

Albatros



Nuovi paradigmi della medicina - Ricerca olistica - Etica uomo-animali-natura

La nuova rivista della Comunità Antivivisezionisti Svizzeri / Nr. 3 - Aprile - maggio - giugno 2003

Rivista trimestrale - Fr. 6.- / Abbonamento Fr. 20.- / 20 Euro -

Albatros appare in 3 versioni (italiano, francese, tedesco).



Pet-Therapy


I delfini guaritori

**La questione etica
nella sperimentazione
animale**

**L'approccio olistico
ai reumatismi**

**Depressione: nuove
terapie olistiche**

**L'affettività come
valore sociale**



**Meteopatia -
Inquinamento,
Elettrosmog
Ionizzazione**

**Le conseguenze
tardive di Tchernobyl**



**Il valore terapeutico dello
yoga**

Cari lettori e care lettrici,

Questo terzo numero di „Albatros“ affronta nuovi aspetti relativi al nostro leit motiv, cioè la collaborazione tra le specie e una visione della realtà il più possibile olistica, cioè integrata, in grado di percepire gli aspetti molteplici che interagiscono a formare la nostra realtà.

Questa volta parleremo degli animali terapeuti e degli animali in generale in quanto membri della “comunità morale”, cioè esseri ai quali dovrebbe essere riconosciuta una fondamentale uguaglianza di diritti rispetto agli umani.

Questo tema ci sta particolarmente a cuore, infatti il salto di coscienza che permetterebbe ad una società di riconoscere anche alle altre specie il diritto alla libertà, all'autodeterminazione e alla salvaguardia dell'integrità fisica e affettiva, sarebbe un salto grandioso per l'umanità, che si libererebbe della pesante eredità di generazioni che hanno perpetrato un abuso della creazione, piegandola ad una visione molto miope dei propri interessi immediati e soprattutto ad un concetto di potere indifferenziato sulla vita degli altri. Gli animali che svolgono funzione di assistenza terapeutica ci insegnano l'immediatezza del contatto emozionale e istintuale, qualcosa che noi umani sappiamo difficilmente gestire. Nell'articolo sull'affettività di R. Viola, affrontiamo questo tema nell'ambito dei rapporti umani. Se riconoscessimo all'affettività il suo reale valore, non potremmo più ammettere il potere di una mente predatoria che impone una discriminazione tra chi ha più diritti e chi ne ha meno ed elargisce il diritto di usare indiscriminatamente di coloro che hanno meno diritti...

Questo tema concerne noi umani, gli animali, ma anche l'ambiente. In questo numero presentiamo anche alcuni articoli su temi che sembrano di scarsa attualità, come l'inquinamento e le catastrofi nucleari. Ma crediamo sia importante ricordare che l'inquinamento è una costante del nostro quotidiano e il pericolo nucleare è un'eventualità che si tende stupidamente a rimuovere, illudendosi che le catastrofi siano puramente casuali e irripetibili...

Le preoccupazioni ecologiche sono inerenti alla nostra linea olistica, secondo cui la terra è un essere senziente e l'inquinamento dell'atmosfera è automaticamente anche inquinamento dei nostri corpi, fisici ed energetici. Il confine tra ciò che è “dentro di noi” e ciò che è “fuori di noi” è virtuale; viviamo in un interscambio costante con l'ambiente e dobbiamo renderci conto che il nostro quotidiano ci impone di prendere delle misure per arginare i danni che lo stile di vita della nostra società ci obbliga a subire.

Gli articoli di medicina olistica portano avanti tematiche già affrontate nei numeri precedenti, con qualche nuova informazione e spunto di riflessione sulla depressione e un excursus sulle terapie olistiche relative alle malattie reumatiche. Presentiamo inoltre una terapia sulla stessa linea del Network (vedi articolo su Albatros 2), l'ortobionomy. In questo numero parliamo anche dello Yoga, vero sistema integrato di lavoro fisico, emozionale, mentale e spirituale, che può essere concepito anche come una vera e propria terapia per disturbi fisici.

Alcune pagine di questo numero sono consacrate al lavoro della Comunità Antivivisezionisti Svizzeri (AGSTG), che si occupa, su un piano più concreto e attivistico, dei diritti animali e della lotta contro la sperimentazione animale. A pag. 43 Thorsten Tönjes, presidente della AGSTG, presenterà il suo lavoro, che garantisce una continuità con l'attività di impegno concreto contro la sperimentazione animale già svolta dall'AGSTG nei decenni passati.

Francesca Schär

Abbiamo nuovi indirizzi!

La redazione di Albatros ha un nuovo indirizzo:

Albatros - Via Coremmo 14E - CH 6900 Lugano

Tel 0041 (0)91 950 83 55 Fax 0041 (0)91 950 83 56

Il nostro email è sempre albatrosrevue@bluewin.ch

Alla redazione potete rivolgervi, se volete richiedere o condividere informazioni sulle tematiche affrontate su Albatros, proporre articoli o altre forme di collaborazione.

Chi vuole prendere contatto con la Comunità Antivivisezionisti Svizzeri (AG STG) per collaborare, scambiare informazioni o proporre articoli relativi all'attivismo antivivisezionista e animalista, può rivolgersi direttamente al presidente:

Thorsten Tönjes , Sölzer - Möösl 298, CH - 9107 Urnäsch

Tel: +41 - (0)71 - 364 25 67 Fax: +41 - (0)71 - 364 27 68

email: toenjes_agstg@bluewin.ch

Il servizio abbonamenti, le comunicazioni di cambiamento d'indirizzo, la richiesta di esemplari da distribuire e le altre incombenze pratiche relative ad Albatros, come l'acquisto del nostro poster e le inserzioni, sono d'ora in poi gestite direttamente dalla AG STG.

Per queste incombenze rivolgetevi dunque direttamente ad Urnäsch.

Le terapie assistite da animali

L'animale terapeuta

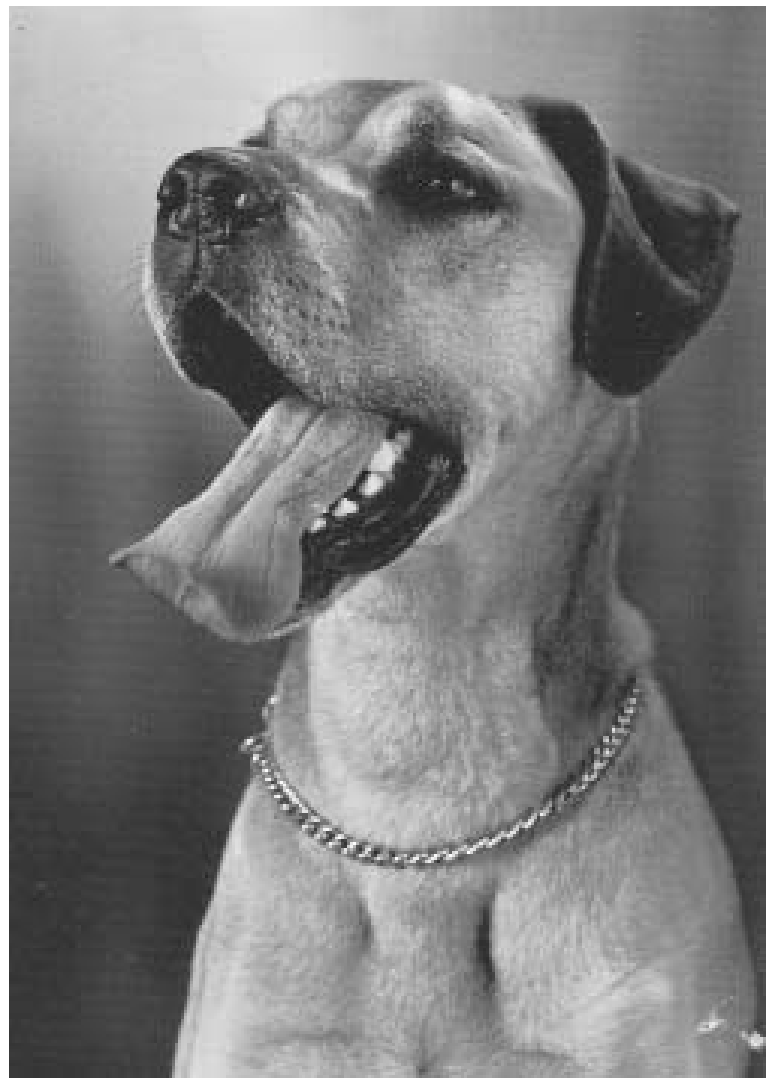
Nel campo delle interazioni tra umani e animali, il tema delle terapie assistite da animali è particolarmente importante e delicato, perché, se da una parte valorizza l'animale come un reale sostegno alla guarigione, d'altro canto esiste il pericolo di un approccio puramente strumentale, cioè del vedere l'animale come un mezzo al servizio dei bisogni umani e non come un collaboratore consapevole.

Si tratta di un tema molto vasto, che abbraccia sia l'aspetto più stretto di terapia assistita, in cui l'animale è presente durante una seduta terapeutica, ma anche tutte le attività che possono essere condivise con un animale nell'ambito di un luogo di cura, come passeggiate guidate o il prendersi cura degli animali che abitano nell'area di una clinica. Un altro aspetto sono le visite a casa con animali e la convivenza tra animali domestici e persone che soffrono di malattie croniche o anziani.

In un certo senso, la pet-therapy, il cui termine più tecnico è, appunto, "animal assisted therapy" (in italiano e francese è corrente anche il termine "zooterapia", "zoothérapie") costituisce il riconoscimento, in ambito scientifico, di un fatto corrente, di cui la società è sempre stata in parte consapevole, ma al quale non ha mai dato sufficiente valore, cioè il fatto che gli animali sono in grado di interagire con noi in modo da aiutarci ad entrare in contatto con noi stessi, ad insegnarci ad essere più responsabili e a raggiungere una certa serenità.

Il primo a sottolineare l'aiuto terapeutico che possono fornire gli animali è stato lo psicologo infantile Boris Levinson, che nel 1962 ha pubblicato sulla rivista americana "Mental Hygiene" un articolo intitolato "The Dog as a Co-Therapist" ("Il cane come co-terapeuta"). Prima di lui, nel 1944, James Bossard aveva tematizzato l'importanza degli animali nel contesto familiare definendoli "lubrificanti sociali", cioè degli esseri in grado di rendere la comunicazione tra umani più fluida. Gli animali potevano inoltre, secondo Bossard, fornire l'occasione per esercitare "amore incondizionato" e apprendere, soprattutto ai bambini, il senso della responsabilità.

Levinson aveva fatto l'esperienza che il suo cane, invi-



tato ad assistere alle sedute terapeutiche nel suo studio, metteva i bambini a proprio agio, suscitava curiosità e interesse e risvegliava il loro bisogno di comunicare. Si potrebbe dire che il cane di Levinson fosse una specie di "facilitatore" della comunicazione e di protettore dello spazio terapeutico. Attraverso il suo fornire un'energia rassicurante e serena, orientata all'immediatezza del contatto e della presenza,

Gli animali terapeuti

rendeva la comunicazione più fluida e più profonda. Era più facile per il terapeuta entrare in contatto con quelle parti che il piccolo paziente teneva nascoste. Fu Levinson a coniare il termine *pet-therapy* e, nel suo saggio, usò anche termini come “*animal companion*”, indicando chiaramente che considerava l'animale come un compagno sia del terapeuta che del paziente, una presenza quindi che, da una parte, faceva da intermediario e, dall'altra, forniva ulteriore energia all'interazione.

In uno studio del 1970 (“Animali, sviluppo infantile e malattia mentale”) Levinson scriveva: “Gli animali domestici diminuiscono il grado di alienazione fornendo comunicazione con la natura, contatto, piacere e compagnia. Essi svolgono un ruolo cruciale nello sviluppo emozionale del bambino e nella prevenzione dei disturbi mentali, soprattutto in quelle famiglie dove manca l'affetto e la sicurezza emozionale. L'animale domestico può diventare il catalizzatore tramite il quale il bambino entra in contatto con sé stesso e con la realtà. L'amore per l'animale crea una relazione di fiducia reciproca e di sicurezza e con ciò lancia un ponte verso il futuro, verso una maggiore consapevolezza di sé.”

Levinson dovette subire il cinismo e l'incomprensione di molti colleghi. Ma, da allora, le cose sono in parte cambiate e i progetti terapeutici che coinvolgono animali si sono moltiplicati nel corso degli ultimi decenni.

L'animale è stato visto anche da altri psicologi come un “**insegnante di empatia**”: lo stretto contatto con l'animale insegna a “sentire” meglio gli altri e ad immedesimarsi con loro.

Il comportamento nei confronti degli animali è stato considerato come un indicatore della personalità e si è più volte sottolineato il rapporto tra un comportamento abusivo nei confronti degli animali e l'assenza di empatia verso gli umani.

In generale viene riconosciuto dagli studiosi che il contatto fisico con gli animali diminuisce lo stress, perché costituisce uno scambio tattile di affettività; favorisce la socializzazione, quindi lenisce il senso di isolamento e di abbandono e diminuisce l'ansietà. Questo avviene, tra l'altro, a causa di un riflesso atavico per cui la presenza di un animale tranquillo significa che la situazione è “sicura”.

La presenza di un animale favorisce la comunicazione non verbale nei malati d'Alzheimer. L'animale catalizza la loro attenzione, si “perdono” meno, il contatto tattile con un essere che non ha resistenza nei confronti del loro stato e che non esula con la mente quando è con loro, li ancora maggiormente alla realtà. È noto inoltre che la presenza di un animale con il quale si è instaurato un forte “bonding” (collegamento) emozionale, lenisce gli stati depressivi.

