

I tre mondi: un ponte tra il passato ed il futuro

Dio ha creato l'uomo infinitamente buono; ha unito in lui forze innumerevoli sempre all'opera per mantenere e preservare la meravigliosa casa che ospita la sua anima immortale.

Queste forze agiscono con ordine, in accordo e armonia le une con le altre; ma se una debolezza psichica o una passione violenta disturbano tale armonia, queste forze iniziano ad agire le une contro le altre; quando ciò accade, Dio invia le malattie, benefici messaggeri che annunciano l'avvicinarsi del pericolo e spingono l'uomo a prepararsi per superarle.

Preghieria del medico ebreo di Ràmbam

Chiamo *i tre mondi* il sistema somato-psico-energetico ovvero l'unione di corpo fisico, psiche ed energia che costituiscono l'essere umano.

Questa concezione dell'uomo è chiara sin dall'antichità: nella tradizione ebraica, ad esempio, la malattia ha un'origine inequivocabilmente psicosomatica.

Ancora oggi, i saggi della *Torah*¹ consigliano, a chi desidera conoscere il significato di una parola, di una lettera o di un fenomeno particolare, di andare a ricercare la situazione in cui tale lettera o parola fa per la prima volta la sua comparsa nel testo biblico.

Prendiamo il Pentateuco; la parola *malattia* appare per la prima volta nella *Genesi* (20/21): Sara, moglie di Abramo, è una delle donne più belle del suo tempo; Avimelek, Re di Gerar, incontrandola, ne resta folgorato; la fa rapire.

Di lì a poco, lui e tutti gli uomini della sua corte iniziano a soffrire di una malattia che colpisce gli organi genitali.

Dio appare in sogno al Re: spiega ad Avimelek il suo errore e gli intima di restituire ad Abramo sua moglie; allora il profeta pregherà affinché lui stesso e gli altri possano guarire.

Il Re segue il consiglio e, poco dopo, guarisce.

Da questa narrazione emergono evidenti due fattori:

- la malattia fisica è connessa ad una falla di tipo morale e colpisce spesso le zone connesse con l'infiltrazione;
- la guarigione avviene quando viene compiuto il *Tikun* (atto di rettificazione,

¹ La parola *Torah* in ebraico significa *guidare/insegnare*. Il significato della parola pertanto è *insegnamento, dottrina, o istruzione*.

riparazione).

Questo breve cenno di tradizione ebraica ci permettere di ipotizzare che la cosiddetta *malattia* possa essere, in prima approssimazione, una conseguenza di un disagio più profondo, una *creazione* dell'uomo stesso.

In realtà, i riferimenti biblici in argomento sono diversi; ad esempio, troviamo indicazioni ugualmente interessanti ricercando notizie sulle malattie della pelle. Ancora nel Pentateuco, nelle lunghe e complesse *Parashat Tazria* e *Mezorà* (*Levitico*, 13/15), riferite al lungo periodo (40anni) che il popolo di Israele trascorse vagando per il deserto, si parla per la prima volta di *psoriasi*; in tali passi si illustrano i trattamenti riservati ai malati di *lebbra*².

Chiunque avvertisse un fastidio cutaneo doveva immediatamente rivolgersi al *Cohen*, il sacerdote; questi, dopo attenta analisi, dichiarava l'uomo *puro* o *impuro*.

La dichiarazione di impurità seguiva, di solito, l'acquisizione di notizie di fatti che potessero indicare che il malato avesse infranto codici morali e spirituali; si riteneva, infatti, che fossero queste le vere cause della malattia; in casi del genere, il malato, dichiarato impuro, era allontanato dall'accampamento per sette giorni. La visita successiva verificava, in definitiva, se l'uomo avesse fatto una seria opera di introspezione; verificata tale ipotesi, era riammesso nell'accampamento; diversamente, gli era prescritto un altro periodo di isolamento: *per tutto il tempo che la piaga sarà su di lui, sarà impuro. Vivrà da solo. La sua dimora sarà fuori dall'accampamento* (*Levitico*, 13/46).

