressione sanguigna, in inverno, tende a salire e in estate a scendere). Ogni giorno e ogni stagione vanno di pari passo con una determinata combinazione fisiologica, ma anche con un determinato stato emotivo.

Siamo tutti a conoscenza di questi cambiamenti, di queste variazioni naturali nel corso del tempo, eppure pare che ne abbiamo sempre meno memoria. Organizziamo la quotidianità secondo le nostre necessità, i nostri programmi, senza prestare attenzione alle oscillazioni interne ed esterne, e così mangiamo i pomodori a luglio e a dicembre, facciamo talvolta un lavoro che detestiamo e pratichiamo uno sport che magari non ci aggrada, ma che ci permetta, sudando tanto e tonificando la muscolatura, di essere fisicamente (e apparentemente) in forma, secondo modelli precostituiti, e non ultimo trattiamo le nostre patologie nel medesimo modo quando il termometro esterno segna 2° sotto lo zero o 30° sopra lo zero.

Sembra un dato trascurabile (ma non lo è affatto!) che in Germania, dove si è cominciato a osservare con maggiore attenzione l'effetto del tempo sull'uomo, sia stato evidenziato che il 60% (con picchi del 70%) della popolazione sia metereopatica, ossia soffra dei cambiamenti naturali dell'ambiente circostante, causa delle oscillazioni meteorologiche. Stanchezza, difficoltà di concentrazione, mal di testa, mal di schiena, insonnia, ansia, problemi circolatori risultano fra i sintomi più frequenti correlati al tempo, ma anche alcune patologie più significative come l'angina pectoris, l'asma, l'ulcera gastrica e le malattie reumatiche sono influenzate negativamente da determinate condizioni climatiche e si riconosce, di conseguenza, una maggiore incidenza in alcuni periodi dell'anno.

Tali correlazioni non debbono però indurci a credere semplicisticamente che le condizioni meteorologiche favoriscano le malattie, ma dovrebbero invitarci piuttosto a porre un'attenzione diversa a tali oscillazioni, per poter trattare in modo più mirato ed efficace determinate patologie, rammentando che l'uomo non è in modo riduttivo la somma di parti da curare singolarmente e tra loro non dialoganti, ma è un'unità nel Tutto, è una particella nell'accordo armonico del cosmo: è Uno nel mondo vibrante dell'Energia che compone e di cui è composto.

Non sono le condizioni atmosferiche naturali (altro è il discorso ove vi sia l'intervento dell'uomo e di cui parleremo in altra sede) a farci ammalare: esse evidenziano piuttosto taluni aspetti che stiamo trascurando o comunque sottovalutando.

La convinzione che muove chi scrive è che la causa originaria delle nostre malattie stia in noi, nei nostri pensieri, nei nostri sentimenti conflittuali, nei nostri sospesi e irrisolti, che uniti alla costituzione individuale e alle sollecitazioni esterne (sia ambientali, sia emotive), assumano forma in particolari momenti dell'esistenza, per stimolarci, per invitarci, talvolta, in modo anche consistente e doloroso, a prendere coscienza e ad attuare i cambiamenti

necessari, così da riavvicinarci al nostro ritmo naturale, al nostro vero modo di essere.

Abbiamo dimenticato l'essenza del tempo e siamo usciti dalla ritmica armonia dei giorni, della luce e del buio, delle stagioni, così come tendiamo a trascurare il nostro ritmo vitale, il nostro tempo interiore, forzandoci a essere ciò che, talvolta, non sentiamo vero, ma che ci pare necessario per raggiungere le mete prefissate.

Viviamo sempre più in modo innaturale, anche negli aspetti più semplici. Durante l'inverno, scaldiamo spesso le nostre case in modo eccessivo, simulando l'estate; quando nevicata nelle nostre città, raggiungiamo località tropicali; cerchiamo il sole al Sud, per indossare il costume, mentre ci siamo imbarcati col cappotto; a Natale, mangiamo le arance maturate al sole di luoghi lontani e conservate poi al freddo dei frigoriferi; amiamo avere la pelle abbronzata a novembre come a luglio. In fondo, è come se desiderassimo l'estate tutto l'anno. E' comprensibile: cerchiamo il sole, l'astro vitale per l'esistenza sulla Terra, la sua energia, la sua luce, il suo calore ... forse, perché non riusciamo più a trovarli in noi! Eppure il sole con i suoi raggi luminosi, da qualche tempo, è così demonizzato ...

E' evidente, quindi, come spesso l'agire umano abbia rotto e rompa l'armonia con l'ambiente naturale, ma anche con il nostro corpo, coi nostri pensieri, con i nostri sentimenti.

La "guarigione" da tale "malattia" potrebbe avere inizio dal rispetto del ritmo naturale delle stagioni, della Natura, la quale possiede maggiori conoscenze ed esperienza della nostra giovane scienza, che troppo spesso considera vero solo ciò che sia in grado di dimostrare o di misurare (o semplicemente di comprendere). Forse solo con un atto d'umiltà, riappropriandoci del vero significato che le stagioni, il clima, il giorno e la notte, il caldo e il freddo hanno per la ciclicità dei nostri organi, della nostra energia vitale, riusciremo a porre ascolto a quella parte profonda e vera di noi, al nostro ritmo originario, che ci permette di unire Cielo e Terra nell'armoniosa danza della Vita, rammentandoci che l'Uomo è la chiave del Mistero, proprio l'anello di congiunzione tra Cielo e Terra, tra materia e spirito, tra anima e mondo.

Forse così potremo riscoprire la qualità del tempo interiore ed esteriore, e ci riavvicineremo all'Armonia e all'Ordine originari che pervadono il Tutto. Credo che non a caso i Greci chiamassero l'universo *Kosmos*, che significa ordine: un ordine, quello attuale, però nel quale il dio della qualità del tempo, Kairòs, ha dovuto cedere lo scettro a Crono, il signore che segna lo scorrere del tempo: in ciò l'uomo ha creduto a lungo di aver trovato la libertà e di essere così divenuto artefice della propria esistenza, anche se in realtà viviamo in un tempo senza tempo. Chissà ... forse permettendo a Kairòs di risorgere, scopriremo che la vera Libertà è Ordine e Armonia.

Anna Teresa Iaccheo