A livello più fisico, l'interazione con un animale abbassa la pressione sanguigna. Friedman condusse nel 1980 uno studio secondo il quale pazienti con affezioni cardiovascolari erano in condizioni di salute

migliori un anno dopo un intervento alle coronarie, se avevano trascorso l'anno con un animale domestico. Si notò che toccare un animale diminuiva la pressione anche più che non parlare all'animale. Nel 1991, Allen scoprì che il tasso di stress in soggetti sottoposti ad un compito difficile (calcoli aritmetici complicati) era minore se erano vicini ad un cane.

Uno studio australiano negli anni 90 ha dimostrato che i proprietari di cani avevano una pressione sanguigna distolica e valori di colesterolo e trigliceridi più bassi, quindi presentavano un rischio ridotto di disturbi cardiovascolari rispetto ai non-proprietari di animali, questo indipendentemente dalle loro abitudini alimentari e dalla loro posizione sociale.

Tra le persone anziane iscritte ad un servizio pubblico di assistenza, i proprietari di animali si sono dimostrati meno ansiosi e meno bisognosi di cure mediche specifiche, soprattutto se vivevano con un cane. Questa ricerca americana del 1990 è giunta alla conclusione che l'interazione con un compagno animale previene le persone anziane dal perdere il contatto con la realtà e dall'entrare in stati di abbandono interiore che influiscono negativamente anche sulla loro salute fisica.

Uno studio condotto su adolescenti ricoverati in ospedale ha dimostrato che i cani presenti nel reparto favorivano nei giovani pazienti la capacità di socializzare, una maggiore autostima, rilassamento e un senso di sicurezza.

Il primo programma ufficiale che usava animali come ausilio terapeutico è stato un programma della Croce Rossa destinato all'Air Force, che, dal 1944 al 1945, si è occupato della riabilitazione degli aviatori...

Negli Stati Uniti è stata fondata un'associazione internazionale, la Delta Society, il cui scopo è quello di “promuovere l'aiuto che gli animali possono fornire agli umani a migliorare la loro salute, indipendenza e qualità di vita”. Nel 1996 la Delta Society ha formulato un documento che riassume gli standard per la pratica delle **terapie assistite da animali (AAT)** e per le **attività assistite da animali (AAA)**. La differenza tra terapia e attività è data dal contesto: le terapie sono individuali e condotte in presenza di un terapeuta, mentre le attività sono più generali e comprendono, per esempio, il visitare malati in ospedale in compagnia di un animale o l'organizzazione di visite a fattorie.

Esistono ormai diversi tipi di programmi che usano animali come collaboratori: programmi nell'ambito di ospedali e case di cura e programmi per l'assistenza e l'accompagnamento fuori dalle istituzioni, come visite periodiche a persone anziane o disabili e infine esiste la terapia equina (ippoterapia), che è, come la terapia con l'ausilio dei delfini (vedi l'articolo su questo numero di Albatros) un categoria a sé, dove, in questo caso, l'atto di cavalcare viene utilizzato per ristabilire funzioni neuromotoriche.

Molti programmi per istituti non implicano il fatto che gli animali abitino con i pazienti, ma comprendono

visite frequenti di volontari addestrati che portano i loro animali.

Gli animali "terapeuti" non devono essere confusi con gli animali addestrati ad assistere persone disabili, come i cani per ciechi, per non udenti o per persone paralizzate. Questo settore ha anche i suoi lati oscuri, poiché gli animali allevati per questi compiti vengono selezionati e il destino di quelli che non raggiungono gli standard per diventare buoni "cani da servizio" è incerto. Va inoltre considerato che questi animali non vengono addestrati a proteggere sé stessi dallo stress e dagli sforzi eccessivi. Si è più volte constatato come un animale al servizio di un disabile, si sottopone a sforzi che usurano le sue risorse e può andare anche oltre l'istinto di sopravvivenza.

L'animale terapeuta non è forza lavoro, ma collaboratore e fa parte della terapia il valorizzare l'animale come essere autonomo e l'instaurare con lui un rapporto affettivo. Se l'animale è visto come mero strumento per raggiungere un risultato, non si può ottenere gli effetti auspicati, soprattutto nelle terapie con adolescenti, dove il prendersi cura degli animali deve essere visto come un allenamento alla responsabilità e all'empatia.

Nel Codice Etico della Delta Society per il personale addetto alle AAA e AAT è scritto: "Il personale deve trattare gli umani, gli animali e la natura con rispetto, dignità e sensibilità e deve promuovere tramite il proprio lavoro la qualità della vita."

Va comunque considerato che il pericolo di non considerare abbastanza gli stati d'animo dei cani terapeuti e di sottoporli ad uno stress esagerato, esiste. L'etico Jerrod Tannenbaum ha fatto notare in un suo studio che "è spesso difficile trovare negli studi di AFT [Animal Facilitated Therapy] menzione di quello che in ultima analisi producono i contatti presso l'animale. Non sempre si trova un'attenzione esplicita ai bisogni e agli interessi degli animali e un loro apprezzamento in quanto esseri che hanno un valore intrinseco e diritti propri e che non sono solo mezzi per rendere le persone più sane o più felici.[...] Un legame deve sempre andare in entrambe le direzioni e ogni parte deve prendersi cura dell'altra" ("Veterinary Ethics", 1989). In sé il concetto di terapia assistita dall'animale non promuove ancora il valore intrinseco dell'animale. Per questo è importante considerare che l'animale deve sentirsi motivato a compiere la sua funzione di sostegno e catalizzatore. Alla fine di una sessione terapeutica tutte le parti coinvolte, cioè il paziente, il terapeuta e l'animale, dovranno aver beneficiato dell'esperienza. Solo in questo modo si potrà costruire un modello di terapia "democratico", in cui ogni partecipante, potrà dare il suo contributo secondo le proprie capacità e competenze e ricevere il massimo di benefici possibile.

È naturale che i risultati degli studi sulle terapie assistite non sono generalizzabili e che non tutti gli animali evocano lo stesso tipo di risposta emozionale da



parte degli umani. Il tipo di reazione è basato anche sull'esperienza personale; alcuni animali possono essere considerati fonte di insicurezza e stress a causa di esperienze negative avute in passato e, d'altra parte, ci sono animali che non gradiscono un'interazione troppo "intima" con gli umani. È quindi importante saper valutare i limiti da ambo le parti e non forzare contatti a tutti i costi. Un animale deve dare segnali chiari che l'interazione gli è gradita e che è disponibile a partecipare e il paziente dovrebbe condividere con i responsabili del progetto le sue incertezze e gli eventuali traumi passati connessi agli animali.

Il fatto che il tasso di depressione presso le persone anziane che convivono con animali è generalmente più basso, non dovrebbe significare automaticamente che il binomio animale-anziano è sempre appropriato. Un programma destinato ad assegnare compagni animali a persone anziane dovrebbe prevedere anche un'eventuale assistenza nella cura dell'animale, qualora la persona anziana non sia in grado di soddisfare tutti i bisogni dell'animale, come il portare a passeggio il cane o comprare gli alimenti più appropriati. L'effetto terapeutico non è dato dall'"affidare" la persona anziana, o disabile, all'animale-compagno, ma nel provvedere, a seconda dei casi, ai bisogni di entrambi. Questo implica una rete di contatti organizzati che permettono anche nuove forme di socializzazione. In alcuni casi è più appropriato organizzare visite frequenti di un volontario con il proprio cane-terapeuta che non affidare un animale ad una persona che potrebbe non essere in grado di occuparsene in modo appropriato.

Dobbiamo sempre considerare gli interessi di

Gli animali terapeuti

entrambe le parti: se il cane fornisce un sostegno emozionale e ha un effetto psicofisico positivo, deve, dall'altra parte, vivere in un ambiente dove i suoi bisogni sono presi in considerazione e dove può quindi sentirsi a suo agio.

Le persone responsabili dei programmi di assistenza con animali devono conoscere a fondo gli animali coinvolti, in modo da prevedere situazioni sgradevoli nelle quali, ad esempio, l'animale interpreta come attacco un comportamento del paziente o assistito. Spesso gli animali devono venir addestrati ad un comportamento il più possibile rassicurante, anche se, in alcuni casi, è proprio la reazione spontanea dell'animale a fornire il feedback che permette al paziente di capire qual è l'impatto del suo comportamento sul mondo esterno. Ad esempio, un adulto o bambino con disturbi psicomotorici causati da un difficile rapporto con l'ambiente, come nel caso dell'autismo, può, nel contatto con un cavallo che si ritrae ogni volta che il suo tono di voce o i suoi movimenti sono aggressivi o esagerati, arrivare a trovare il modo di addolcire il proprio comportamento per poter avvicinarsi con successo al cavallo. Sarebbe in ogni caso controproducente, se al cavallo venisse inculcato che non deve ubbidire al proprio istinto.

È proprio tramite l'istinto che gli animali possono insegnarci qualcosa. L'allenamento per diventare animale-terapeuta non dovrebbe quindi mai insegnare all'animale a reagire contro la propria natura.

Principi per la terapia assistita da animali

I punti seguenti sono una sintesi dei principi utilizzati alla "Green Chimneys" ("Camini verdi"), un centro terapeutico nelle vicinanze di New York, che accoglie bambini e adolescenti con problemi emozionali e comportamentali, che provengono da famiglie disfunzionali, hanno una storia di abusi e tossicodipendenza, gravi problemi di apprendimento o depressione cronica e suicidarla. Il centro è in una zona rurale ed è costruito in parte come una fattoria. Vi risiedono sia animali domestici, come cani e gatti, ma anche cavalli e vari altri animali. Il loro ruolo è considerato centrale nel programma terapeutico. Il lavoro con animali alla Green Chimneys ha una tradizione di quasi 50 anni e le esperienze ivi raccolte sono considerate un punto di riferimento per dimostrare l'effetto curativo dell'interazione con gli animali e la possibilità reale di una convivenza "democratica" tra umani e animali.

Gli animali-terapeuti devono essere scelti secondo il criterio della loro disponibilità a lavorare con gli umani e devono essere seguiti da un veterinario che controllerà regolarmente il loro stato di salute.

Lo staff deve essere preparato a condividere il proprio spazio e ad interagire con gli animali. Devono essere scoperte eventuali allergie e tematizzate le eventuali paure.

Lo stesso vale per i pazienti che usufruiranno della

terapia. Deve essere chiarito il loro atteggiamento nei confronti degli animali. La partecipazione è ovviamente facoltativa. Non si tratta di una terapia che può essere "prescritta" se il paziente è restio all'esperimento.

L'interazione con gli animali deve essere integrata nel programma terapeutico e devono essere chiariti gli obiettivi terapeutici che si vogliono raggiungere.

Il terapeuta (o l'operatore che accompagna paziente e animale) documenterà tutte le interazioni del paziente con l'animale e presterà attenzione ai cambiamenti nel comportamento del paziente risultanti dal rapporto che si è instaurato con l'animale.

Il terapeuta (o l'operatore) dovrà portare particolare attenzione alle reazioni dell'animale e riconoscere i segni di stress o stanchezza. Deve essere valutato il limite di tempo entro il quale l'animale è disposto a collaborare.

Il contenuto delle sessioni terapeutiche, o il tipo di attività assistite da animali, dovranno essere scelte in modo da portare il paziente ad esplorare aspetti che non sono stati toccati in altro modo. Se il paziente ha una storia di abusi che coinvolgono animali, le sessioni saranno, ovviamente, particolarmente importanti e delicate.

Le sessioni dovranno variare nella loro struttura e permettere tipi diversi di attività che paziente e animale potranno intraprendere insieme.

Durante la terapia con gli animali verranno trattate le tematiche che coinvolgono le basi della vita affettiva e i temi legati alle funzioni fisiologiche, a nascita, gravidanza e morte.

L'interazione con gli animali deve servire a promuovere il senso di responsabilità e l'autostima nel paziente, è inoltre un esercizio di empatia e indipendenza.

L'animale è visto come un alleato e un compagno del paziente.

Occorre essere consapevoli che la terapia con l'animale non è una panacea e che permette l'accesso solo a determinati aspetti della vita interiore del paziente e, ovviamente, non a tutti...

Francesca Schär



Animali e guarigione

Un piccolo itinerario storico...

L'interazione tra umani e animali come fattore di guarigione ha una lunga storia.

Nelle culture arcaiche dei cacciatori e raccoglitori, dove l'**animismo** era ancora preponderante, si credeva che fosse necessario trattare ogni animale con il massimo rispetto, altrimenti l'anima di un animale ucciso in modo non conforme al "patto", avrebbe potuto causare malattie e sventura. Si credeva esistesse tra le anime dei membri della tribù e quelle degli animali che servivano da nutrimento, un patto per cui l'uno serviva l'altro e, se questo equilibrio ecologico veniva infranto da un gesto sconsiderato, gli animali non avrebbero più accondisceso ad essere di nutrimento al gruppo e le loro anime avrebbero danneggiato i suoi membri.

Secondo l'animismo, ogni essere vivente e ogni fenomeno naturale sono animati da uno spirito, o essenza, che, in determinate circostanze, può lasciare il corpo cui è legato e muoversi liberamente.

Un Inuit (esquimese) aveva confessato all'antropologo Rasmussen nel 1929: *"Il grande dilemma della vita consiste nel fatto che il nutrimento umano ha un'anima propria. Tutte le creature che abbiamo ucciso e mangiato hanno un'anima, tutti coloro che dobbiamo abbattere e distruggere per farci i vestiti sono essi stessi anime come noi, anime che non muoiono con il corpo e che quindi devono essere propiziate, altrimenti si vendicheranno su di noi portandoci via i nostri corpi."*

La tensione del rapporto dell'uomo primitivo con l'animale è tutto racchiuso in queste frasi: la consapevolezza che ogni essere ha un'anima la cui integrità non deve essere offesa e nello stesso tempo l'inevitabilità di questa offesa per i popoli dediti alla caccia, che dovevano stipulare un compromesso morale che garantisse diritti e dignità sia alla tribù che agli animali.