A parte il pericolo di contagio, egli doveva vivere solo, soprattutto perché si riteneva che la malattia fosse un'occasione specialissima per avere un dialogo diretto con Dio (e, fuori da ogni metafora, per guardare dentro se stessi).

Insomma, ho voluto solo darti qualche accenno al fatto che, fin dall'antichità, la malattia è qualcosa che va oltre il fisico, essendo associata a dimensioni differenti che, oggi, sappiamo essere quella psichica e quella energetica.

Per quanto possa sembrarti che questi discorsi siano un po' astratti, ti invito a riflettere che i medesimi sono alla base anche della scienza moderna: nella formula della *relatività* di Einstein, per esempio, solo la massa è del mondo fisico, il resto è energia non materialmente visibile o toccabile con mano.

² È stato accertato che il termine era usato in maniera generica e si riferiva a tutta una serie di malattie: eczema o psoriasi, carcinomi, perdita dei capelli o, anche, perdite o infezioni genitali.

L'acqua, per farne un altro, elemento vitale per noi e tutto il creato, a seconda delle condizioni esterne, può essere solida, liquida e gassosa.

Ne traggio il principio per cui tutto ciò che ci circonda è la manifestazione differenziata di un tutt'uno che, in origine (all'inizio e alla fine del ciclo vitale) è indifferenziato.

Penso, poi, alla teoria di Antoine-Laurent Lavoisier³ (*nulla si crea, nulla si distrugge ma tutto si trasforma*); metto assieme gli elementi e, per tornare nel campo medico, ritengo di poter pensare che una qualsiasi malattia non sia altro che la manifestazione nella sfera fisica di un'energia perversa (*nefasta*) che, con il *passare del tempo* (e tramite le cosiddette *recidive*, di cui ti parlerò più avanti), si solidifica nella sfera fisica.

La medicina fa fatica ad ammettere tutto ciò che non vede; se per decenni ha limitato fortemente gli studi psicologici, ancora adesso continua a soffocare tutte le ipotesi che assumono l'idea per cui la malattia fisica può essere la conseguenza di problematiche emotivo-energetiche.

Torniamo ad Einstein per riprendere un argomento fondamentale; i suoi studi sulla fisica hanno scardinato l'atavico principio di dualità fra energia e materia, descrivendo un'unica realtà che (non si divide ma) *vibra*, con variabili relative al tempo e allo spazio.

Voglio darti un altro input: il nostro cervello, tramite neuroni e sinapsi, funziona elettricamente (detto in altri termini, appunto, *vibra*).

Ogni pensiero vibra ad una specifica frequenza e, quindi, le tracce vibratorie generate da un dato pensiero fortemente reiterato possono, *solidificandosi* (tramite la variabile *tempo che passa*), generare modificazioni negli altri *mondi* cui abbiamo accennato.

La *Torah* insegna *Averà goreret averà, mitzvà goreret mitzvà* (una cattiva azione porta ad un'altra cattiva azione, una buona azione porta ad un'altra buona azione): ci spiega che non è affatto facile cambiare i nostri pensieri che, a loro volta, generano le nostre abitudini e le nostre azioni, cattive o buone che siano;

³ Scienziato del '700, iniziatore della chimica moderna.

questa *coazione a ripetere* è ora verificata e spiegata anche in termini neuro-fisiologici: succede perché il nostro cervello è organizzato in un modo che utilizza preferenzialmente gli schemi che già conosce per spendere meno energia.

Il cervello è composto da un network di 13 trilioni di interconnessioni tra bilioni di cellule nervose; ogni volta che pensi un pensiero, crei un sentiero, un *solco neurologico* nel tuo cervello; più lo pensi e più il solco diventa profondo, con 2 conseguenze molto pratiche:

- ti accadrà di pensare sempre più facilmente a quel pensiero;
- lo stesso pensiero, come una forza magnetica, attrarrà a sé altri pensieri della stessa qualità vibratoria (*Psichofeedback*).

