

## Forze di salute e di malattia nella vita con la natura

di Jochen Bockemühl

(Notiziario Weleda n. 46/1986)\*

Con la nostra corporeità siamo inseriti nel mondo sensibile. Grazie al corpo siamo legati con la natura. Dipendiamo dal fatto di avere un terreno sotto i piedi, di poter svolgere una attività corporea e di poter lavorare con quanto ci circonda. Per il mantenimento della nostra vita dobbiamo assumere del cibo che troviamo nella natura vivente. Non possiamo vivere senza una molteplicità di sensazioni provenienti dall'ambiente. Tramite i sensi riceviamo stimoli continui per la nostra vita animica, in questo modo si mantiene in attività anche la vita non cosciente legata alla sfera organica.

### Separazione dell'uomo dalla natura

Il nostro pensiero si trova in una situazione del tutto diversa. Qui siamo in gran parte all'esterno della realtà della natura attuale, viviamo in un mondo di rappresentazioni che non hanno più un diretto legame con la natura. Il nostro pensiero e il nostro sentimento sono ricchi di contenuti immaginativi provenienti dalla natura, ma il vero legame con la realtà esterna è chiaramente scisso. Al suo posto sorgono reminiscenze, ricordi di esperienze fatte (percezioni, esperienze vissute, sentimenti e così via) che ora non sono più realtà. L'umanità continua a rafforzare questa separazione. Un esempio classico in questo senso è dato dalla televisione: su di uno schermo di vetro appaiono tremolanti e flebili immagini. Non è quasi più possibile stabilire un vero rapporto con un uomo di cui si ode la voce nello spazio che ci circonda, di cui si vede l'immagine, ma che non è realmente presente. L'uomo stesso poi non ha alcuna percezione del pubblico che lo segue, non si ha alcun incontro fisico.

Le immagini e le parole vengono realmente compresi soltanto se dall'interiorità si ricreano quelle relazioni che esteriormente sono carenti: ci si appella a diversi elementi rappresentativi venutisi a formare in momenti precedenti. Tutto il processo avviene così velocemente che i nessi fra i fenomeni restano incoscienti e non vengono seguiti pienamente dall'esperienza. I nostri sentimenti vengono trascinati in direzioni contrapposte da reminiscenze, da aggregati di pensiero, da frammenti.

Molte delle percezioni quotidiane ci portano in questa situazione: il nostro pensare e sentire corrispondono solo parzialmente con la vita della natura. La natura ci è estranea e muta. Ci resta chiusa la possibilità di guardare nell'interiorità della sua essenza (delle piante, degli animali e così via).

Con la volontà invece noi operiamo entro la natura, vi siamo presenti con le nostre azioni. Se però gli impulsi per l'azione derivano da una vita animica frammentata nel senso a cui abbiamo accennato, allora essi si formano da pensieri e da desideri che vedono soltanto ciò che è utile, senza tener conto di molti altri fattori. Le conseguenze di un simile modo di pensare e di sentire portano ad effetti distruttivi sul reale contesto naturale che in realtà andrebbe colto nella sua dimensione anche spirituale.

Anche dall'aspetto corporeo noi ci isoliamo sempre più dai nessi naturali grazie alla tecnica (ambienti con condizionatori, con luce artificiale, uso dell'automobile e così via). In questo modo si va perdendo quell'originario contatto che avevamo con la natura. Nonostante tutto restiamo però dipendenti dalla vita della natura fiduciosi che questa possa continuare a sorreggerci.

L'uomo contemporaneo spesso non viene colpito neppure dalla moria dei boschi. Tutti sono coinvolti, però, in quanto la nostra vita dipende da quella degli alberi. Possiamo sentire con dolore come si vada perdendo l'esperienza della natura, i fenomeni di degradazione dei nessi naturali minacciano realmente i fattori vitali della nostra esistenza. La natura non continua semplicemente nella sua vita di sempre. Chiaramente emerge un legame fra l'interiore frammentazione dell'anima, la mancanza di contatto che qualifica il nostro rapporto con la natura, e la distruzione stessa dei nessi vitali della natura.

La tecnica, la situazione economica e politica sembrano poi indirizzati in modo da far ben poco per un cambiamento della situazione. Se si studiano più da vicino le cause, ci si rende conto che la tecnica, l'economia e la politica sono sì originate dal pensiero umano, ma vanno poi acquistando come una vita autonoma. Spingono come automaticamente verso una sempre maggior distruzione. Singoli ed isolati tentativi, anche attraverso la legislazione, non spostano la situazione di fondo.

