



COLTIVA TE STESSO

LE SEI SORGENTI DEL BEN-ESSERE

A CURA DI
NICOLA CASTELLI



PREFAZIONE

Coltiva te stesso è un volume estremamente importante, forse necessario nella nostra società convulsa. Si rifà al modello bio-psico-socio-spirituale di salute definito dall'organizzazione mondiale della sanità, in base al quale coltivare se stessi non significa "potenziare" una sola parte del sé, ma maturare un approccio multidimensionale. Howard Gardner nel 1983 pubblicò un libro meraviglioso, *Frames of Mind*¹, nel quale sosteneva l'esistenza e descriveva le caratteristiche di una molteplicità di forme d'intelligenza compresenti nell'essere umano: secondo l'autore non c'è solo quella logico-razionale, ma ve ne sono molte altre. Questa è a mio parere la premessa adatta per comprendere il valore del testo curato da Nicola Castelli, diviso in sei parti fondamentali, le sei sorgenti del Ben-Essere: Corpo, Cuore, Mente, Alimentazione, Relazioni e Ambiente. Se noi riprendiamo la classificazione di Gardner, vediamo che la sorgente Mente include l'intelligenza logico-cognitiva, quella matematica e quella linguistica; la sorgente Cuore può essere associata all'intelligenza intrapersonale, ovvero la capacità di conoscere se stessi attraverso l'ascolto e la comprensione delle emozioni in tutte le loro possibili sfumature e intensità; le sorgenti Corpo e Alimentazione fanno riferimento all'intelligenza cinestetico-corporea, intesa come capacità di sentire l'organismo nelle sue funzioni vitali e motorie; la sorgente Relazio-

1. Howard Gardner, *Formae mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza*, Feltrinelli, Milano, 1987

ni richiama l'intelligenza interpersonale, che ci consente di interagire e stringere legami con i nostri simili (e non solo); infine la sorgente Ambiente può essere correlata a quella che Gardner chiama intelligenza naturalistica ma anche a quella spirituale, se la si legge come capacità di sentirsi parte integrante di un sistema che va oltre i propri confini fisici. In sintesi potremmo trasformare l'espressione "coltiva te stesso" in "coltiva le tue intelligenze": siamo dotati di varie parti, talenti e risorse da far fiorire e ribilanciare. Sappiamo bene che oggi i test di ammissione e di valutazione tanto nelle scuole quanto nelle aziende si focalizzano sostanzialmente sull'intelligenza logico-razionale e matematica, con un piccolo spazio lasciato a quella interpersonale, dimenticando completamente tutte le altre. Quindi quello che avete in mano è un libro d'avanguardia, perché ci mette nelle condizioni di prendere confidenza con dimensioni della nostra esistenza che spesso noi stessi trascuriamo, dimentichiamo, anche perché il contesto nel quale viviamo non ci supporta in tal senso. È un libro che invita alla consapevolezza e alla sostenibilità, radicate nella inalienabile relazione di interdipendenza fra sistema-individuo, sistema-società e sistema-natura. In questo senso è quindi un libro terapeutico, che può far bene, certamente meglio (soprattutto in chiave preventiva) di molte pillole dagli innumerevoli effetti collaterali.

Maria Giulia Marini
Direttore Scientifico e dell'Innovazione
Area Sanità e Salute Fondazione ISTUD
Presidente dell'European Narrative Medicine Society

INTRODUZIONE

“MensCorpore è un’associazione orientata alla promozione del Ben-Essere personale attraverso attività di formazione, informazione, divulgazione, condivisione; è uno spazio, fisico e non solo, dove imparare a prendersi cura di sé, integrando nella propria vita semplici pratiche e conoscenze utili a migliorarne la qualità. MensCorpore intende dunque diffondere e sostenere la cultura della prevenzione e della responsabilità, ritenendole due fattori cruciali per la tutela della salute.”