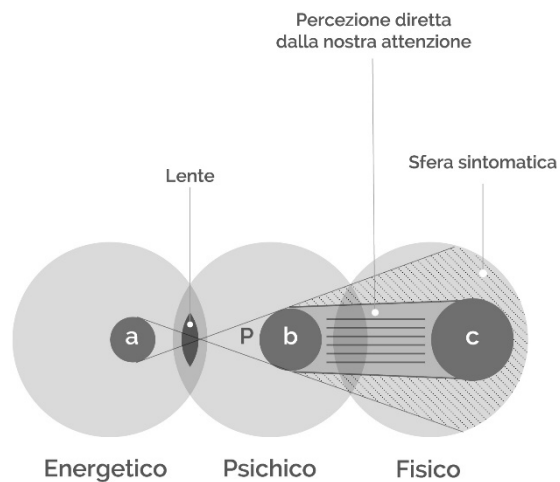
La qualità dei tuoi pensieri è fondamentale per la tua mente quanto la qualità del cibo che mangi per il tuo corpo. Negare l'esistenza degli elementi descritti finora equivale ad affermare che un quadro di Van Gogh sia composto da un chilo di colore spalmato su una tela e niente più.

L'insorgere della sintomatologia

Riannodando le fila di quanto detto finora, introduco il tema cruciale di questa sezione: vediamo come insorge la sintomatologia (che, lo ricordo, è *solo* una parte del processo di guarigione) di tutti quei disagi o malattie che presentano connotazioni psicosomatiche⁴.

⁴ Uno degli indirizzi più promettenti della ricerca in psicosomatica negli ultimi trent'anni è la PsicoNeuroEndocrinolImmunologia, (PNEI) che studia i rapporti tra cervello, sistema endocrino e sistema immunitario. Essa mostra mutamenti di vari parametri in seguito a sollecitazioni emozionali di una certa intensità.

Le prove a riguardo derivano da studi di laboratorio che dimostrano le modificazioni di vari organi e sistemi biologici sotto stress, e da studi clinici su pazienti che hanno rilevato rapporti tra personalità, eventi, situazioni stressanti di vita e insorgenza di varie malattie. Le risposte, peraltro, possono essere anche molto differenti da individuo a individuo: per le situazioni della vita ordinaria, esse variano non tanto secondo le caratteristiche oggettive dello stimolo o situazione, quanto secondo il significato che per un determinato soggetto esse assumono.



Il primo cerchio rappresenta il mondo energetico/spirituale, il secondo il mondo psichico ed il terzo il mondo fisico/materiale; in tutti e tre i cerchi vi sono riportati dei cerchi più piccoli che indicano la malattia che, man mano, prende forma. La malattia fisica non è altro che la proiezione (somatizzazione) di una problematica psichica che, a sua volta è la proiezione di una problematica energetica.

- a) *La malattia, si forma a partire da un'esigenza non soddisfatta che nasce nella sfera energetica/spirituale (a) e si proietta in b). Ma come tutti i meccanismi di proiezione delle immagini, come attraverso una lente, essa viene invertita: la mente non legge l'esigenza (che, quindi, rimane inconscia) ma la mancanza conscia che ne deriva.*
- b) *La proiezione psichica (conscia) di questa mancanza genera lo squilibrio e quindi la malattia si proietta e somatizza in c).*
- c) *La malattia è originata da una situazione di disequilibrio che origina nell'energetico/spirituale.*

Ti faccio un primo esempio, molto semplice. Poniamo che Marta soffra di vertigini: la vertigine è la *manifestazione sintomatica che avvertiamo quando è minacciata la nostra stabilità*; le vertigini, nel nostro esempio, rappresentano il disagio/disturbo/malattia.

Non mi riferisco alle vertigini che dipendono da patologie neurologiche, vascolari, otovestibolari e artrosi ma a quelle che non hanno alcuna causa fisiologica evidente.

Quest'ultimo tipo di vertigini è la manifestazione finale di una forte esigenza sentita a livello energetico-spirituale: quella di volare, di andare per la propria strada, di vivere la propria vita liberamente, di realizzare i propri desideri più

autentici.