Altri popoli, come gli Indiani americani, vedevano negli animali non solo spiriti ambivalenti nei confronti degli umani ma anche spiriti protettori, con i quali si entrava in contatto tramite periodi di ritiro e digiuno. Gli **animali totemici** erano anime di gruppo di determinate specie animali che decidevano di assistere determinati umani ai quali erano legati da avvenimenti avvenuti in tempi lontani.

Questo ci porta allo **sciamanismo**, che costituisce forse la forma più arcaica di lavoro psicospirituale, nel quale si mescolano pratiche terapeutiche, tecniche di contatto con l'anima e con la sfera transpersonale, rituali volti alla conservazione dei valori e alla soddisfazione dei bisogni del gruppo. Lo sciamanismo riconosce che esiste una connessione con le anime degli animali, sia a livello di specie che di singoli individui. Presso molti popoli si crede che alla nascita venga assegnato ad ogni umano uno spirito animale che lo assiste, al quale può essere chiesto consiglio e aiuto in ogni circostanza della propria esistenza. Nei confronti dei rappresentati del-

l'animale "custode" nel mondo fisico, il soggetto prova un senso di familiarità e deve trattarli con un rispetto particolare (ad esempio, se si tratta di animali "commestibili" gli è vietato mangiarli). In caso di malattia, lo sciamano chiede, durante i suoi rituali di guarigione, l'assistenza speciale dello spirito animale preposto al malato. Tramite viaggi compiuti in stato di trance, lo sciamano riceve da questo animale e da altri spiriti "oggetti magici" che trasmettono poteri atti alla guarigione del malato.

Quindi si può dire che nelle tradizioni sciamaniche le anime degli animali sono viste come dispensatori di mezzi per la guarigione.

Nella Grecia antica, nella quale l'animismo non era più preponderante, alcuni animali erano considerati assistenti degli dei e, nel culto di Asclepio (o Esculapio), dio della medicina, cani e serpenti avevano un ruolo centrale. Il tempio di Epidauro, consacrato ad Asclepio, era un luogo di ritiro terapeutico, nel quale potevano avvenire guarigioni anche miracolose. Come parte delle terapie dispensate dai sacerdoti di Asclepio, c'erano purificazioni, rituali e periodi di sonno, probabilmente indotto da sostanze psicoattive. Durante il sonno, il malato veniva visitato dai cani che circolavano liberamente nell'area del tempio e che probabilmente erano stati addestrati a leccare i malati, infatti si credeva che fossero rappresentanti del dio e avessero il potere di guarire con la loro lingua. Una tavoletta trovata nella cinta del tempio porta la seguente iscrizione: "Un cane guarì un ragazzo dall'angina. Aveva un'escrescenza sul collo. Quando venne dal dio, uno dei cani sacri lo guarì mentre era sveglio con la sua lingua e lo rese sano."

Nella mitologia classica il cane è visto come intermediario tra i mondi e anche come un tramite tra natura e cultura, per la sua capacità di convivere con gli umani e mantenere il contatto con il mondo degli istinti. Inoltre, per la sua sensibilità sottile, è visto come guardiano e protettore degli umani delle intrusioni del "mondo degli spiriti".

La credenza secondo cui i cani potessero guarire con il tocco della lingua, è sopravvissuta in epoca cristiana. San Rocco, che viene raffigurato spesso in compagnia di un cane, pare sia stato curato dalle piaghe dalla lingua del suo compagno canino. Altri santi, conosciuti per le loro capacità taumaturgiche sono spesso associati ai cani (San Bernardo, San Cristoforo).

Sopravvisse per vari secoli un curioso culto medievale, quello di **St. Guinefort**, che non era un santo canonizzato, bensì un cane levriero... Secondo la leggenda, Guinefort fu ucciso erroneamente dal suo padrone, un cavaliere, che credeva che il cane avesse divorato il suo bambino neonato. Ma il padre trovò poco dopo il bambino che dormiva sereno vicino ai resti di un grosso serpente, che Guinefort aveva ucciso. Preso dal rimorso

Gli animali terapeuti

per l'uccisione del devoto levriero, il cavaliere gettò il cadavere del cane in un pozzo, chiuse il pozzo con delle pietre e piantò intorno un boschetto di alberi per commemorare l'evento. Nel XIII secolo, il boschetto, che si trovava circa a 40 km a Nord di Lione (F), divenne un luogo di culto rurale. I contadini delle regioni circostanti vi portavano i loro figli malati nella speranza di guarigioni miracolose... La cosa dispiacque all'inquisizione, che incaricò un frate domenicano di dissotterrare i resti di Guinefort, tagliare gli alberi e bruciarli con i resti del cane. Fu inoltre emesso un editto secondo cui la visita ai luoghi sarebbe stata considerata crimine contro la Chiesa.

Secoli dopo, nell'epoca elisabettiana, si credeva che un cane tenuto in grembo avrebbe assorbito la malattia.

Verso la fine del XVIII secolo, si diffusero teorie che consideravano la compagnia degli animali come un fatto educativo e terapeutico, soprattutto per i malati di mente. Il primo esperimento di inserimento di animali all'interno di una struttura psichiatrica vi verificò in Inghilterra, allo "York Retreat", una casa di cura tenuta da un quacchero, William Tuke, noto per i suoi metodi di cura progressisti, se paragonati alle norme dell'epoca... Gli ospiti della casa erano incoraggiati al lavoro artigianale e alla lettura di libri e potevano girare liberamente per il giardino, nel quale risiedevano vari animali, domestici e non, tra cui conigli, gabbiani, gufi e pollame vario. Tuke scrisse che quegli animali non erano là "per il solo piacere della loro compagnia", ma perché il contatto con loro si era dimostrato un valido incoraggiamento alla socialità e ai "sentimenti benevoli."

Nel XIX secolo la presenza di animali si diffuse nei manicomi e non solo in Inghilterra.

Nelle sue "Note sull'infermieristica" Florence Nightingale scriveva che gli animali sono spesso un valido sostegno per il malato, soprattutto nei casi di malattie croniche.

Con l'avvento del XX secolo, gli animali furono di nuovo allontanati dagli istituti psichiatrici e dagli ospedali per paura che fossero portatori di infezioni. La medicina meccanicistica, e sempre maggiormente tecnocratica, che non attribuiva nessun particolare valore ai rapporti umani tra medico e paziente, non poteva certo prendere in considerazione la possibilità che l'interazione con gli animali potesse avere in sé un valore terapeutico.

Bisognerà aspettare gli anni 60 e 70 affinché gli animali tornino ad essere presi in considerazione. Questo avvenne anche in concomitanza con l'emergenza della medicina psicosomatica, che permise di valorizzare l'importanza delle relazioni con l'ambiente come fattori che promuovono o danneggiano la salute.

Boris Levinson, nel suo "Pets and Human Development" (Animali domestici e sviluppo umano, 1972) scriveva:

"Una delle ragioni principali delle attuali difficoltà del genere umano sta nella sua incapacità di venire a termini con il proprio sé interiore e di armonizzare la propria civiltà con la propria appartenenza al mondo della natura. L'individuo razionale si è alienato da sé stesso, rifiutando di confrontarsi con il proprio lato irrazionale e con il suo passato istintivo rappresentato dagli animali."

La soluzione a questa alienazione progressiva era per Levinson il ripristinare **una relazione terapeutica con la nostra interiore e inconscia natura animale attraverso una relazione positiva**

con gli animali, soprattutto domestici.

Gli animali rappresentano, secondo Levinson, un passaggio obbligato sul sentiero del benessere emozionale: *"Abbiamo bisogno degli animali per rinforzare la nostra interiorità."*

Levinson andò molto oltre la teoria freudiana secondo cui gli animali sono solo simboli del nostro rimosso e che il nostro disagio nei loro confronti è un indicatore dei nostri complessi. Levinson cominciò a vedere nella relazione tra umani e animali un aspetto importante dell'evoluzione e un fattore decisivo per il proprio benessere interiore, arrivò anzi ad affermare che i buoni rapporti con il mondo animale sono un indicatore di questo benessere.

E.S.



Leonardo Da Vinci: La dama e l'ermellino (1484)

I delfini: terapeuti del cuore

Giocando con i delfini si possono dissolvere blocchi emozionali

Questo articolo, redatto da una coppia di terapeuti tedeschi che lavora da quasi vent'anni nel campo delle tecniche per l'espansione della coscienza, ci illustra come animali nel loro habitat possano accettare di assumere per noi il ruolo di veri e propri terapeuti. Ulteriore dimostrazione del fatto che, se accettiamo un'interazione alla pari con gli animali, questi sono pronti ad aiutarci e sanno insegnarci ad esplorare dimensioni interiori alle quali prima accedevamo solo con difficoltà.

I delfini con cui lavoriamo abitano nel DolphinReef di Eilat nel Golfo di Akaba sul Mar Rosso. Vivono lì da più di 10 anni e vengono assistiti in modo esemplare. Quella è la loro casa, benché possano ogni momento andare a nuotare in mare aperto. E lo fanno spesso, ma dopo queste passeggiate in libertà, tornano sempre: sembra che si trovino a loro agio al Dolphin-Reef e che trovino piacere nel contatto con gli umani.

Questo luogo bellissimo non offre solo occasione per riposo e convalescenza: il contatto con i delfini permette di operare una profonda purificazione e guarigione a livello dei sentimenti. I delfini sono in grado di aprire il nostro cuore con leggerezza e in modo amorevole. Tramite la vitalità del loro essere riescono a riportarci in contatto con i nostri sentimenti più profondi e innalzarci alla dimensione più luminosa del cuore.

È riconosciuto che i delfini possono compiere veri e propri miracoli con persone che soffrono di handicap fisici o psichici; i bambini autistici diventano più comunicativi dopo qualche giorno passato con questi animali, che dispongono di un'insolita consapevolezza. Le barriere dell'isolamento si frantumano e avviene un riequilibrio interiore. Anche le persone depresse possono riprendere a sorridere, quando vengono invitate dai delfini nel loro modo giocoso ad uscire dalla loro tetra prigione.

Ma l'incontro coi delfini non è un'esperienza di profonda guarigione solo per le persone malate o handicappate. Chiunque accetti di incontrarli e di trascorrere con loro qualche tempo in mare, può ricevere impressioni indimenticabili e cogliere l'occasione per un'intensa evoluzione.

Straordinari guaritori

Ai nostri seminari partecipano molte persone orientate spiritualmente, che ad un certo punto del loro processo di evoluzione interiore, sentono il richiamo dei delfini e vogliono incontrarli. Questi animali sono infatti degli straordinari guaritori, quando si tratta di problemi emozionali, memorie traumatiche e blocchi, che nel corso dell'evoluzione spirituale devono essere guariti. Ognuno di noi ha piccole o grandi paure, una poca voglia di vivere e una difficoltà a provare gioia o dubbi e complessi d'inferiorità che a volte si manifestano in forma leggera, ma che, in alcuni casi, possono diventare vere e proprie depressioni e tossicodipendenze.

Il contatto giornaliero coi delfini, con l'appoggio di discussioni e meditazioni, introduce dolcemente alla definitiva chiarezza e guarigione del mondo dei sentimenti, e in tutti i partecipanti – giovani, anziani, studenti o professori – vediamo esprimersi una meravigliosa modifica dell'essere.

Già dal primo giorno riscontriamo nei partecipanti timide aperture emozionali e un graduale riemergere della vitalità nascosta o repressa, conseguenti al primo contatto di nuoto con i delfini. Nel corso della settimana tutti i partecipanti diventano visibilmente più attivi e felici e si fidano a condividere sempre di più i propri sentimenti e a gestire apertamente confronti emozionali con gli altri umani o con l'ambiente.

Un vero miracolo

Sulle paure, l'intervento dei delfini è miracoloso. Non importa se si tratta di paura della morte, vita, acqua alta, di se stessi o dell'altro. Grazie alla loro presenza gioiosa, divertente, piena di vita, i delfini aiutano a



Gli animali terapeuti

scacciare le paure amorevolmente e con dolcezza, come il sole scaccia l'ombra.

Di regola, i partecipanti non si accorgono di quanto sono cambiati e quante ferite esistenziali sono riusciti a medicare in una settimana. Solo al loro ritorno nella vita quotidiana si rendono conto del cambiamento. Altri ancora vivono ogni singolo giorno o incontro in modo nuovo, diverso, sentito, pieno di gioia e amore.

Senza parole, i delfini sanno come risvegliare il bambino in noi, farlo rinascere, rivivere, attirarlo all'aperto e ci permettono di strascorrere le nostre giornate con un nuovo sole interiore di gioia e amore. I blocchi emozionali vengono sciolti, giocando nasce un profondo processo liberatorio che elimina vecchie scorie e il peso dei pensieri negativi. Come se fosse un fatto naturale, si manifesta un alleggerimento emozionale dovuto all'intensa positività emanata dai delfini.

L'acqua, il medium naturale

L'acqua, in risonanza diretta con il mondo dei sentimenti, è il campo ideale per la guarigione. Circondati da oceani senza confini entriamo in una dimensione di liberazione, di rilassamento con dolcezza. L'acqua è l'elemento naturale che ci accompagna sempre, dalla procreazione alla gestazione nel ventre materno, al caldo, al riparo e in sicurezza. Il nostro corpo fisico per il 70% è composto d'acqua. L'acqua è il nostro principale alimento. L'acqua è indispensabile alla natura, al nostro mondo, e perciò è logico che un nostro incontro con i delfini nel loro/nostro elemento ci tocchi profondamente. L'acqua è pure un ottimo medium per la trasmissione energetica, e la presenza dei delfini l'impregna letteralmente d'energia. La memoria dell'acqua mantiene costante il flusso energetico di questo felice animale e lo spande in tutto il golfo di Eliat.