Queste sono le parole con cui, nel novembre del 2014, abbiamo scelto di presentare il progetto MensCorpore. Erano scritte a grandi lettere sulla home page del sito e stampate sul retro della brochure che racchiudeva il programma delle attività proposte nel nostro centro a Treviglio, in provincia di Bergamo. Questo breve testo ci sembrava racchiudere in modo sintetico ma preciso gli intenti fondamentali che stavano dietro alla decisione di aprire l’associazione. A esserne convinti eravamo in tre, i soci fondatori: io (Nicola Castelli), mia sorella Alessandra e Giovanni Vimercati, un amico con cui stavo condividendo un percorso di formazione in *mindfulness* counseling. L’idea era quella di far confluire in un unico contenitore (fisico e di senso) un ampio spettro di esperienze, riflessioni, conoscenze e relazioni maturate nel tempo, che eravamo desiderosi di condividere, approfondire ed espandere. Con questo spirito abbiamo quindi iniziato a muovere i primi passi: corsi di Qi-Gong, bioenergetica, *mindfulness*; percorsi di comunicazione empatica, gastronomia dietetica,

ginnastica calistenica; seminari di metodo Feldenkrais, meditazione vipassana, detossificazione degli organi interni; conferenze dedicate ai disturbi e alle intolleranze alimentari, alla gestione dello stress, all'ecoterapia; esperienze di immersione in natura, di allenamento urbano, di agricoltura sinergica. Queste e molte altre le iniziative che si sono avvicendate nel tempo, in un crescendo di collaborazioni, incontri e nuove prospettive, che ci hanno consentito di sviluppare e raffinare ulteriormente l'idea, l'identità e la filosofia di MensCorpore.

Non sono mancate le crisi, la più pesante delle quali è arrivata con la scomparsa di Giovanni, a causa di una di quelle terribili, repentine malattie per le quali la prevenzione è importante ma purtroppo non decisiva.

Questo evento ci ha obbligati a rimettere in discussione alcuni dei presupposti da cui eravamo partiti, per verificare se fossero ancora validi. C'era da fare i conti con domande tanto ingombranti e scivolose quanto inevitabili: cosa significa concretamente "stare bene"? Quali sono gli specifici fattori che contribuiscono al sorgere dello stato cui attribuiamo questa etichetta? Come li si coltiva? Come li si sostiene? E ancora: quali reali margini di prevenzione abbiamo e, prima ancora, ci riconosciamo? Come possiamo evitare l'alto rischio di dare per scontato o addirittura considerare sacrificabile il nostro Ben-Essere? È possibile accorgersi e prendersi cura degli squilibri del sistema Corpo-Cuore-Mente prima che insorgano danni irreparabili?

Sono le ricerche scaturite da tali interrogativi e l'intenzione di dar loro delle risposte realistiche, sperimentabili e generative, che ci hanno condotti alla stesura di questo strano libro, frutto del lavoro collettivo di molte persone, ognuna delle quali ha contribuito con passione e professionalità alla realizzazione dell'opera. Ma di cosa si tratta, in fin dei conti? Ebbene, caro lettore, ciò che ti verrà proposto nelle pagine che seguiranno è una sorta di viaggio volto all'esplorazione e alla familiarizzazione con quella complessa e sfuggente condizione psicofisica

ed emotiva che chiamiamo “salute”, attraverso il confronto diretto con le possibili prospettive e declinazioni che questa parola racchiude e integra. Riteniamo che l’importanza di questo delicato processo di indagine ti risulterà lampante anche solo prendendo in considerazione alcune semplici evidenze relative al contesto socioculturale in cui ci muoviamo:

- Viviamo in una società che ci consentirà, tendenzialmente, di vivere sempre più a lungo. La tecnologia e la ricerca clinico-scientifica stanno sviluppando e svilupperanno strumenti sempre più efficaci per mantenerci in vita. Il punto è: con che qualità¹? In buona sostanza: considerata un’aspettativa media di vita che si sposta verso i novant’anni², ci possiamo permettere di arrivare ai cinquanta/sessant’anni con un corpo logorato da ipertensione, mancanza di tono muscolare, problemi cardiaci, colesterolo e/o glicemia fuori controllo ecc...? Passare trenta/quarant’anni da pazienti cronici³ può non essere una prospettiva entusiasmante!
- Certamente vanno considerate anche le patologie più gravi (tutt’altro che rare⁴), dalle cardiopatie ai tumori, per le quali non ci sono ancora soluzioni definitive e che possono ridurre drasticamente l’aspettativa di vita. È stato ormai ampiamente dimostrato che coltivare stili di vita salutari⁵ riduce di gran lunga le possibilità di insorgenza di tali malattie⁶ e, anche qualora si presentassero, argina gli impatti tossici delle terapie più aggressive.