Come abbiamo appena visto, la proiezione nel mondo psichico di qualsiasi esigenza energetico-spirituale provoca un'inversione: in questo caso, il desiderio di Marta di volare ed essere libera si tramuta in pensieri bloccanti che la irrigidiscono e la confondono facendole perdere la misura delle cose, fino a giustificare il fatto che... non ha la forza di andare per la sua strada e fare le sue scelte.

Per comprendere perché ciò accade, vediamo come si sviluppa il meccanismo:

1. Quella parte di noi che chiamano *inconscio* e che è possibile associare al mondo energetico-spirituale, spinge Marta a esprimere ogni suo desiderio in maniera forte e decisa;
2. Marta è, però, una ragazza molto educata e a modo, avendo genitori che, da sempre, le hanno impartito certe regole di comportamento; per fare un esempio banale, è molto probabile che, quando era piccola, ogni volta che voleva giocare saltando da un divano all'altro, le dicevano: *Non saltare, cadrai e ti farai male! Stai composta, sei una signorina, non un maschiaccio!* Queste norme, e i retaggi in genere, formano quello che si chiama *Super-io*⁵: è la parte di Marta che lavora affinché, nella realtà di tutti i giorni, Marta stessa metta in atto tutti quei comportamenti (derivanti da retaggi, divieti e comandi) che, secondo quello che le è stato insegnato, la terranno al sicuro, facendo di lei una ragazza a modo e rispettabile;
3. Ogni volta che la parte conscia di Marta è su punto di compiere un'azione che contraddice o può mettere in dubbio questo paradigma, il suo *Super-io* manda un messaggio di questo genere: *Se fai questa cosa, è molto probabile che tu ti faccia male; se fai quest'altra, ti giudicheranno come una poco di buono.*
4. Per evitare ogni rischio, Marta ha le vertigini che la disorientano e la bloccano, contraddicendo l'istanza energetico-spirituale: *Non voglio farmi male, quindi non voglio cadere, quindi non voglio volare.*

Ecco come l'esigenza di volare si tramuta in un *non posso e non voglio volare*.

Ecco come la *lente* tra il mondo energetico e quello psichico inverte l'istanza.

Quando Marta, nella realtà, si trova in una situazione che richiama questo

⁵ Con il termine *Super-io*, secondo la teoria freudiana, si indica una delle tre istanze intrapsichiche che, insieme all'*Es* e all'*Io*, compongono il modello strutturale dell'apparato psichico; è quella che si origina dalla interiorizzazione dei codici di comportamento, divieti, ingiunzioni, schemi di valore (bene/male; giusto/sbagliato; buono/cattivo; gradevole/sgradevole).

binomio *istanza-norma di comportamento* (un precipizio, un balcone molto alto e spazi aperti) somatizza una serie di segnali (nausea, spaesamento, capogiri, perdita di equilibrio, sudorazione, acufeni, ecc.) che la mettono in guardia, facendole sentire, forte, la necessità di *aggrapparsi a ciò che ha*, di non rischiare. È come una pentola a pressione: due forze opposte, il fuoco che spinge l'acqua ad evaporare (esigenza energetica – necessità di spiccare il volo) e il coperchio che trattiene il vapore (mondo psichico – incapacità di spiccare il volo) si contrappongono facendo tremare la pentola (vertigini).

La psicologia assume, dunque, un ruolo sempre molto importante nell'insorgenza degli squilibri che portano alla cosiddetta malattia; perché è interpreta ed è l'unica istanza che gioca i due ruoli:

- di mediazione con il mondo energetico;
- di mediazione con il mondo fisico.

Ne consegue che ne ha uno altrettanto rilevante per la relativa cura e che si basa su:

- comprensione del significato energetico-spirituale sotteso;
- correzione delle decisioni prese inconsciamente e che, tramite il processo descritto, hanno permesso alla psiche di somatizzare la malattia.

Se il nostro *Super-io* è molto forte, è probabile che l'*Io* (la mente) possa prendere il sopravvento.

In casi del genere, le istanze del Sé (la nostra parte animica) sono silenziate: non esprimeremo mai pienamente la nostra volontà o i nostri desideri più intimi perché dobbiamo, sempre e comunque, rispettare ciò che i retaggi, l'educazione e i codici di comportamento ci impongono.