Ci siamo

Dalla spiaggia si vedono i primi delfini e si sentono i loro richiami. Ma ora si tratta di andare a trovarli. Loro ci aspettano, pronti al gioco. Le ultime istruzioni, la distribuzione di respiratori di superficie e di bombole ad ossigeno per il gruppo subacqueo, pinne e poi via... finalmente!

Tutti sono emozionati e seguono le guide. In tutti si è risvegliato il bambino interiore... Anche il partecipante più anziano, di 70 anni, non sfugge alla regola.

Il clan dei delfini ci accetta

Con circospezione il primo gruppo si accosta alla zona dei delfini, con rispetto, e i primi esemplari si avvicinano, girano in tondo e ispezionano col loro sonar ogni singolo visitatore.

Eccoli vicinissimi, a contatto diretto, hanno riconosciuto le guide e si lasciano accarezzare da loro. Ora si

allontanano, scendono verso il fondo, sembra un invito a seguirli.

Incomincia l'avventura. Il gruppo guidato dei nuotatori di superficie e dei subacquei penetra nel territorio dei delfini, i subacquei spariscono in basso e, per conto loro, si lanciano in una fantastica avventura.

E i delfini accorrono. I giovani "fiutano" testa a testa i nuovi visitatori, mentre quelli più smaliziati si rivolgono ai loro vecchi amici, le guide, e si lasciano accarezzare. Come gli esseri umani anche i delfini hanno un carattere e una loro individualità e vogliono conoscere i visitatori prima di lasciarsi toccare: forse sanno già che questo è il desiderio più grande di ogni visitatore. La vera sostanza di questo meraviglioso incontro si trova però al livello interiore dell'essere.

È difficile spiegare con parole come l'uomo si trovi a far parte di un clan di delfini. Quando i delfini giocano tra loro o si rincorrono a velocità pazzesche attorno ai partecipanti, o quando una madre col suo neonato passa lentamente accanto a noi, il risultato è che uomo e animale si trovano nella nuova dimensione dell'armonia della vita. E che dire dei momenti di dialogo senza parole con un giovane delfino, che si lascia semplicemente fluttuare nell'acqua senza alcun movimento, e noi con lui? E i giochi d'amore dei delfini innamorati? E e e ...

L'espansione della coscienza

Infine il ritorno a terra, dopo una permanenza in mare che pareva infinita. Tutti contenti, felici di potersi scambiare le nuove esperienze o riflessivi e dimentichi, ancora immersi nella magica atmosfera dell'incontro. Continua nei partecipanti l'influsso positivo dell'energia irradiata dai delfini e ognuno cerca in sé cosa l'incontro ha risvegliato a livello della coscienza. Si formano gruppi spontanei che rivivono internamente l'esperienza. Il sole, la spiaggia, il mare, la presenza dei delfini, i loro richiami li circondano, come un ultimo saluto. Ogni partecipante ha ora l'occasione di lavorare intimamente con se stesso e di conoscersi meglio.

A terra

L'integrazione cosciente, il capire e l'elaborare le proprie emozioni evocate dall'incontro coi delfini sono di importanza fondamentale e vengono analizzate e discusse nel pomeriggio in incontri di gruppo. Discussioni, meditazione guidata, ricerca energetica, esercizi di respirazione e attività fisica sono integrati in questi incontri.

Tutti hanno la possibilità di esprimersi sulla loro esperienza in mare, la convivenza con gli altri partecipanti del gruppo e con gli animali. L'interazione coi delfini viene estesa con esercizi, meditazioni e lavori sull'energia per approfondire l'intenso processo di trasformazione che il contatto coi delfini ha suscitato in ciascuno dei partecipanti.

Vecchi traumi, ferite non rimarginate, programmi mentali negativi, sentimenti repressi e blocchi spirituali vengono rimossi e inizia una terapia che può portare ad una completa e definitiva guarigione e liberazione. Potenzialità finora sconosciute e stati d'essere positivi si schiudono nell'anima e domandano di essere reintegrati nella personalità individuale.

Se ciò avviene, lo scopo di questa terapia con i delfini è raggiunto. La voglia di vivere, l'amore incondizionato per la vita, il modo d'essere sono ora predominanti in tutti i nostri atteggiamenti.

Il gioco è la base del nostro essere divino, e i delfini ci invitano a non dimenticarlo mai. Essi ci accompagnano nella nostra vita quotidiana e ci ricordano continuamente che anche loro, nella loro essenza, sono creature divine.

Cristina e Martin Strübin
(Blaubeerwald – Institut Altschwand (D))

Questo articolo è stato pubblicato sulla rivista Lichtforum no 11, primavera 2002 - Copyright Assunta Verlag AG

Questa foto mostra Martina, una ragazza tedesca di vent'anni, che vive da due anni in stato di semicoma in seguito ad un incidente automobilistico. Benché i suoi occhi siano aperti, non è in grado di interagire con il mondo esterno.

Nella casa di cura in cui vive, ha già avuto come "terapeuta" un cane Yorkshire, che l'ha aiutata a fare qualche progresso, ma non ha ottenuto alcun miglioramento duraturo.

Nel gennaio scorso, è volata in Florida, nel centro di terapia con delfini tenuto dal Dr. David Nathanson. Per due settimane, il delfino Duke si è occupato di lei per 1 ora al giorno, accarezzandola con le pinne ed emettendo vari suoni incoraggianti. Dopo le sessioni con Duke, Martina era stanca, ma molto serena. In acqua ha iniziato a muovere la testa e ad aprire le braccia. Secondo il Dr. Nathanson, una parte dell'intervento di Duke consiste nell'inviare ultrasuoni che stimolano il sistema nervoso centrale e le onde cerebrali di Martina.

Il lavoro acquatico con Duke ha aperto qualche speranza. C'è un solo handicap: le spese estremamente esose della terapia...

(Foto Bild-Zeitung, gennaio 2003)



La questione etica nella sperimentazione animale

L'animale: soggetto morale e membro della comunità

La questione dello status morale degli animali è ancora irrisolta. Nonostante i tentativi di dare una base legale al concetto dell'animale come soggetto avente diritti, l'idea che l'animale merita rispetto in qualità di essere senziente, è ancora molto lontano dall'essere ancorata nella coscienza collettiva.

Ogni legge in favore dei diritti animali è vista come una concessione al nostro senso civile e non come il riconoscimento di un dato di fatto.

Il problema è che consideriamo gli animali ancora come esseri al servizio degli umani; il concetto di una "gerarchia naturale" che pone l'umano al di sopra dell'animale non viene quasi mai messa sostanzialmente in discussione. Siamo giunti a riconoscere la non legittimità di alcuni maltrattamenti e abusi arbitrari, che, perlomeno nei Paesi europei, sono espressamente vietati dalla legge, ma non dei maltrattamenti in assoluto, bensì solo in determinate circostanze e contesti. Per quanto riguarda l'industria, l'allevamento e la ricerca, si sono stabilite norme che "limitano" l'abuso, cioè norme che definiscono un "uso proprio" dell'animale e un "uso arbitrario", che può essere teoricamente perseguito. L' "uso proprio" può implicare, a seconda della circostanza, sofferenza e morte dolorosa per l'animale, se si decide in partenza che questo corrisponde ad una "necessità superiore" relativa agli interessi degli umani.

Se parliamo di etica nell'ambito della sperimentazione animale, dobbiamo esulare anche dal discorso relativo all'utilità o inutilità scientifica del modello animale e mettere invece in discussione in termini più assoluti la legittimità della sperimentazione su **esseri non consenzienti** ai quali vengono inflitte sofferenze più o meno gravi perché si crede che ciò possa portare un vantaggio agli umani.

È il libero arbitrio sulla vita delle specie inferiori che l'etica deve mettere in discussione.

Il fatto stesso che questo arbitrio venga tematizzato da un numero cospicuo di giuristi e filosofi, significa che la nostra cultura sta avvicinandosi ad una presa di coscienza che sconvolge la visione del mondo delle epoche precedenti.

Il processo è purtroppo lento e non privo di ostacoli. Infatti, se vogliamo arrivare a definire una normativa etica che riconosca agli animali il diritto di decidere sulla propria vita e sul proprio destino, nei limiti delle loro possibilità, dobbiamo affrontare questioni di vario genere, alcune di non facile risoluzione, che

potrebbero significare anche una rivoluzione delle abitudini alimentari, dell'abbigliamento e, ovviamente, della ricerca.

Ciò non toglie che crediamo che questa via, prima o poi, si imporrà, perché lentamente e progressivamente ci stiamo avvicinando ad un concetto di libertà e di autodeterminazione non limitato al genere umano. Prima o poi questa evoluzione diventerà una realtà accettata. Come è stato rivoluzionario il postulare che ogni essere umano ha gli stessi diritti, così sarà un giorno possibile accordare agli animali gli stessi diritti fondamentali degli umani.

Questo implicherà **una nuova contrattualità con il mondo animale**, che non escluderà in partenza l'uso di alcuni animali, ad esempio, come forza lavoro (o, quello che sarebbe meglio, come "collaboratori"). Del resto anche nella nostra specie si verifica un certo "usarsi" reciproco, che però avviene (perlomeno dovrebbe avvenire...) all'interno di un consentimento, dove i diritti di ambo le parti sono chiaramente definiti e rispettati.

Naturalmente non bastano le leggi per garantire il rispetto dei diritti. Basta vedere il modo in cui gli umani interagiscono tra loro: il consentimento che la legge presuppone, è spesso un'illusione, e siamo quotidianamente testimoni di una serie di abusi evidenti e occulti che perpetrriamo gli uni sugli altri. Ed è purtroppo vero che, se non siamo in grado di riconoscere sempre i diritti umani, è evidente che siamo molto lontani dal riconoscere i diritti degli animali...

Le leggi non sono che un aspetto del problema, quello puramente formale. L'aspetto principale è quello dell'evoluzione della coscienza, che incontra non pochi ostacoli, soprattutto emotivi. Il punto è che il tema dello status morale degli animali è un tema imbarazzante, che suscita molto disagio in ognuno di noi, perché è raro che qualcuno possa affermare di non provare, nascosto da qualche parte del suo inconscio, un vago senso di colpa nei confronti degli animali. Siamo tutti, direttamente o indirettamente, complici di abusi nei loro confronti.

Se ci riferiamo in particolare alla sperimentazione animale, bisogna far notare anche che la questione etica si pone proprio perché gli argomenti scientifici contro tale metodologia non vengono unanimemente riconosciuti e accettati dalla comunità scientifica. Se questo infatti avvenisse, il problema non si porrebbe,



perché non esisterebbe “conflitto morale”, cioè l’uso degli animali sarebbe automaticamente ingiustificato perché costituirebbe un sacrificio inutile, che non va a vantaggio della specie umana.

Gli argomenti scientifici contro la sperimentazione animale, pur essendo, a nostro parere, piuttosto solidi e credibili, hanno sempre dato adito a disquisizioni che ne invalidano il valore assoluto. Pur ammettendo la “relativa” non affidabilità dei risultati ottenuti tramite prove su animali, molti ricercatori continuano a considerare questo metodo come legittimo ed inevitabile.

Se però l’argomento morale dell’uguaglianza di base tra umani e animali per quanto concerne i diritti fondamentali venisse unanimemente riconosciuto, il problema della validità scientifica o meno del metodo non si porrebbe più. Diventerebbe un dovere morale riconosciuto il rivolgersi a metodologie di ricerca che non arrechino danno ad alcuna specie senziente, indipendentemente dal supposto valore scientifico della sperimentazione animale.

Una questione filosofica

Per comprendere come funzionano le argomentazioni etiche, dobbiamo entrare in ambito filosofico. La filosofia è infatti il terreno sul quale vengono costruite le argomentazioni etiche e morali che avranno poi un’applicazione pratica.

I principi sui quali si basano i giudizi hanno un’origine filosofica. La scienza, come la conosciamo oggi, è nata dalla filosofia. Il materialismo, l’utilitarismo, il metodo sperimentale, ma anche il liberalismo, prima di essere le basi generalmente accettate della società occidentale, erano teorie filosofiche che giunsero a

diffondersi e a radicarsi nella mentalità di intere società perché rispecchiavano i bisogni e gli interessi delle classi emergenti, che avrebbero assunto il potere economico e politico.

Questa nota ci sembra interessante, perché, quando cambiano gli interessi di una società, si diffondono e impongono filosofie che danno a questi interessi un fondamento concettuale. D’altro canto, sono le correnti di pensiero che influenzano le mentalità. Esiste un interscambio, per cui modelli di pensiero tra loro discordanti possono diffondersi in una popolazione ed essere integrati nel modo di vivere di gruppi più o meno numerosi, ma possono diventare i modelli di pensiero principali solo quando le strutture economiche e sociali si adeguano a loro.

Viviamo in una società che è ancora neoliberalista, dove la globalizzazione è l’erede dell’imperialismo, ma in questa società si sta diffondendo anche una mentalità olistica, basata sulla cooperazione e su una coscienza ecologica. Se questa mentalità potrà “conquistare” progressivamente l’ambiente economico e politico, dimostrandosi più utile e costruttiva per la sopravvivenza e la qualità di vita della popolazione, diventerà il modello di pensiero sul quale la società si baserà.

Utopia? Forse no. Infatti saranno i disastri ecologici a porre dei limiti naturali alla direzione che ha preso il nostro sviluppo economico. Sarà la relativa inefficacia della medicina allopatrica nei confronti delle malattie che si diffondono sempre di più a far adottare una medicina diversa e saranno le scoperte nell’ambito della dietetica a farci cambiare abitudini alimentari.