1. https://www.repubblica.it/salute/2017/11/10/news/record_di_longevita_all_italia_ma_si_invecchia_male-180746392/

2. http://www.quotidianosanita.it/studi-e-analisi/articolo.php?articolo_id=57066

3. https://www.cattolicanews.it/3_cronicita.pdf

4. https://www.agi.it/salute/infarto_tumori_25_cause_morte_malattie-1744297/news/2017-05-05/

5. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_47_allegato.pdf

6. <http://www.epicentro.iss.it/guadagnare-salute/programma/>

- Bisogna inoltre tener presente che l'accesso alle cure, come già sta accadendo, tenderà a essere sempre più "razionato". Anche nei Paesi come il nostro, che garantiscono l'assistenza sanitaria ai propri cittadini, la disponibilità economica del singolo individuo farà (e in parte già fa) la differenza in termini di rapidità di accesso e qualità del servizio⁷. La sanità pubblica con ogni probabilità continuerà a subire gli effetti di un'economia in difficoltà, ed è quindi poco credibile pensare che potremo disporre tutti e sempre delle migliori cure a disposizione. Ergo: è importante che ciascuno si senta e si faccia realmente responsabile della prevenzione della propria salute nella vita quotidiana.
- Non dimentichiamo infine che le aspettative di salute da una parte, e le "minacce" a cui siamo socialmente esposti dall'altra, vanno ormai ben oltre il piano meramente fisico. I disagi emozionali e mentali, che si ripercuotono sul piano relazionale, sono sempre più diffusi e toccano tutte le fasce di età, impattando in maniera determinante sulla qualità della vita percepita⁸. Delegare alla sola dimensione farmacologica la gestione delle difficoltà connesse a queste dimensioni rischia di lasciarci largamente insoddisfatti.

Queste considerazioni potrebbero suonare forse fin troppo drastiche, ma ti invitiamo a metterle in relazione con l'esperienza diretta e/o indiretta di cittadino e paziente: siamo certi che riscontrerai delle corrispondenze abbastanza significative con gli scenari delineati. Detto ciò, proviamo a considerare la questione anche da un altro punto di vista, un po' meno cinico e un po' più fiducioso.

7. https://www.repubblica.it/salute/medicina/2017/06/07/news/sanita_negativa_per_oltre_12_milioni_di_italiani-167476921/

8. <http://www.sanita24.ilsole24ore.com/art/dal-governo/2017-02-08/aumento-disagio-psichico-l-altra-faccia-longevita-111741.php?uuid=AExOErQ>

Il sistema Corpo-Cuore-Mente è sostenuto e permeato da una profonda intelligenza naturale, che organizza e coordina gli innumerevoli processi necessari alla vita nella più totale “spontaneità”: dal battito cardiaco alla respirazione, dalla crescita all’apprendimento, se il funzionamento dell’organismo dovesse dipendere dalla nostra volontà cosciente ci sfalderemmo (letteralmente!) in un istante. Tale straordinaria e innata capacità, che include anche la gestione dei processi autoriparativi, va considerata quindi come la prima alleata quando si tratta di prendersi cura della propria salute. Questo vuol dire che la strada verso il Ben-Essere passa innanzitutto dallo smettere di “fare ostruzione” indugiando nella cieca reiterazione di comportamenti e abitudini distruttivi, che inibiscono l’intelligenza organica e le impediscono di manifestare a pieno le sue potenzialità. Ciò significa uscire da un’ottica esclusivamente attiva-additiva, cioè orientata ad aggiungere nozioni e tecniche per manipolare l’esperienza, e lasciare spazio in primis a una sensibilità ricettivo-percettiva, radicata nella fiducia nei confronti delle nostre risorse innate. Fiducia che passa anche dal riconoscimento della totale interdipendenza dinamica fra i differenti “livelli” di funzionamento del sistema, condizione che peraltro ciascuno di noi sperimenta continuamente: non esiste pensiero o emozione che non si rifletta in qualche modo anche nel corpo, così come le condizioni fisiche influenzano la qualità di emozioni e pensieri, istante dopo istante. Interdipendenza e dinamicità sono quindi le condizioni fondamentali che caratterizzano il sistema Corpo-Cuore-Mente e, a nostro parere, è a partire da questa consapevolezza che una riflessione davvero fertile può scaturire.