È necessario considerare l'essere umano dai tre punti di vista per scoprire le motivazioni ed affrontare *in toto* le problematiche che lo hanno destabilizzato.

Affrontare la malattia solo dal punto di vista fisico/materiale permette di curare il sintomo, e quindi l'effetto, e non la causa del disagio che, se non risolto, si ripresenterà sicuramente dopo un certo periodo di tempo, o sotto la stessa forma o sotto un'altra forma, anche più grave: se non hai colto il messaggio, ne riceverai uno più forte.

Tre mondi e relatività

Per chiarire il funzionamento delle tre dimensioni che, secondo i principi olistici, costituiscono il sistema-uomo ho già fatto riferimento ai diversi stati dell'acqua. Il parallelismo è illuminante anche per comprendere, in pratica, il meccanismo dell'insorgenza della malattia.

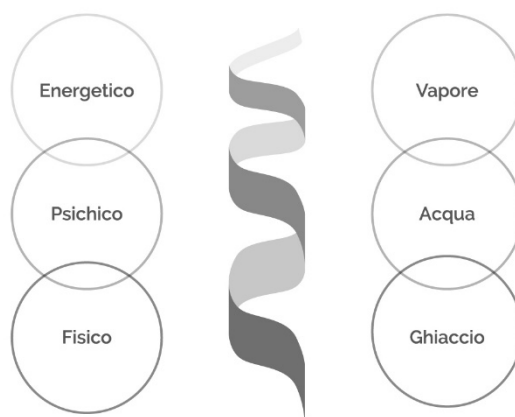
La scienza ci insegna che:

- le particelle di un gas si muovono nello spazio a velocità molto elevate (probabilmente, è per questo che a noi sfuggono molte sfumature del nostro mondo psichico e moltissime del nostro mondo energetico; è una questione di *velocità*);
- le particelle che compongono un liquido si muovono a velocità media;
- quelle di un corpo solido si muovono molto lentamente.

Le leggi della materia ci insegnano che, per la perpetua correlazione fra questi tre archetipi e la loro interrelazione costante, l'uno si tramuta nell'altro e viceversa; a seconda delle condizioni ambientali (*tempo e velocità delle particelle*), succede che:

- una parte del mondo energetico (E) si trasforma in mondo psichico (P), come il vapore si trasforma in acqua;
- una parte del mondo psichico (P) si trasforma in solido (S) così come l'acqua si trasforma in ghiaccio.

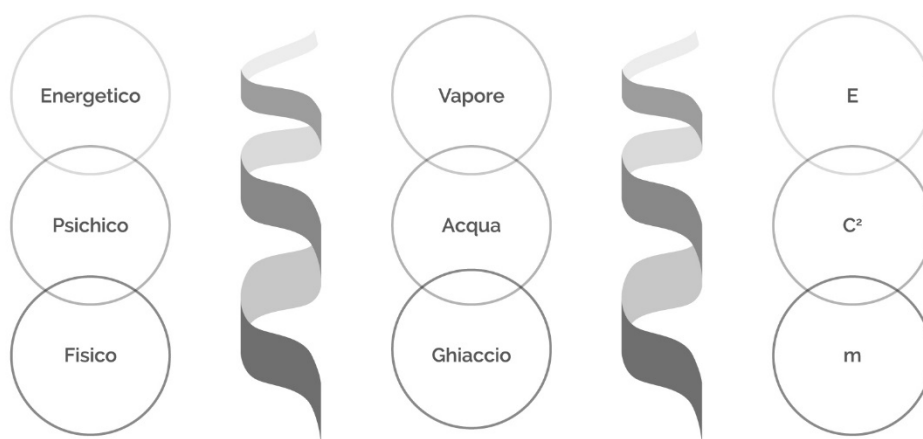
Allo stesso modo, vale, chiaramente, il contrario.