Anche 4 secoli fa, non tutti si accorsero in tempo che la rivoluzione industriale avrebbe rappresentato la fine di un ordine sociale che era durato da secoli... All’epoca il liberalismo si era imposto perché costituiva una corrente di pensiero che permetteva di organizzare la realtà in una maniera più efficiente che non in passato, con un vantaggio maggiore per strati un po’ più ampi della popolazione.

Chiediamoci oggi, quale filosofia garantisce una qualità di vita migliore? Oggi non si tratta più di valori materiali, per lo meno nella nostra società. Il concetto di “qualità di vita” coinvolge aspetti emozionali, affettivi, mentali, spirituali.

Questo concetto esteso della qualità di vita ha preso piede nella mentalità corrente già negli anni 60, quando si cominciò a constatare che il consumismo stava sì offrendo benessere materiale, ma stava anche distruggendo una parte dell’integrità interiore. Col passare dei decenni si cominciò ad accorgersi che il consumismo non si limitava all’accumulazione di beni di consumo materiale, ma diventava un atteggiamento generale, che si era espanso ai rapporti umani e ai rapporti con l’ambiente e le altre specie. Non che fosse una novità, il concetto di “consumare” gli altri è una costante delle società che non riconoscono l’empatia come valore, solo che il benessere economico aveva trasformato il consumismo in qualcosa di parossistico, di grottesco e di incontrollabile.

Quando gruppi sempre più estesi della popolazione e un numero sempre maggiore di individui appartenenti alle classi dirigenti si accorgeranno che il modello

olistico ci garantisce una qualità di vita superiore al modello materialistico-consumistico, potranno avvenire cambiamenti sostanziali.

Nel frattempo è importante che l'etica olistica progredisca nelle sue argomentazioni e le renda solide e comprensibili.

Lo status morale dell'animale e l'individualismo morale

Cos'è lo status morale? Si tratta del diritto di appartenere alla "comunità morale", cioè all'insieme degli esseri che condividono gli stessi diritti fondamentali. La questione che ne deriva è la seguente: quali capacità e quali caratteristiche deve possedere un individuo per essere, a giusto titolo, considerato "soggetto morale"? Quali condizioni e quali presupposti devono valere affinché un essere possa essere considerato come membro della "comunità morale"?

Le risposte che sono state date a questa domanda possono essere raggruppate in queste categorie: antropocentrismo ("Gli umani sono gli unici detentori dello status morale"), patocentrismo ("Tutti gli esseri in grado di provare dolore sono soggetti morali"), biocentrismo ("Tutta la natura animata è soggetto morale") e olistismo ("La natura nella sua interezza è viva e quindi dispone di uno status morale").

Naturalmente non è sufficiente formulare "opinioni"; secondo le regole del "gioco" filosofico, vince chi ha gli argomenti più convincenti dal punto di vista pratico. La morale infatti ha lo scopo di offrire un orientamento chiaro al comportamento, deve quindi considerare anche gli aspetti più immediatamente pratici.

Il filosofo Johann Ach, dell'università di Münster, propone nel suo libro "Warum man Lassie nicht quälen darf" ("Perché non si deve torturare Lassie", Fischer Verlag, 1999) una risposta al quesito, secondo quali criteri gli animali fanno parte della comunità morale, proponendo il concetto di **"individualismo morale"**. Questo concetto si basa sul principio seguente: **"Ogni individuo [essere] è da considerarsi uguale in ragione dei suoi interessi."** Si tratta di una formulazione pratica, lontana dalle riflessioni metafisiche delle correnti legate all'ecologia profonda, che propongono una forma di "animismo moderno" come argomento per la difesa dei diritti delle altre specie e della natura.

Queste correnti hanno il vantaggio di portare il discorso in una dimensione più spirituale, ma ci sembra importante sottolineare che esistono argomentazioni che difendono sostanzialmente i diritti animali senza entrare in dimensioni metafisiche che non sono (ancora...) l'appannaggio della maggioranza.

In questo senso il discorso di Johann Ach è eminentemente razionale. Secondo il principio morale dell'interesse, **un'azione è giustificata solo se salvaguarda gli interessi di tutti i soggetti coinvolti.** Il giurista Leonard Nelson, già negli anni 70, aveva formulato un pensiero che precorreva il discorso di Ach.

"Soggetti di diritto sono, secondo la legge morale, tutti gli esseri che hanno interessi [da difendere],

sono inoltre soggetti di dovere tutti coloro che sono in grado di comprendere le implicazioni di un dovere." Gli animali appartengono alla categoria dei soggetti aventi diritto (come i bambini piccoli e gli handicappati gravi), mentre gli umani adulti e responsabili appartengono, oltre alla categoria degli aventi diritti anche a quella degli aventi doveri. La "legge morale" viene formulata da Nelson nel modo seguente: *"Non agire mai in un modo che non sarebbe per te accettabile, se gli interessi dei soggetti coinvolti fossero anche i tuoi."* Una formulazione un po' contorta, tipica del linguaggio filosofico, per dire "Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te..." o, meglio ancora "Gli interessi degli altri siano anche i tuoi."

Ogni soggetto avente interessi deve essere considerato soggetto morale e non può essere degradato ad entità con funzione puramente strumentale.

La capacità di provare emozioni è generalmente considerata il criterio basilare per definire se un essere abbia o meno interessi propri.

Peter Singer scriveva nel suo "Etica pratica" (1994): *"Sarebbe assurdo dire che è il sasso ha un qualche interesse personale che il bambino non gli dia un calcio per la strada. Un sasso non ha interessi, perché non può soffrire. Nulla che gli possiamo arrecare potrebbe influenzare il suo benessere. Un topo, invece, ha un interesse a non essere tormentato, perché questo gli procurerebbe dolore. [...] Se un essere non è in grado di soffrire o non è in grado di provare gioia o dolore, non c'è nulla da prendere in considerazione. Quindi il criterio della sensibilità [il provare sensazioni e sentimenti] è senza dubbio il criterio più plausibile per la definizione degli interessi degli altri."*

Riassumendo si può dunque affermare: ogni essere senziente, cioè ogni essere in grado di sentire, è un soggetto morale.

Quando il soggetto non è in grado di comunicare quali siano i propri interessi, si presuppone l'esistenza di **un naturale rapporto empatico tra esseri senzienti** per cui "sappiamo" intuitivamente se un atto compiuto a carico di questo soggetto è moralmente giustificabile o no.

Il filosofo Jean-Claude Wolf ("Ist die Ehrfurcht vor dem Leben ein brauchbares Moralprinzip?", 1993 –



„Il rispetto per la vita è un principio morale applicabile?“) scriveva: *“Possiamo agire in modo morale solo nei confronti di esseri al posto dei quali possiamo immaginare noi stessi – in modo sia pur rudimentale – e solo quando possiamo „comprendere“ cosa sia bene o male per loro.”*

Non è necessario insistere sul fatto che l'essere senzienti è da considerarsi il criterio più ragionevole per l'appartenenza alla comunità morale, perché ogni altro criterio (intelligenza, capacità di esprimersi tramite la parola, senso della responsabilità morale, ecc.) avrebbe la spiacevole conseguenza di vedere alcuni soggetti umani esclusi dalla comunità morale...

Vale la pena di citare anche un punto di vista differente per giustificare i diritti animali, un punto di vista formulato da uno dei più importanti filosofi dell'epoca moderna, Emmanuel Kant, il quale, bisogna dirlo, non era interessato particolarmente né alla compassione nei confronti delle altre specie né ad un concetto della comunità morale che trascendesse i confini della specie umana. Ha però formulato a questo riguardo un pensiero degno di essere ricordato. Secondo Kant noi non abbiamo veri e propri doveri nei confronti degli animali, ma solo doveri nei confronti della nostra, interiore, “legge morale”. La necessità di trattare gli animali con rispetto e considerazione è in realtà un dovere dell'uomo nei confronti di sé stesso, è un modo per praticare il proprio allineamento morale, un modo per educare sé stessi alla giustizia e alla tolleranza.

Mezzo secolo dopo, intorno alla metà dell'ottocento, Schopenhauer reagì con disgusto all'argomento kantiano secondo cui gli animali non sono che una specie di “allenamento” alla pratica dei valori morali. Schopenhauer, influenzato dalle dottrine buddhiste, formulò l'**etica della compassione** per ogni essere senziente ed è un filosofo volentieri citato dalle nuove generazioni dei pensatori che argomentano a favore dei diritti animali.

Ma torniamo ai pensatori contemporanei. Per quanto riguarda il tema della sperimentazione animale, Ach analizza nel suo libro già citato, prima la sperimentazione su umani consenzienti e giunge a questa conclusione: *“L'ambito e l'estensione della soddisfazione degli interessi di tutti i soggetti coinvolti è, secondo il modello orientato agli interessi, il criterio per giudicare la legittimità di una ricerca sperimentale in biomedicina su soggetti umani.”*

Espandendo il discorso agli animali, Ach afferma che ogni essere vivente deve essere considerato uguale in ragione delle sue caratteristiche e capacità. Se abbiamo buone ragioni per comportarci nei confronti degli altri umani secondo un determinato standard, allora, il principio dell'individualismo morale ci dice che abbiamo le stesse ragioni per comportarci nei confronti di esseri di altre specie servendoci degli stessi standard. **Gli standard del nostro comportamento morale nei confronti degli altri esseri appartenenti alla comunità morale non dovrebbero cambiare che si tratti di esseri umani o esseri appartenenti ad altre specie.**

Agli animali mancano le possibilità di scegliere in maniera competente per quanto riguarda la loro partecipazione agli esperimenti. Quindi il principio del cosiddetto “informed consent”, valido per i volontari umani, cioè il poter dare il proprio consenso dopo aver ottenuto e valutato tutte le informazioni rilevanti, non può essere in nessun modo applicato agli animali. Si deve partire quindi dal presupposto (ovvio...) che gli animali vengono costretti contro la loro volontà a prendere parte ad un esperimento. Se riconosciamo come membri della comunità morale tutti gli esseri senzienti, non possiamo agire volutamente contro i loro interessi, indipendentemente dal vantaggio, vero o supposto, che questo potrebbe procurarci.

Dato che i diritti fondamentali sono uguali per tutti gli esseri senzienti, si desume che il diritto di uccidere non è contemplato, quindi tutti gli esperimenti compiuti sotto anestesia e al termine dei quali l'animale viene eutanassato, non entrano nella categoria degli esperimenti che sarebbero teoricamente tollerabili dal punto di vista morale, cioè gli esperimenti che non implicano per l'animale nessuna forma di disagio e non vanno contro nessuno dei suoi interessi fondamentali (libertà, integrità, ecc.). Le uniche attività sperimentali ammesse secondo questo criterio sono l'osservazione e, al massimo, il prelievo di piccole quantità di tessuti o liquidi organici. Attività alle quali si può presupporre che l'animale acconsentirebbe, dato che non gli procurano alcun danno.

Va da sé che, secondo l'individualismo morale, la produzione di animali transgenici sarebbe inammissibile, tanto quanto gli esperimenti sui feti umani.

Terminiamo con una citazione riassuntiva tratta dal libro di Ach:

“Uno status morale intrinseco viene attribuito nell'ambito di una tale concezione [l'individualismo morale] a tutti gli esseri che sono, sono stati o saranno soggetti capaci di provare desiderio.

L'appartenenza ad una specie biologica non è condizione necessaria né sufficiente per un trattamento morale differente nell'ambito della comunità morale.

Non c'è nessuna possibilità di evitare l'applicazione di un principio generale dell'uguaglianza, che richiede che gli stessi interessi degli altri individui vengano considerati nello stesso modo dei propri interessi.

Queste considerazioni portano a conseguenze che possono essere in radicale contrasto con le nostre intuizioni morali e impongono un drastico cambiamento del nostro comportamento quotidiano come anche una revisione basilare della problematica morale della sperimentazione animale. [...]

Le ragioni che ci impediscono di torturare e di infliggere dolore e sofferenze, di sottoporre ad oppressione e a rischi e infine di uccidere esseri umani e animali non umani, sono le medesime.”

Con questo articolo non è certo esaurito il discorso intorno agli argomenti etici che si oppongono alla sperimentazione animale. Ne abbiamo esposto in fondo solo uno, rappresentativo per la sua completezza, ma ve ne sono altri che meriterebbero altrettanto spazio e dei quali torneremo a parlare nei prossimi numeri di Albatros.

Ortho-Bionomy

La via facile

Ortho-Bionomy significa... «applicazione corretta delle leggi della vita».

La society of Ortho-Bionomy TM International è stata fondata dall'osteopata Canadese Arthur Lincoln Pauls in California nel 1978.

Da 25 anni l'Ortho-Bionomy si sta diffondendo in tutto il mondo, oggi questo metodo viene insegnato in numerose nazioni: USA, Canada, Australia, Nuova Zelanda, Giappone, Francia, Italia, Spagna Germania, Austria, Danimarca, Inghilterra e Svizzera.

L'Ortho-Bionomy è una tecnica corporea, si fonda sulla capacità dell'essere umano di ritrovare da sé la propria salute in modo riflesso. In effetti questa tecnica è basata sulla stimolazione dei riflessi autocorrettivi del corpo, cioè sulla capacità del nostro organismo di ristabilire un equilibrio turbato da avvenimenti esterni. Una particolare attenzione viene quindi dedicata ai bisogni del corpo stesso.

Idealmente un essere umano è capace di correggersi da solo, ma la maggioranza di noi ha perso questa facoltà innata. Con l'Ortho-Bionomy si riprende consapevolezza delle posizioni che il corpo prende spontaneamente, si andrà a cercare una posizione antalgica (antidolore, piacevole) per i muscoli e le articolazioni. Nessuna tecnica (mossa, movimento) dovrà originare o intensificare un dolore.