In generale si ha paura di cambiamenti di natura sostanziale. Si prendono decisioni che non derivano da una vera penetrazione nei nessi più profondi, troppo spesso spinti da motivi emotivi e di comodo o dalla paura. Particolarmente difficili da cambiare sono certe abitudini (per esempio l'amore per la guida veloce sulle autostrade o la resistenza a passare dai mezzi privati ai mezzi pubblici).

Se si osservano tutti questi fatti ci si rende conto di come il superamento delle difficoltà debba iniziare proprio da ogni singolo uomo.

Cogliere la natura con pensare, sentire e volere

Come possiamo superare la scissione fra uomo e mondo? La maggior parte degli uomini sente l'esigenza di andare ogni tanto in natura e trovarvi ristoro. Dato che però si abbandonano difficilmente le comodità della vita quotidiana, si carica la macchina di tavoli, sedie, frigoriferi e così via rendendo comunque più difficile un reale contatto con la natura. Talvolta riusciamo però anche a liberarci di tutto questo gravame, dedicandoci per esempio in una giornata di sole ad una vera gita. Se poi per caso si capita sotto un temporale, con la sua pioggia scrosciante, allora l'anima riesce realmente ad avere un diretto incontro con le potenze della natura, incontro che lascia anche una traccia nel tempo. Abbiamo vissuto qualcosa delle forze vivificanti della natura, essendoci "immersi" nei suoi fenomeni. Che cosa è successo? Vogliamo essere attivi in modo creativo e liberi, aprirci alla natura con interesse così da arricchire la nostra esperienza. Abbiamo per questo rinunciato ad una parte dei benefici derivanti dalla tecnica, diventando attivi noi stessi in una direzione che non comporta soltanto delle costruzioni, la nostra vita ha ricevuto nuovi contenuti. Non è però necessario attendere possenti eventi della natura, possiamo cercare di rendere più presenti nella vita di tutti i giorni le quotidiane esperienze che possiamo fare con la natura.

I processi di separazione fra uomo e natura nel pensare, sentire e volere non hanno soltanto degli aspetti negativi, ne abbiamo ricordati diversi. Ne possiamo trarre la possibilità di contrapporci al mondo e di maturare una coscienza desta nella percezione della realtà sensibile. Possiamo fare ancora alcune osservazioni per evidenziare questo aspetto.

Noi accogliamo nella nostra coscienza il mondo grazie al pensiero e alla vita rappresentativa. La nostra facoltà di pensare non è però identica ai contenuti del pensiero. Normalmente diventiamo coscienti soltanto di questi ultimi. Noi confiniamo con il mondo spirituale là dove operiamo con il pensiero quale attività. Ogni pensiero puro, libero di contenuti rappresentativi, come ad esempio i pensieri matematici o geometrici, è una

realtà spirituale. Enti geometrici come punto o retta non sono suscettibili di una corretta rappresentazione, sono però pensabili, in quanto nel loro aspetto di principio non hanno una estensione spaziale. Per poterli rappresentare o per darne una immagine noi attribuiamo loro delle qualità spaziali, delle qualità sensibili. Quando impariamo della geometria iniziamo spesso con delle rappresentazioni e dobbiamo fare un preciso sforzo, grazie all'interiore attività di pensiero, per passare al contenuto spirituale delle rappresentazioni, cioè al concetto. Dobbiamo mettere in movimento il nostro pensare in modo corrispondente ai concetti geometrici.

Come nel caso del triangolo che disegno alla lavagna ritrovo una realtà spirituale, così ogni esperienza sensibile ha alla sua base qualcosa di spirituale. Possiamo riconoscere pietre, piante, animali, paesaggi in quanto abbiamo dei concetti di queste realtà, possiamo perciò farcene anche delle rappresentazioni. In genere però non portiamo a coscienza i relativi concetti. Senza il concetto, senza il movimento di pensiero che coglie il triangolo, non riusciamo a conoscere nessun triangolo e senza il concetto, senza il movimento di pensiero che coglie la pianta, non potremmo riconoscere nessuna pianta. Ciò che Goethe ha presentato come metamorfosi della pianta non è altro che il movimento di pensiero grazie al quale poter cogliere lo sviluppo della pianta nella sua crescita e nella sua trasformazione.

Là dove l'uomo inizia ad essere attivo diviene importante non fermarsi soltanto alla singola situazione, ma imparare ad osservare il contesto in cui viene ad inserirsi.