Ecco come una qualsiasi energia *nefasta* accumulata (attraverso la reiterazione del relativo pensiero) nel mondo energetico ha il potenziale di *psichicizzarsi* (passami il termine) e solidificarsi in quello fisico: così insorge la malattia.

Per chiudere il cerchio, riprendiamo Einstein e la sua *teoria della relatività*, $E=mc^2$, dove:

- E è l'energia e, quindi, il mondo energetico;
- m è la massa che misura i corpi e, quindi, il mondo fisico;
- c^2 è la velocità: rappresenta, infatti, l'unica mutante che cambia la formula dei tre mondi: la psiche, l'ho accennato prima, è l'unica istanza che gioca i due ruoli:



E di nuovo:

1. un pensiero negativo costante (quasi sempre inconscio) crea un *solco* nel *mondo Energetico* (qui, come sappiamo, la velocità delle particelle è altissima);
2. il tempo costituisce una forma di attrito che riduce man mano la velocità delle particelle di quel pensiero; così come il vapore diventa acqua, allo stesso modo questo pensiero *psichicizza*, diventando *problematico*, tale, cioè, da generare, ad esempio, stati di insoddisfazione, nervosismo e tensione che spesso, guarda caso, ci paiono immotivati: ricorderai che il passaggio del mondo spirituale a quello psichico rende inconscia l'istanza;
3. il tempo passa e, *se la situazione continua a non essere risolta*, la velocità si riduce al minimo; a questo punto, tutta l'energia negativa accumulata si solidifica nel *mondo Fisico*.

L'esemplificazione di seguito renderà l'idea:

				<i>velocità</i>			
				←			
E	Energetico	Vapore	Pensiero	100	100	100	100
c ²	Psichico	Acqua	Pensiero > idea	10 ²	5 ²	2 ²	1 ²
m	Fisico	Ghiaccio	Sentito	1	4	25	100
				<i>tempo</i>			
				→			

A parità di energia, riducendo la velocità delle particelle aumenta la massa solida: è così che 100 litri di vapore, ad esempio, potrebbero essere trasformati in 100 chili di ghiaccio; è così che un'energia inespressa può generare, solidificandosi, un corrispettivo fisico.

Possiamo dunque affermare che come il vapore può diventare acqua e poi ghiaccio, così un'energia perversa può psichicizzare e poi fisicizzare nel nostro corpo fino a diventare sintomo/malattia.

La visione olistica

Avere una visione olistica della vita, della natura e dell'uomo ti aiuta a comprendere che il tuo ambiente, il tuo stato d'animo e il tuo stato di salute possono essere modificati da una moltitudine di eventi, fenomeni e condizioni. Metafisicamente, può tracciarsene un disegno nei seguenti termini:

1. la mente dà origine alla materia;
2. una coscienza superiore dà origine alla mente;
3. un'essenza universale dà origine alla coscienza superiore.

L'Uno è in tutto nell'istante in cui Tutto è in Uno.

Per renderti più chiaro il sistema, introduco il principio dei frattali⁶: *un frattale è*

⁶ Il frattale è un oggetto geometrico che si ripete nella sua forma allo stesso modo su scale diverse e, dunque, ingrandendo una qualunque sua parte si ottiene una figura simile all'originale.

composto da numerosi frattali a lui identici ma con dimensioni più piccole a loro volta composti da frattali a questi identici ma con dimensioni via via più piccole.

Questo principio trova innumerevoli applicazioni in natura: ogni informazione si rivela *ovunque e sempre*: tutte le parti di un frattale (più piccolo) contengono la completa informazione dell'intero frattale (più grande); i principi secondo cui vengono costruiti seguono sempre le stesse dinamiche e gli stessi modelli: un atomo, ad esempio, è formato da un nucleo e da elettroni che gli ruotano intorno, così come il sistema solare è composto dal sole e da diversi pianeti che gli ruotano intorno. L'atomo, per rimanere all'esempio fatto, è composto da protoni, elettroni e neutroni; se togliessimo una di queste tre componenti principali, la particella perderebbe il proprio equilibrio; succede lo stesso quando sono intaccate le componenti del *sistema- uomo* che, per inciso, è costituito da atomi; ne riparleremo.