Con l'Ortho-Bionomy, essendo una disciplina nata per trattare i problemi della struttura, è naturale che il contatto con il paziente avvenga inizialmente a livello fisico. Vengono eseguite una serie di manovre che cercano di mettere le diverse parti della struttura in una posizione rilassante, sempre andando in direzione della tensione. Di solito queste posizioni sono un'esagerazione della tendenza che ha portato il paziente allo squilibrio.

Per esempio: se un paziente ha la tendenza a mantenere sollevata la spalla sinistra, questo ha come effetto uno squilibrio muscolare lungo tutta la schiena. In questo caso l'operatore in Ortho-Bionomy solleverebbe ancora di più la spalla, esagerando il problema,

amplificando nel paziente il senso di disequilibrio. Il tutto viene completato con una leggera pressione con la quale viene stimolato ed accelerato il processo di auto-correzione.

Prima che il paziente senta un disagio, in modo assolutamente naturale e spontaneo, l'intelligenza del suo corpo ha creato un nuovo equilibrio. Il trattamento non finisce qui, tutto il corpo viene sollecitato nello stesso modo, così da dargli la possibilità di liberarsi delle tensioni che si erano create per compensare lo squilibrio della spalla sinistra.

Il corpo è costantemente impegnato a mantenere l'equilibrio muscolare, nervoso ed ormonale. Malgrado ciò, a causa di innumerevoli influssi interni ed esterni, a volte si creano dei disturbi nella struttura fisica che condizionano il benessere e le giuste funzioni del nostro organismo conducendolo a degli squilibri. Lo stress, gli incidenti di tutti i tipi, abitudini di posture errate, carenze emotive etc. ne sono le cause.

Per queste ragioni molte persone si sentono perennemente tese e rigide, altre sono ipersensibili, altre invece non hanno energia sufficiente e si sentono sovente spossate e stanche.

Questa tecnica offre al nostro corpo la possibilità di comprendere e risolvere i suoi squilibri e lo aiuta a sviluppare quella coscienza intuitiva cui parlava il fondatore nelle conferenze e nei seminari di formazione. Tuttora durante i corsi di formazione viene trasmessa questa filosofia pratica di vita.

Un po' di storia...

Arthur Lincoln Pauls (1929-1997) è nato in Canada. Prima di studiare osteopatia era maestro di Judo e insegnante di guida, prima ancora fotografo in California. Negli anni 60, si installò in Inghilterra dove poi, a quasi 40 anni, incominciò gli studi di osteopatia. Verso la fine della sua formazione venne a conoscenza dei lavori del Dr. Lawrence Jones anche lui osteopata, creatore di un metodo di rilassamento



delle tensioni muscolari tramite le posizioni che il corpo cerca naturalmente per evitare il dolore. Di quell'idea Arthur Pauls era affascinato: «*Aiutare le persone senza mosse forzate e senza creare sofferenza è geniale.*»

Lo spirito di ricercatore condusse Arthur ad approfondire e sviluppare la tecnica di Jones creando l'Ortho-Bionomy.

Per conoscere un po' meglio Arthur L. Pauls vi rivelo il filo conduttore che lo guidava nelle sue ricerche e in tutto ciò che intraprendeva nella sua vita... è una legge sacra: **minimo sforzo-massimo risultato.**

Nel 1978 registrò il nome negli Stati Uniti, dove formò i primi insegnanti. All'inizio degli anni '80 è venuto in Europa, dapprima in Svizzera, poi in Francia, e così via....

Negli ultimi 10 anni della sua vita ha vissuto in Francia, viaggiando specialmente in Europa per diffondere e formare operatori ed insegnanti del suo metodo. Ci riteniamo molto fortunati di averlo conosciuto così da vicino.

Il dott. Arthur Lincoln Pauls aveva suddiviso l'Ortho-Bionomy in 7 fasi di sviluppo e di apprendimento. Le fasi 1-3 sono tecniche e metodi di approccio al lavoro sul corpo. Queste tre fasi erano le basi dello sviluppo dell'Ortho-Bionomy, non vengono insegnate e possono essere tralasciate.

La **Fase 4** riguarda l'applicazione della legge del principio universale di «azione e reazione» al corpo fisico. Si lavora unicamente sul lato fisico trattando le articolazioni, i legamenti, i muscoli e i tendini. Durante il trattamento la persona rimane solitamente passiva. Tra le molteplici tecniche vengono menzionate: il rilassamento di punti dolenti (Trigger Points), esercizi isotonici, isometrici e individuali che consentono il proprio riordino posturale, il collocamento in posizioni antalgiche (antidolorifiche), esercizi per la nuca, schiena, spalle, gomiti,

ginocchia, bacino, anche, mani e piedi. L'accento è posto sullo scioglimento delle tensioni e sulle correzioni di portamenti errati.

Nella **Fase 5** si ascolta, segue e accompagna il paziente nel suo movimento energetico, di cui difficilmente è consapevole. Con una serie di riflessi l'operatore dà la possibilità al cliente di lasciare andare degli schemi che ha accumulato durante la vita e che gli ostacolano la libertà di movimento.

Nella **Fase 6** l'Operatore si distacca dal corpo del paziente ed è solo in contatto con lo spazio, l'energia intorno al corpo che viene chiamata "AURA" nella quale sono registrate tutte le esperienze positive e negative della vita.

La **Fase 7** è il lavoro con l'energia sottile, si tratta della trasmissione di schemi energetici geometrici

che sono presenti in tutto l'universo. La comunicazione avviene senza contatto fisico tra l'operatore e il richiedente.

Il Cranio - La cura del cranio completa il lavoro sulla struttura. Ben l'80% della nostra energia si trova in questa parte, si può comprendere quanto è importante il suo equilibrio.

Viscerale - È una forma meditativa per contattare gli organi, le viscere e tutto ciò che è all'interno del nostro corpo.

L'Ortho-Bionomy si occupa dell'essere umano nella sua integrità, non da peso alla sua malattia ma al fatto di essersi ammalato, che segna uno squilibrio. Il metodo si occupa di tutti i corpi dell'essere, dal più concreto, il nostro corpo fisico, fino ai più sottili, i corpi energetico-eterici.

Durante la formazione, che dura da due anni e mezzo a tre anni (42 giorni di insegnamento), vengono trasmesse tutte le tecniche affinché l'operatore, alla fine del ciclo scolastico, sia in grado di dare dei trattamenti in modo ottimale. Solo persone che superano i tre esami finali riceveranno il diploma e avranno il diritto di utilizzare il nome protetto di Ortho-Bionomy TM.

Il Sand-Dollar

Arthur Lincoln Pauls ha scelto il "Sand-Dollar" come simbolo dell'Ortho-Bionomy. Questo organismo marino, che non ha mai cessato di riprodursi, lascia tracce da sempre, sotto differenti forme, nella natura. Sono queste tracce che testimoniano l'energia vitale che si ripercuote al di fuori della coscienza e aldilà della sensorialità e che noi continuiamo ad utilizzare per rappresentare ed illustrare la nostra pratica.

Margherita Brugger
Esmeralda Morisoli

In Svizzera ci sono diverse scuole o centri di formazione per operatori in Ortho-Bionomy. Trovate informazioni sui diversi siti Internet:

www.ortho-bionomy-ticino.ch

www.ortho-bionomy.ch

www.ortho-bionomy-ch.ch (ASOB)

Nel nostro paese attualmente ci sono circa 120 operatori (Practicien) in Ortho-Bionomy, la maggioranza si trova in Ticino e nella Romandia, per ora pochi nella parte tedesca. L'Associazione Svizzera di Ortho-Bionomy (ASOB/SVOB) è un punto di riferimento per tutti.

Centro di Ortho-Bionomy

Terapie e formazione

A Minusio e a Giubiasco su appuntamento è possibile ricevere dei trattamenti individuali.

Margherita Brugger 091 743 21 32

079 211 01 91

Esmeralda Morisoli 091 857 89 18

079 250 17 71



Arthur Pauls, fondatore dell'Ortho-Bionomy

Hatha-yoga e prevenzione

Lo **yoga** è una filosofia di vita, completa e antichissima, volta a raggiungere uno stato di possibile benessere che coinvolge il corpo e lo spirito.

Ci arriva dall'India (terra di contrasti ma anche di cultura e di profondissima spiritualità).

Ci insegna a porre in armonia la mente e il corpo attraverso la ricerca e il mantenimento della serenità dello spirito e della pace interiore.

L'obiettivo è il raggiungimento dell'equilibrio fisico e mentale indispensabile per una vita armoniosa nel rispetto di noi stessi, degli altri e della sacralità di ogni esistenza.

La parte che riguarda le posizioni, "hasana", si chiama **Hatha yoga** (yoga per il corpo).

Agli esercizi si associano la ricerca della postura eretta ed equilibrata, la corretta, regolare e profonda respirazione e la mancanza di samskara (onde provocate dai pensieri negativi).

Se, durante l'esecuzione delle hasana, si avverte la presenza di questi pensieri, è opportuno lasciarli "scivolare via" come fossero gocce di pioggia su un vetro.

Benefici dell' hatha yoga

- conoscenza approfondita del proprio corpo
- rilevamento di eventuali sue disfunzioni
- ricerca della massima flessibilità delle giunture
- mantenimento dell'elasticità dei tendini
- potenziamento della tonicità dei muscoli
- raggiungimento di una coordinata, profonda e lenta respirazione
- rilassamento completo del corpo
- consapevolezza ed eliminazione di tensioni prodotte da emozioni negative
- stimolazione delle forze reattive sopite
- potenziamento delle barriere difensive individuali mediante la sollecitazione e l'ossigenazione mirata dei chakra (centri di energia)

Un insegnante attento e coscienzioso rileva, durante l'esecuzione delle hasana da parte dei suoi allievi, eventuali squilibri fisici dovuti, per lo più, alle errate abitudini acquisite negli anni.

Essi ne vengono a conoscenza e, insieme al maestro, cercano di porvi rimedio con l'ausilio di esercizi volti a ristabilire la naturale ed equilibrata postura.

Spesso si nota che una scoordinata ripartizione del peso del corpo sugli arti inferiori provoca uno squilibrio al bacino e alla spina dorsale.

Importante è quindi prenderne coscienza e trovare i correttivi.

Le hasana consigliate sono quelle eseguite in equilibrio: Padangusthasana e Parsvottanasana.

La rivitalizzazione dei muscoli previene i prolapsi. Tutte le hasana rinforzano la muscolatura e sono, anche in questi casi, un'efficace prevenzione. Tra tutte citiamo le Paschimottanasana e le Konasana.

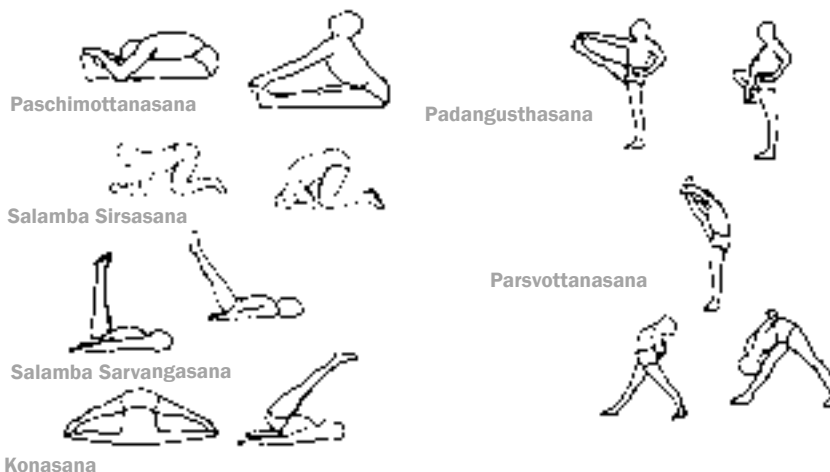
Il raggiungimento di una regolare, profonda e lenta respirazione mantiene l'elasticità dei polmoni e della muscolatura addominale e dorsale. Molteplici sono i benefici collegati ad essa. Consigliate in questo caso le Salamba Sirsasana e le Salamba Sarvangasana.

Il conseguimento, durante la Shawasana, del rilassamento completo del corpo implica anche l'apprendimento all'allentamento di eventuali tensioni interne, in particolare allo stomaco e al colon. Inoltre consente la completa circolazione del sangue fin nelle parti più periferiche.

La focalizzazione e l'ossigenazione dei chakra stimola le forze reattive individuali e aumenta le proprie barriere difensive.

Una delle peculiarità dell'hatha yoga è l'attenzione alla consequenzialità degli esercizi. Dopo un'hasana che piega il corpo in avanti segue sempre un esercizio che lo reclina indietro. Le rotazioni e le flessioni a destra sono sempre seguite da rotazioni e piegamenti a sinistra.

Silvana Charbon



La fisiologia dello Yoga

Già da parecchi anni la ricerca medica ha rivolto la sua attenzione ai successi dello yoga. Vari studi hanno confermato che il rilassamento ottenuto tramite la “posizione del morto” abbassa la pressione sanguigna e una pratica regolare della asanas (posizioni) e del pranayama (esercizi respiratori) contribuisce ad un notevole miglioramento di malattie così diverse come artrite, arteriosclerosi, stati di esaurimento cronico, asma, vene varicose e malattie cardiache. In ricerche di laboratorio è stata confermata la capacità degli adepti dello yoga di controllare coscientemente funzioni corporee autonome come la temperatura, il battito cardiaco e la pressione del sangue. Vari studi condotti su lunghi periodi hanno dimostrato i seguenti risultati: una maggiore capacità respiratoria e un aumento del volume dei polmoni, diminuzione del peso, migliore resistenza allo stress, diminuzione del colesterolo e dei tassi di colesterina e, in generale, un rinnovamento e una stabilizzazione delle funzioni dell'organismo.

