

UNA NOVE

32.000 copie distribuite

Non soffrire per un amore sbagliato Affina il "gusto"

Dott.ssa Renata Righetti

"Ma quand'è che anziché piangere e disperarti per quello che il "Lui" di turno ti infligge, imparerai a provare un sano disgusto?" Queste parole del mio amico e psicoterapeuta, Roberto Orefice, vibrano da molti anni in me. Mentre ne ascoltavo l'eco nel tempo, cercavo di coglierne il senso profondo, avvertivo che il vero significato di quella affermazione richiedeva una riflessione radicale su ciò che si intende per "sano", per "gusto" e per "disgusto"... Richiedeva comprendere la differenza tra dolore e disgusto... Il dolore non sempre ci spinge ad allontanarci dalla sua fonte, mentre il disgusto provoca un bisogno immediato di distanza, provoca un sano rigetto... è legato alla nutrizione e all'istinto di sopravvivenza come analizzerò più avanti.

Occorre allora un viaggio a ritroso fino ai primi "movimenti" di vita che formano in ciascuno di noi la capacità di riconoscere, in modo spontaneo e fisiologico, cosa è "buono" e cosa è "cattivo", cosa ci fa "bene" e cosa ci fa "male". È un percorso che dovrebbe guidarci nella scelta dei cibi per il corpo ma anche dei cibi per l'anima e per lo spirito.

Cosa ci può confondere in questo percorso e cosa invece ci aiuta a discernere correttamente sia nell'alimentazione che negli affetti? Ci confondono il troppo, il poco e il mistificato, a cui siamo stati sottoposti crescendo. Il miscuglio eccessivamente variegato e insensato, dove niente è più riconoscibile e di conseguenza "vero". La disabitudine ad ascoltare se stessi e l'attitudine ad utilizzare per le proprie scelte riferimenti esterni. Genitori chiusi, possessivi, con prescrizioni rigide e orizzonti limitati o genitori aperti e confusi, possibilisti ma senza coerenza e riferimenti interni autentici e chiari.

Ci confonde un'alimentazione ossessivamente adeguata a regole, "fissazioni" dettate dall'esterno, così come un'alimentazione troppo ricca, troppo povera o troppo "artificiale", con abbinamenti, orari e quantità casuali.

Ora fate un piccolo salto con la mente nella metafora cibo-affetti, ed ecco gli stessi concetti che ritornano e ci confondono...

Rapporti affettivi "artefatti", insincerità, maschere,

chiusure, insomma cibi per il corpo, per l'anima sempre un po' "finti".

Possiamo considerare ogni volta la parola "cibo" come una metafora polivalente: cibo per il corpo, per l'anima, per lo spirito; perché ciò che si crea dentro di noi fin da bambini è davvero intercambiabile...

Il gusto è uno dei 5 sensi a cui comunemente facciamo riferimento, che contribuiscono allo sviluppo della coscienza corporea, emotiva e spirituale. Per Rudolf Steiner (Fondatore dell'Antroposofia), i sensi che "destano" la coscienza e che formano un essere spirituale e completo nella sua incarnazione, non sono solo i 5 considerati comunemente, ma sono 12.

Essi sono l'immagine delle Forze Macrocosmiche che lasciano la loro impronta nell'organismo fisico e vitale dell'uomo. Rudolf Steiner considera il sistema dei sensi appunto, come una delle manifestazioni di tali forze, impresse nell'uomo che si collegano anche ai 12 segni zodiacali.

I sensi diventano quindi, se ben sviluppati fin dalle prime esperienze dell'infanzia, un ponte che ci unisce con la nostra origine divina. Per questo la metodologia Trasmuda® (Trasformazione - Arti - Spiritualità - Mudra - Danza) che ho creato, per il benessere la cura e la riabilitazione, considera l'esperienza corporea come una possibilità per andare "con il corpo oltre il corpo". La "trascrizione" del sistema nervoso vegetativo nei corpi sottili (aura), che avviene danzando o meditando con Trasmuda®, allude proprio a questo processo di riconnessione con le forze spirituali e cosmiche. Come dice Massimo Scaligero (antroposofa), un tempo il nostro sistema nervoso era come un'arpa le cui corde tese tra cielo e terra, risuonavano di melodie celesti; la "caduta" nell'eccesso di materialismo, e nella dissociazione dalla dimensione spirituale, ha privato anche i nostri sensi di quella vibrazione aurea e ci ha lasciato in balia di effimere spinte fisico/emozionali, relegate in un corpo organico che ha perso la sua "luce" divina.

Danzare, meditare e disegnare con Trasmuda®, permette ai nostri sensi, anche se già adulti, di ritrovare quell'antica connessione e di tornare ad essere veicolo per vivere pienamente e in salute nel quotidiano il nostro piano Divino.