Quando noi giriamo la terra di una aiuola, zappando, in realtà disturbiamo la situazione del terreno, il tutto ha però il senso di mettere in moto dei processi grazie ai quali i semi possono germogliare meglio e quindi possa crescere meglio anche la relativa pianta. Qualcosa di simile avviene anche quando potiamo gli alberi, oppure quando mettiamo del concime. La singola azione proviene da noi. Agisce sulla natura dall'esterno. Ogni intervento disturba la situazione esistente che si svilupperebbe in una diversa direzione. In questo modo noi diamo però luogo ad un nuovo inizio, diamo ai processi un nuovo orientamento, portato poi avanti dalla natura. Facciamo conto del contesto naturale, del naturale procedere dei fenomeni, anche se spesso in un modo molto miope.

La cosa è ben diversa quando produciamo e usiamo oggetti della nostra vita quotidiana come una macchina, un lampione, un sacchetto di plastica. Pensiamo soltanto ai prodotti finiti e al loro modo d'uso. Non pensiamo quasi affatto alla loro azione entro il contesto naturale. Già il processo di produzione viene esaminato soltanto nell'ottica della sua fattibilità, della situazione di altri prodotti concorrenti sul mercato. Esso viene isolato già a livello di pensiero dalle relazioni con la vita della natura, in realtà il prodotto verrà poi immesso in un certo contesto.

In realtà non vi è processo e oggetto che l'uomo inserisca in natura che non abbia una azione di risposta. Si tratta degli inevitabili e non voluti effetti collaterali che nell'immagine sorta per la produzione e per l'uso sono stati tralasciati.

### Attivare gli interessi per i nessi naturali

Se comprendiamo nel giusto modo il nostro esempio del lavoro in giardino potremo osservare come divengano importanti proprio le "azioni collaterali", infatti le nostre azioni non sono orientate verso una produzione, verso l'ottenimento di una pianta, bensì verso la preparazione del terreno, dell'ambiente nel quale poi la pianta possa svilupparsi nel modo ottimale e nella direzione desiderata. Spesso non si porta a sufficiente coscienza il rovesciamento di fronte al quale ci troviamo. Infatti se vi fosse questa coscienza non verrebbero fatti certi interventi agricoli diventati prassi con il pensiero legato all'

industrializzazione. Già a questo punto possiamo raggiungere nella coscienza di ogni singolo uomo una significativa svolta, specie là dove si impara, o con l'attività del giardinaggio o nell'esperienza raccolta anche nell'osservazione al margine delle strade, a pensare in modo conforme ai nessi naturali. Possiamo sviluppare a mo' di esercizio un interesse per un qualsiasi anche insignificante essere della natura, per esempio per una erbaccia, la senape selvatica se si vuole, per studiare il particolare tipo di crescita che consente a questa pianta di svilupparsi così robusta nei campi, mentre nei prati e nei boschi non cresce. Un coleottero corre sul terreno inseguendo un altro insetto che sta roscchiando una pianta. Se facciamo questa osservazione e riflettiamo a come questo essere stia in equilibrio con altri esseri, scopriamo un mondo molto più ricco del piccolo punto sul quale concentriamo la nostra osservazione. L'essere singolo acquista un significato sempre maggiore nell'insieme della natura e nella propria coscienza. Si scopriranno dei nessi naturali di vario genere.

Proviamo ad avvicinare un piccolo gruppo di alberi osservando alcuni dei nessi a cui abbiamo accennato: si scoprirà come l'immagine unitaria che ci viene incontro guardando il gruppo nel suo insieme ha molte e differenti cause. Molti anni addietro sulla collina c'era un mucchio di pietre, in un punto in cui sporge uno spuntone di roccia. Il contadino trovò pratico raccogliervi i diversi sassi emersi durante il lavoro dei campi circostanti. Vi germinarono molti alberi e arbusti delle specie della zona, querce e faggi. Crebbero così da formare un insieme armonico, quasi un grande albero, largo e robusto, quale coronamento della collina. Si manifestano chiaramente le azioni della luce e del terreno. Le parti legnose riempiono lo spazio orientandosi armonicamente in tutte le direzioni. Ciò che si è formato da determinate condizioni iniziali, determina ora a sua volta la situazione, per esempio il vento viene spezzato, all'interno si è formato uno spazio ombroso protetto che crea condizioni particolari per la crescita delle erbe che spesso fioriscono già nella prima primavera e si ritirano poi d'estate. Al margine meridionale troviamo nel corso dell'anno una serie di erbe dai fiori colorati e che amano il caldo, altre erbe crescono invece sul pendio occidentale, più umido. Oltre alle azioni di tipo fisico e vitale, da questo insieme di alberi e arbusti derivano anche una serie di effetti animici altrettanto reali: ci si sente attratti, per poter godere da qui il bel paesaggio. I bambini costruiscono all'interno la loro rocca. Uccelli nidificano, topi, insetti, lumache trovano il loro ambiente vitale corrispondente alle loro esigenze.