Lo yoga può fare molto per ristabilire la salute perché è in grado di influenzare positivamente tutti i sistemi fisiologici, anche dopo decenni di una vita non sana, che ha già fatto emergere disturbi come stress, esaurimento, pressione alta, insonnia, reumatismi e altri sintomi gravi.

Nello yoga l'allungamento muscolare e la rivitalizzazione del sistema sono di importanza centrale. In questo modo viene promossa l'irrorazione di sangue alle cellule; i tessuti sono così meglio nutriti e le tossine vengono drenate. Il metabolismo ne risulta ottimizzato.

I muscoli scheletrici lavorano secondo il principio dell'equilibrio delle forze – quando un muscolo si contrae per muovere una parte del corpo, il suo “antagonista” deve rilassarsi ed allungarsi. Se i muscoli sono indeboliti e induriti dal poco utilizzo, non sono in grado di allungarsi adeguatamente, questo porta ad una limitazione del raggio di movimento. Lo stress provoca una contrazione cronica dei muscoli e, in seguito all'invecchiamento, i tendini, che collegano le articolazioni e i muscoli, perdono la loro tonicità.

Le asanas dello yoga allungano muscoli e tendini lentamente e senza violenza. L'allungamento dei muscoli aumenta conseguentemente anche la loro capacità di contrarsi. I lenti movimenti e la respirazione profonda migliorano l'apporto di ossigeno ai muscoli. In questo modo si evita l'accumulo di acido lattico nei tessuti.

Problemi alla spina dorsale possono influenzare il funzionamento delle vertebre lombari e delle articolazioni degli arti e del bacino. Le articolazioni vengono protette dall'usura grazie alla cartilagine e tenute in posizione dai muscoli e dai tendini. Grazie allo yoga, le articolazioni possono essere sgravate e la pressione sulla cartilagine diminuita, inoltre le ossa possono ritrovare la loro posizione naturale.

Un cuore e dei polmoni sani garantiscono che le cellule siano approvvigionate di sostanze nutritive indispensabili. La salute del corpo e un tono muscolare adeguato dipendono dalla microcircolazione che circonda le cellule. Se si esercita pressione su una parte del corpo, il sangue viene temporaneamente allontanato dalla zona; quando allentiamo la pressione, il sangue torna a fluire in quel punto in quantità maggiore. Le posizioni dello yoga hanno un effetto simile sui tessuti: esercitano una breve pressione, in modo che le impurità organiche possano essere drenate, poi il tessuto viene rilassato per permettere a nuova energia e sostanze nutritive di irrorarlo.

Le asanas massaggiano gli organi interni e rinvigoriscono la muscolatura intestinale; in questo modo favoriscono il transito intestinale.

Ma forse l'effetto più significativo delle asanas dello yoga consiste nel rinforzare e purificare il sistema nervoso, soprattutto il midollo spinale e i gangli nervosi. Tramite l'allungamento e la rivitalizzazione del sistema nervoso periferico, i processi di trasmissione chimica vengono stabilizzati.

Tutti i processi chimici all'interno dell'organismo sono sottoposti alle ghiandole endocrine, che emettono i loro secreti direttamente nel sangue. Anche le ghiandole funzionano secondo il principio dell'equilibrio – un ormone produce una reazione a catena, mentre un altro ormone la inibisce. Le ghiandole collaborano col sistema nervoso simpatico e sono presiedute dalla ghiandola pineale. Il sistema endocrino è il punto di collegamento tra il fisico e la mente inconscia. Alle nostre emozioni sono correlate reazioni ormonali e viceversa (i nostri ormoni influenzano le emozioni).

Lo yoga è un importante strumento per controllare il nostro sistema ormonale e la nostra vita emozionale. Alcune asanas sono quindi indicate per influire su disturbi psicofisici come ansietà, depressione, dolori mestruali e disfunzioni tiroidee.



Come diventare insegnanti di hatha-yoga

Un aspirante deve avere una preparazione scolastica di buon livello (maturità) e deve dimostrare interesse per le questioni filosofiche e spirituali.

Indispensabile è possedere attitudini all'auto-riflessione, maturità psichica, stabilità emotiva, creatività e inclinazione a stabilire contatti interpersonali al fine di potersi porre all'ascolto dell'interlocutore con l'attenzione rivolta principalmente alla prevenzione e al mantenimento della sua salute fisica e psichica.

Sono necessarie pure una buona dose di altruismo, di disponibilità e di generosità.

L'interessato deve inoltre avere praticato lo yoga, regolarmente, per almeno cinque anni come allievo.

In Svizzera esistono due Associazioni di categoria che si sono dotate di codici deontologici e di norme per il riconoscimento della formazione e garantiscono lo standard nell'abilitazione degli insegnanti. Esse sono:

- la Federazione svizzera di yoga (Fsy/Syg) e
- l'Associazione svizzera di yoga (Asy).

Queste strutture raggruppano gli specialisti della disciplina e i principali istituti di abilitazione degli insegnanti.

La formazione consiste in seminari settimanali nel corso di tre/quattro anni.

I temi proposti sono i seguenti:

asana (posizioni) dell'hatha yoga; pranayama (tecniche respiratorie per il controllo dell'energia); pratyahara, dhara-na, dhyana (yoga mentale); nozioni di anatomia e fisiologia, psicologia della meditazione; principi di base per un'alimentazione equilibrata e un'esistenza armoniosa.

L'esame di diploma comprende un lavoro scritto e uno orale e spazia sull'intero programma.

Il titolo di insegnante di yoga (rilasciato dalla Yoga University di Villeret BE) è riconosciuto dall'Asy (Associazione svizzera di yoga) e dalla Fsea (Federazione svizzera per l'educazione degli adulti).

Informazioni possono essere richieste all'Associazione svizzera di yoga, Seilerstr. 24, 3011 Berna, tel. 031 3821810

www.swissyoga.ch, e-mail swissyoga@compuserve.com

e alla Federazione svizzera di yoga, Aarbergstr. 21, Berna, tel. 031 3110717,

www.yoga.ch, e-mail sekretariat@syg.ch

Anche in Italia esistono istituti di formazione per insegnanti di yoga.

Indicazioni si trovano nei seguenti siti:

www.yogaitalia.com

(<http://alpha01.itsyn.it/F.I.Yoga/index.htm>);

www.confyoga.it;

www.sportsite.com.ar/euy.html;

www.yogaalliance.com

Silvana Charbon

Reumatismi e artrite

L'approccio olistico

Nel numero 2 di Albatros abbiamo trattato il problema degli effetti collaterali dei farmaci allopatrici prescritti in caso di affezioni reumatiche di vario genere. Abbiamo menzionato anche il fatto che la medicina ufficiale considera queste malattie come sostanzialmente incurabili e, in caso di artrite, mette in dubbio anche l'efficacia della prevenzione.

La medicina olistica ha una visione un po' più ottimistica della questione. Anche se è lontana dallo sminuire la gravità del problema, vede diverse possibilità di intervento di sostegno e di cura, in particolare per quanto riguarda l'alimentazione. Esistono diete (a dire il vero molto radicali...) che si sono dimostrate in molti casi documentati estremamente efficaci. Questo non stupisce, sembra infatti che ogni malattia possa essere curata cambiando radicalmente le proprie abitudini alimentari. Il problema sta nella capacità del paziente di sottoporsi a queste diete, che rappresentano spesso un cambiamento estremo rispetto alle abitudini passate e di comprenderne il valore. Eppure l'importanza dell'alimentazione non può essere mai evidenziata abbastanza; se consideriamo che tutte le funzioni del nostro organismo dipendono dalle sostanze nutritive che assorbiamo con il cibo, è intuibile che le proprietà chimiche ed energetiche degli alimenti siano fondamentali per il funzionamento dell'organismo e, se partiamo dal presupposto che esiste una capacità di autoguarigione insita in ogni sistema psicofisico, cioè una sorta di intelligenza inconscia che è in grado di ristabilire l'armonia dell'organismo se le vengono messi a disposizione gli strumenti per farlo, possiamo comprendere che un apporto di sostanze adeguate tramite gli alimenti è la forma più idonea per facilitare il lavoro di questa intelligenza del corpo.

Se all'alimentazione aggiungiamo una serie di interventi atti a rimuovere i blocchi energetici, in modo da permettere una maggiore comunicazione tra le parti dell'organismo, possiamo supporre che ci siano i presupposti per un miglioramento delle proprie condizioni e, in molti casi, per una guarigione reale, la quale può comunque dipendere anche da altri fattori non necessariamente di natura fisica bensì emozionale e inconscia. Praticamente tutte le malattie hanno un aspetto che concerne la nostra vita interiore e il nostro atteggiamento nei confronti della realtà, nonché aspetti ereditari non solo prettamente genetici, ma relativi al tramandarsi di determinate problemati-

che da una generazione all'altra.

Se la nostra società prendesse coscienza del fatto che una guarigione non implica solo una "riparazione" del corpo, ogni terapia fisica sarebbe accompagnata da un lavoro interiore di integrazione, dove la malattia è vista come somatizzazione di una tematica interiore che vuole essere esplorata. Questo non significa che esistano corrispondenze fisse per cui, ad esempio, la rigidità delle articolazioni significhi metaforicamente sempre un atteggiamento di non flessibilità e intolleranza nei confronti della realtà... Il significato che la malattia assume nei diversi casi potrebbe essere diverso, è importante non fare generalizzazioni mistificanti. Ciononostante possiamo dire che esiste sempre una corrispondenza tra il modo in cui una malattia si manifesta e il nostro modo di essere nel mondo. Dovremmo scoprire quale sia questa corrispondenza e, meditando e operando per riportare equilibrio in quell'aspetto, contribuiremmo alla guarigione fisica, che ne risulterebbe accelerata. La terapia fisica diventerebbe quindi lei stessa un sostegno della terapia psicospirituale. Invece di vedere il lavoro interiore come un accessorio facoltativo della terapia, lo dovremmo considerare un lavoro sulle cause, o meglio, sulle corrispondenze, e tutte le terapie fisiche come un compendio, che sostiene il processo di guarigione della coscienza. Al posto di pensare, come spesso si fa oggi, che anche le malattie psichiche abbiano un'origine organica, dovremmo invertire il discorso e considerare seriamente che tutte le malattie organiche hanno un'origine psichica.

Dieta antireumatica

Oltre ai consigli validi per ogni tipo di malattia, come l'assunzione di fibre, l'evitare ogni additivo chimico, che obbliga il corpo ad un superlavoro per essere metabolizzato, e il nutrirsi soprattutto di vegetali, frutta, noci, semi e cereali integrali, per le persone affette da disturbi reumatici è importante mangiare pesce proveniente da acque fredde, come salmone, merluzzo, sardine e aringhe.

Inoltre evitare i grassi saturi e gli oli idrogenati, il cibo grasso e fritto come anche lo zucchero raffinato, che rendono l'ambiente interno troppo acido. L'**acidità** infatti favorisce l'infiammazione delle articolazioni, con conseguente recrudescenza dei sintomi.

Circa un terzo dei malati di artrite sono sensibili alle piante notturne che crescono sottoterra, cioè patate, melanzane, pomodori, peperoni e tabacco. Questi alimenti dovrebbero essere evitati.

Si è constatato anche che molti casi di poliartrite peggiorano se si consumano latticini.

Bere molta acqua favorisce il drenaggio delle tossine accumulate.

I cibi idonei sono: tutti i vegetali verdi, alghe, carote, spirulina (alga blu ricca di minerali, che viene assunta come complemento alimentare e che inoltre è un buon tonico per il sistema nervoso), prodotti a base di orzo e frumento (antinfiammatori e depuratori), avo-

cado, noci, prodotti della soia.

Occorre evitare tutti gli alimenti inibitori del calcio, come alcool, caffè, zucchero raffinato e troppo sale e tutti gli alimenti ricchi di acido ossalico (rabarbaro, more, prugne, cardo, spinaci).

L'**acido arachidonico** forma nell'organismo sostanze che sono mediatori delle infiammazioni, cioè fomentano i focolai infiammatori. È un acido grasso polinsaturo che viene prodotto dall'organismo ma anche assunto con alimenti di origine animale, soprattutto se grassi. Non esiste negli alimenti vegetali. Evitare questo acido è di vitale importanza per chi soffre di sindromi reumatiche. È stato effettivamente dimostrato che i sintomi artritici diminuiscono se vengono eliminati i grassi animali dalla dieta.

Gli integratori alimentari

Di importanza fondamentale è la somministrazione di sostanze in grado di ricostituire la cartilagine, in modo da frenare il processo degenerativo. Queste sostanze sono chiamate **glicosaminoglicane** (GAG, composti di proteine e zuccheri) e costituiscono un componente essenziale sia della cartilagine che del lubrificante, sono quindi veri e propri ricostituenti per le articolazioni. Nell'articolazione sana, le GAG si rigenerano automaticamente, ma quando le GAG eliminate superano quelle ricostituite, abbiamo una dolorosa carenza di lubrificante, il quale diventa troppo acquoso, provocando frizioni. Le GAG sono una sostanza fondamentale per tutto il tessuto connettivo, permettono quindi di mantenere la mobilità delle articolazioni.

Un integratore importante è la **conchiglia neozelandese dalle labbra verdi**, un mitilo che contiene acidi grassi essenziali (antinfiammatori) e sostanze ricostituenti e rigeneranti per la cartilagine e il lubrificante articolare. Questo prodotto è commercializzato sotto il nome di Pernaton in forma di pastiglie e di gel per applicazioni locali.

Il **silicio** facilita la coesione delle fibre del tessuto connettivo, migliora il tasso di umidità del tessuto e tonifica la cartilagine. È stato accertato che una mancanza di silicio può causare deformazioni alla cartilagine e ridurne la massa.