Nello specifico, sei sono le prospettive che andremo a esplorare, ossia le sorgenti da cui scaturisce quello che chiamiamo Ben-Essere (stare bene, sentirsi bene):

- CORPO: il piano prettamente fisico-corporeo;
- CUORE: la vita emozionale in tutte le sue sfumature;
- MENTE: l'attività mentale, intesa come flusso di pensieri;
- ALIMENTAZIONE: il sostentamento dell'organismo;
- RELAZIONI: le interazioni coi nostri simili (e non solo);
- AMBIENTE: la relazione con la natura e la realtà "esterna" nel senso più ampio.

A ciascuno di questi punti di vista sarà dedicato un capitolo, che integra alcune considerazioni più ampie volte a dare una cornice chiara, ordinata e (ci auguriamo) originale alla tematica in esame, con suggerimenti concreti per tradurre tali considerazioni in azioni quotidiane. Inoltre, ognuno dei capitoli contiene approfondimenti dedicati a una o più metodologie che lavorano con particolare e comprovata efficacia sulla specifica dimensione presa in considerazione. A ulteriore supporto troverai inoltre pratiche ed esercizi per ciascuna delle sei sorgenti, anche sotto forma di tracce audio e video accessibili tramite PC, smartphone o tablet. Il tutto verrà preceduto da un capitolo propedeutico, che intende farti prendere contatto e confidenza con quella *sensibilità ricettiva* cui si è appena fatto cenno; mentre a chiudere il libro sarà un'appendice che contiene alcune considerazioni su come e in che misura la salute e il Ben-Essere delle persone possano (e dovrebbero) essere tutelati e promossi anche all'interno delle tre tipologie di organizzazioni più diffuse e radicate nella nostra società: le scuole, le aziende e gli ospedali.

Per concludere, ci teniamo a fare due importanti puntualizzazioni:

1. Il modello a sei sorgenti che proponiamo non pretende di essere ineccepibile né tantomeno definitivo: si tratta semplicemente di una possibile chiave di lettura funzionale a mettere in ordine e in relazione fra loro la grande varietà di esperienze e riflessioni che gli autori intendono

condividere, così da renderle più facilmente trasferibili e assimilabili. Inoltre, reputiamo possa essere una mappa sufficientemente semplice e allo stesso tempo ampia da consentire una fruizione del libro che renda giustizia alla complessità del tema in oggetto, senza rinunciare però a una certa concretezza e comprensibilità.

2. Ti invitiamo perciò, caro lettore, a usare il presente volume come strumento di autoindagine più che come un tradizionale manuale o saggio, muovendoti liberamente al suo interno in base alle tue curiosità o bisogni specifici. Benché ragionata, la progressione dei capitoli non è e non vuole essere rigida, e nessuno di essi necessita dei precedenti per essere compreso. È bene ricordare che ciò che può fare la differenza non sono di certo le informazioni veicolate in senso stretto, quanto piuttosto le personali esperienze e le rielaborazioni che ci auguriamo di stimolare. Qualsiasi eventuale ampliamento di prospettiva o variazione delle abitudini quotidiane avrà valore solo se radicato in una comprensione diretta del tuo sistema, altrimenti finirà per essere spazzata via dalla forza d'inerzia degli automatismi quotidiani. È per questo motivo che ti invitiamo ad affiancare la lettura del libro a un quaderno, un block-notes o un taccuino da usare come diario di bordo, per tutte le impressioni e riflessioni che riterrai opportuno appuntare. In alcuni casi ti proporremo esplicitamente di farlo, sia in relazione alle pratiche proposte (grazie ai file audio e video), sia con dei giochi/esercizi da svolgere. Lungi dall'essere un obbligo, riteniamo che la scrittura possa aiutare a metabolizzare meglio gli stimoli veicolati e rendere più fertile la fruizione del libro.

Non ci resta dunque che augurarti un buon viaggio, esprimendo tutta la nostra gioia nel poter condividere con te l'esperienza più preziosa che un essere umano possa vivere: la scoperta di sé.