Poco lontano c'è un vecchio travone con grandi buchi, un'ape vi cerca rifugio, raccoglie pezzetti di argilla per farvi il nido. Trova il polline nei fiori dei prati e negli arbusti che crescono al margine della macchia verde, in questo modo favorisce la fruttificazione della vegetazione.

Il risultato delle condizioni locali e della collaborazione incosciente del contadino nell'interesse del suo lavoro, costituisce ora un insieme naturale creato dalla vita della natura che anche il più bravo giardiniere o agricoltore non sarebbe riuscito a fare in modo migliore. Possiamo così esercitare lo sguardo in modo da poter scoprire le forze artistiche che operano nella natura stessa.

È ora possibile prendere in mano in modo cosciente quanto andiamo scoprendo come qualità artistica della natura così da proseguirne l'opera. Ne può nascere una vivificazione della natura. Normalmente si pensa soltanto alle forze di crescita che si cerca di favorire, spesso in modo unilaterale nelle scelte agricole e forestali. Risulta però necessario tener presente anche una intima differenziazione, per arrivare a delle piante veramente sane e resistenti. In questo modo è dunque possibile avvicinare i nessi naturali e imparare dalla natura stessa il modo corretto di operare. Una volta che ci sia data la spinta iniziale è veramente qualcosa che può riempire di gioia il fatto di riuscire a seguire il divenire e il

perire di quanto ci sta quotidianamente intorno, cogliendone i nessi con l'insieme dell'ambiente. Come abbiamo già detto la cosa non è poi così semplice, in quanto abbiamo sempre nell'occhio l'aspetto utilitaristico ed anche perché i rapporti più ampi non sono sempre e subito così evidenti. Riprendendo l'esempio precedente possiamo chiederci: che significato ha il fatto di transitare con la macchina vicino a questo gruppo di alberi? Che significato ha per noi? Per gli animali e le piante? Per la situazione dell'atmosfera?

Che significato ha il fatto che il travone diventa il sostegno di una lampada che illumina la strada? La betulla vicina in autunno mantiene più a lungo il suo vestito verde, insetti svolazzano intorno alla luce e muoiono. Quali sono le ulteriori conseguenze?

E come stanno le cose con il sacchetto di plastica che inavvertitamente abbiamo dimenticato? Possiamo seguire nei particolari ognuna di queste domande ed abituarci in questo modo ad educare il nostro pensiero. Come atteggiamento di base la cosa è certamente importante, ma presa soltanto nei termini indicati può portare ad un mare senza più confini. In realtà dobbiamo porci la domanda di un corretto "stile" anche di fronte a questi problemi, dobbiamo coinvolgere la sfera artistica.

Possiamo educarci a sviluppare interesse per i nessi naturali, interiormente avremo un senso di compiutezza soltanto nella misura in cui andremo avvicinandoci all'"essere" di cui l'ambiente è "manifestazione".

Le azioni patologiche hanno preso il sopravvento nel rapporto dell'uomo con la natura, le forze di malattia sono in realtà annidate nell'uomo stesso, per cui è necessario trovare le forze salutari in noi stessi, da contrapporre a quanto crea malattia.

Le azioni salutari poggiano sul risveglio di un nuovo interesse per le qualità essenziali della natura e di quanto ci circonda e per il loro legame con l'ambiente fisico, animico e spirituale. Là dove ci abituiamo a pensare con presenza spirituale così da avere presenti i diversi nessi troveremo un rapporto diverso anche con gli oggetti di uso quotidiano.

Mentre nel grande, forse, non riusciremo ad arrivare a precise azioni e dovremo subire le costrizioni politiche, economiche e sociali, nella sfera che ci è direttamente accessibile possiamo sviluppare la nostra libertà. Visto nell'insieme non è forse un risultato maggiore l'essere riusciti a superare se stessi in modo da arrivare veramente ad un incontro con l'altro essere nel mondo ed operare realmente seguendone le esigenze, piuttosto che l'attesa di un superamento da parte di uno stato con i suoi anonimi motori o da parte di una massa sconosciuta di uomini?

[ \* Si ringrazia Weleda per la gentile concessione ]