Questo ragionamento ci permette di riflettere ancora sulla definizione di malattia, che, a questo punto, possiamo intendere anche come una conseguenza del precario equilibrio del sistema, che, bada, vive per riportarsi in equilibrio: non è mai statico, così come non è mai statica una malattia.

Un altro esempio varrà a farti comprendere, in pratica, come e perché sia limitato l'approccio della medicina convenzionale, concentrata sul sintomo.

Immagina di girare un film: dopo 15 minuti di riprese, avremo molti fotogrammi che, tutti insieme, compongono una scena.

La scena che hai appena registrato è costituita da 36 fotogrammi, 10 perfetti e i seguenti 26 difettosi o errati; se la volessi rivedere, ti accorgeresti presto che è inutilizzabile, non può essere proiettata, perché nessuno comprenderebbe come va a finire.

Poniamo che decidi di sistemare la cosa e che ti metti a lavorare per recuperare gli ultimi 6 fotogrammi. Ci riesci. Cosa hai ricavato?

La scena ha ora un finale chiaro e intellegibile ma, come prima, non puoi farla vedere ad altri perché, comunque, la maggior parte dei fotogrammi sono illeggibili e, quindi, non si comprenderebbe nulla.

Fuor di metafora, curare allopaticamente il sintomo significa correggere solo l'ultimo fotogramma della scena (che nel nostro caso rappresenta la malattia) perché non si tiene conto dei restanti 20 fotogrammi nei quali sono racchiusi

l'evoluzione della malattia e i simboli che ci indicano le cause che l'hanno generata.

Una visione olistica della vita ti permette, quindi, di vedere il tutto in un solo oggetto, perché la costituzione di tale oggetto ha seguito le leggi naturali che tutti seguono per la loro costituzione. In ciascun oggetto vi sono le memorie di tutti i modelli dell'universo che lo circondano, perché è stato costruito con le forme e le vibrazioni che l'universo stesso gli ha imposto.

Ecco perché, ad esempio, avviene che in alcune parti del nostro corpo (piedi, mani, orecchie, occhi) sono riflesse tutte le altre.

La forma e la vibrazione introducono un altro aspetto interessante: se è vero che tutto è costituito dalla proiezione di forme e vibrazioni che il nostro universo ci impone, è anche vero che, *se dovesse esistere un'aberrazione di un certo microsistema, questa sarebbe nelle memorie di tutti i microsistemi che compongono l'universo da cui sono stati creati.*

L'ipotesi di curare una malattia solo a livello sintomatico, quindi, è già un fallimento in partenza, perché *le sue memorie sono scritte nelle cellule di tutto il corpo* e, soprattutto, la predisposizione mentale che ha generato tale aberrazione, continua a dare gli stessi input aberranti.

Per spiegare meglio, faccio riferimento ad alcuni studi del dott. Karl Pribram, neurofisiologo dell'Università di Stanford⁷.

Già nel 1969, ha dichiarato che *l'ologramma* si presta perfettamente come modello per illustrare i processi cerebrali: il cervello umano, infatti, funziona allo stesso modo.

Questi studi sono stati confermati in diverse sedi; il dott. David Bohm⁸, collaboratore di Einstein, ad esempio, disse che *l'universo intero è, probabilmente, olografico.*

⁷ Karl H. Pribram (Vienna, 25 febbraio 1919 – Virginia, 19 gennaio 2015) è stato un medico neurochirurgo austriaco, professore di psichiatria e psicologia in varie università americane, tra cui l'Università di Stanford e l'Università di Georgetown. I suoi studi più importanti riguardano il cervello umano e il sistema nervoso: in particolare ha contribuito a definire la natura del sistema limbico e la relazione tra esso e la corteccia frontale. Cfr. K. H. Pribram, *I linguaggi del cervello*, Franco Angeli editore, 1980.

⁸ Cfr. D. Bohm, *Wholeness and the implicate Order*, Routledge Classics, London, 2002 e D. Bohm, D. Peat, *Science, Order and Creativity*, Routledge Classics, London, 2011.