Un altro prodotto interessante è la **polvere di corallo**, ricca di calcio direttamente assorbibile dalle cellule perché in forma ionizzata. È inoltre un riequilibratore del rapporto acido-base all'interno dell'organismo.

Gli antagonisti naturali dell'acido arachidonico sono **gli acidi omega 3**, che sono acidi grassi insaturi presenti negli oli vegetali come olio di lino, colza, soia, noci e germi di grano, oltre che nel pesce. Per i vegetariani che evitano anche il pesce, gli integratori alimentari a base di **olio di lino** costituiscono una fonte di omega 3 ad alto dosaggio. Gli omega 3 riducono inoltre i grassi nel sangue, mantenendolo fluido, quindi in grado di veicolare meglio le sostanze nutritive. Promuovono l'elasticità cellulare, frenano la formazione di depositi di grassi (non dimentichiamo che, per i

malati di artrite, il soprappeso è una grave controindicazione). Il nostro organismo non è in grado di produrre autonomamente gli omega 3, è quindi indispensabile assumerli tramite l'alimentazione o tramite integratori. Essi sono contenuti in diversa misura anche nelle alghe.

L'infiammazione articolare aumenta la produzione di radicali liberi, che danneggiano il collagene e altre sostanze importanti, peggiorando l'usura delle articolazioni. **Le vitamine A, C ed E, il selenio e lo zinco** sono antiossidanti che si contrappongono ai radicali liberi.

L'equilibrio acido-basico è, come abbiamo accennato, un aspetto importante. Una terapia valida contro le malattie reumatiche consiste nel ridurre gli acidi nell'organismo. L'iperacidità ha effetti nefasti sul metabolismo e rende il sistema inerte, perché enzimi e ormoni non funzionano più in modo ottimale. Le malattie reumatiche fanno parte, con l'emicrania, la costipazione e la neurodermatite, delle affezioni collegate direttamente all'iperacidità dell'organismo.

Conviene quindi assumere **sali minerali basici**, calcio, e/o sale cristallino dell'Himalaya. Esistono composti minerali che possono essere assunti come riequilibratori, ad esempio l'Allsan (pastiglie a base di sali minerali basici con alga spirulina).

Rimedi fitoterapici

Tra le erbe utilizzate contro reumatismi e artrite troviamo l'**angelica**, che contiene almeno 12 composti antinfiammatori e 10 antispasmodici (che favoriscono il rilassamento dei muscoli).

Il **sedano** (sia i semi che la pianta) contiene almeno 25 composti antinfiammatori ed è molto ricco di potassio (la deficienza di potassio può provocare sintomi artrici).

Il **solfo di magnesio** può essere assorbito tramite la pelle (tramite bagni caldi, che hanno il vantaggio ulteriore di favorire la circolazione e ridurre il gonfiore delle articolazioni), è molto indicato in caso d'artrite, ma controindicato per chi ha disturbi cardiovascolari. Un gruppo di ricercatori indiani ha somministrato a malati di artrite reumatoide 7 grammi di **zenzero** al giorno. Il 75% ha manifestato una diminuzione chiara dei sintomi.

La **liquirizia** agisce sull'organismo in modo paragonabile al cortisone ed è inoltre un antagonista dell'adrenalina, è quindi indicata per quelle affezioni estremamente dolorose che producono stress al sistema. Un uso prolungato potrebbe però aumentare la pressione sanguigna.

L'**origano** è un potente antiossidante. I suoi composti antiossidanti possono aiutare a prevenire i danni cellulari prodotti dai radicali liberi, che sono probabilmente implicati nell'artrite degenerativa reumatoide. L'**ananas** contiene una sostanza che previene le infezioni e aiuta a digerire la fibrina, un composto sospettato di essere coinvolto in alcuni tipi di artrite.

Il **pepe di cayenna** interferisce con i ricettori del dolore e favorisce la produzione di endorfine, è quindi un

analgesico naturale. Paste a base di pepe di cayenna possono venir applicate localmente sulle giunture.

Bere tè di **rosmarino** contro l'artrite è un rimedio tradizionale americano. Il rosmarino contiene vari composti antinfiammatori e antiossidanti.

Anche la **curcuma**, come la liquirizia, ha un effetto simile al cortisone e viene combinata in alcuni preparati con l'estratto di ananas, che ne aumenta l'effetto antinfiammatorio.

La **corteccia di salice** è un analgesico naturale, la salicilina ivi contenuta è servita come base per creare l'aspirina. Però gli effetti irritanti sullo stomaco provocati dall'aspirina non si verificano se si assume direttamente il tè di corteccia di salice.

Altre piante prescritte dagli erboristi contro le sindromi reumatoidi sono la yucca, i semi di sesamo, l'ortica, il luppolo, l'alfalfa, il chaparral, per non citarne che alcune.

Questo breve elenco dovrebbe servire da incoraggiamento a rivolgersi ad un fitoterapeuta per una prescrizione più accurata e adatta al caso.

Ayurveda

Secondo la medicina ayurvedica l'artrite può essere causata da un cattivo funzionamento della digestione e da un colon indebolito. Questo provoca l'accumulazione di tossine nell'organismo che, quando il colon non funziona adeguatamente, raggiungono le articolazioni.

Quindi la cura dell'artrite consiste nello stimolare il fuoco digestivo e nel purificare l'organismo dalle tossine, in particolare il colon. Un'alimentazione ricca di spezie piccanti può essere indicata.

Alcune tra le erbe utilizzate sia per assunzione orale che per applicazione locale sono: menta, efedra, ginziana, eucalipto, aloe, ginseng siberiano, mirra, yucca e molte altre.

L'ayurveda conosce alcune ricette di oli che facilitano la flessibilità delle articolazioni, alleviano il senso di rigidità e la fatica muscolare e favoriscono la circolazione. L'applicazione degli oli viene solitamente



accompagnata da applicazioni di vapore e conseguenti bagni e esercizi fisici, tra cui varie posizioni di yoga.

L'olio di cocco e una pasta a base di polvere di sandalo possono venir applicati sulle aree doloranti.

Aromaterapia

Il massaggio con combinazioni di oli essenziali può alleviare il dolore e attivare le risorse dell'organismo, sbloccando le zone inerti. Un esempio di ricetta per un olio da massaggio indicato per reumatismi e artrite è: 8 gocce di essenza di cipresso, 4 di issopo, 4 di eucalipto, 4 di pino, il tutto diluito in un 1 dl di olio di mandorle o di sesamo.

6 gocce di rosmarino e 6 di camomilla in 1 dl di olio possono essere massaggiati sulle giunture nei momenti di dolore acuto.

Altri oli essenziali indicati sono: benzoe, canfora, cipresso, ginepro, zenzero, lavanda.

Massaggio, chiropratica e agopuntura

È indicato un leggero massaggio del tessuto connettivo intorno alle articolazioni. Inoltre il massaggio è particolarmente utile quando il paziente non è in grado di muoversi autonomamente e di fare esercizio fisico. Può diventare così una forma di "ginnastica passiva". Non va nemmeno sottovalutato l'aspetto del massaggio come "tocco di contatto": la tristezza accumulata in seguito al dolore cronico trova sollievo in un tocco fatto con presenza compassionevole.

Non dimentichiamo che le persone che soffrono di dolori continui sviluppano uno stress nel corpo proprio conseguente al fatto che il loro corpo è visto come fonte costante di dolore. Temono il tocco e nello stesso tempo avrebbero bisogno di un contatto fisico terapeutico. Il massaggio è in questo senso anche una fonte di sostegno emozionale. Chi massaggia dovrebbe essere in grado di comprendere le emozioni del paziente e lasciarle fluire, mantenendo uno spazio energetico sereno e rassicurante.

Tecniche di massaggio che "stirano" i tessuti, come il rolfing, che tende a rimettere il corpo in allineamento con la gravità, possono lenire gli stati artrici.

Le manipolazioni della spina dorsale in chiropratica possono correggere stati di sublussazione e altri disequilibri conseguenti all'artrite. In alcuni casi si constata nei pazienti artrici la presenza di vertebre bloccate in seguito ad incidenti avvenuti in passato. L'area bloccata deve venir "liberata" e riallineata in relazione alle altre zone della spina dorsale.

Frequenti trattamenti di **agopuntura** possono rivelarsi molto utili. A seconda del tipo di affezione reumatoide o artrica, verranno stimolati altri punti. Chi è interessato a questo trattamento, può rivolgersi ad un agopunturista qualificato e, se ne esistono nella sua zona, ad un esperto di medicina cinese, che potrà

completare il trattamento prescrivendo delle combinazioni di erbe tradizionali.

Cromoterapia

I colori più utilizzati sono il blu, per il suo effetto calmante, adatto nei casi di reumatismo; il verde, che armonizza mente e corpo, addolcisce e raffredda, infine l'arancio che rende l'energia bloccata più fluida e incoraggia l'autorigenerazione.

I colori vengono irradiati tramite lampade o apparecchi specifici.

Questo breve excursus delle diverse possibilità offerte dalle terapie olistiche di sostegno non vuole essere né esaustivo né dettagliato, ha solo lo scopo di invogliare i lettori a rivolgersi a professionisti in grado di praticare queste terapie e di fare una scelta tra i tipi di terapia che maggiormente li attirano.

Come abbiamo già accennato varie volte, è importante per il paziente sentire un'affinità con la terapia alla quale si sottopone. Dobbiamo sentirci a nostro agio nei confronti di una tecnica o di un approccio, in modo da poter accettarlo e assorbirne i benefici in maniera ottimale.

Alcune terapie non si rivelano efficaci perché esiste un rifiuto inconscio da parte del paziente a riceverle. Questo aspetto non può essere sottovalutato; se consideriamo la guarigione come il risultato di un'interazione tra la nostra capacità inconscia di autoguarigione e il rimedio somministrato, dobbiamo convincerci che un rimedio può essere efficace solo se viene compreso e accettato.

Come abbiamo già accennato, ogni terapia dovrebbe, nel caso ideale, essere seguita anche da qualcuno che si prenda cura dell'aspetto emozionale. Ogni medico, o naturopata, dovrebbe essere in un certo senso anche psicoterapeuta, o dovrebbe perlomeno avere una sensibilità particolare per i processi che il paziente attraversa nel corso di una terapia.

F. Schär

Il “Progetto Genesi”

Che tipo di pace cerchiamo?

Sto parlando di una pace vera, il tipo di pace che potrebbe rendere la vita quotidiana degna di essere vissuta.

I problemi di ogni giorno sono spesso dovuti alla presunzione o all'egoismo che abbiamo radicato in noi stessi e, se un giorno dovessimo decidere di fermarci, sederci e riflettere, capiremmo che gli unici a poterci aiutare a risolvere l'incomprensibile saremmo sempre noi e dovremmo cancellare in noi l'egoismo e la presunzione poiché, riflettendo, quasi tutti abbiamo creato una progenie che è la continuazione della nostra vita e alla quale dobbiamo sempre un qualcosa e che risponde al nome di “figli”.

Per me questo significa che dobbiamo insegnare a praticare l'autosufficienza a tutti coloro che desiderano fare questo passo di vita (questo significa anche liberarsi di un sistema sanitario che ci porta solo a pensare ed agire come decidono i baroni dal camice bianco senza mai domandarci se è giusto o errato farlo).

Noi oggi affrontiamo parecchi problemi, ma quelli che causano non pochi ostacoli sono l'ignoranza e l'inquinamento.

Per ignoranza intendo non soltanto la mancanza di preparazione culturale ma, più seriamente, la mancanza di un'apertura mentale, che mi possa proiettare verso un sapere che ancora non conosco.

Invece, per quanto riguarda l'inquinamento, se fosse solo un problema esterno (e lo sappiamo quali sono le cause dell'inquinamento mondiale e a cosa andiamo incontro...) ci sarebbero già scienziati che se ne occupano, alcuni spalleggiati anche da movimenti che contrastano lo sviluppo attuale, ma è invece un problema che, se andiamo a riflettere, concerne anche ogni singolo uomo, che riesce oggi ad inquinarsi da solo a livelli mai visti nella storia della natura, alimentandosi, oltre che male, anche disordinatamente, creando un fattore altamente tossico e di inquinamento interno al nostro organismo.

Il nostro corpo non è stato costruito per affrontare la quantità di intossicazione che oggi si è riusciti a raggiungere, di conseguenza il nostro cervello (scollagato e, al momento, non autonomo), ubbidisce unicamente alle nostre abitudini e alla nostra voglia di non riflettere e manda degli impulsi diversi da quelli dovuti o richiesti. Il nostro cervello non riesce più a valutare la situazione oggettivamente. (Non si fraintenda il mio messaggio, il nostro cervello metterà sempre in dubbio i messaggi, ma noi, convinti di fare bene ed egoisticamente presi dalla bramosia, compiamo atti che non rendono giustizia al corpo come invece vorremmo).

Se l'informazione ricevuta dall'esterno e trasmessa dal cervello non indica la giusta direzione, l'individuo si perde nei meandri della propria incomprendenza.

Il “Progetto Genesi”, che ho concepito, affronta i due problemi ai quali abbiamo cercato di accennare.

N° 1 Dare autosufficienza al paziente per riorganizzare la sua vita quotidiana e dargli la possibilità di far sì che la sua macchina pensante (il cervello) diventi autonoma e riesca ad eseguire, oltre che i movimenti motori, anche quelli di pensiero che collimano con i veri bisogni della vita, anche sul piano alimentare, in modo da evitare di ingurgitare quello che il nostro organismo non solo non richiede ma anche che in quel momento rifiuta.

N° 2 Riuscire a rieducare il paziente a ritrovare l'intuizione persa e a fare pulizia di tutti i messaggi subliminali o propagandistici che quotidianamente ci vengono propinati tramite tutti i veicoli dei quali siamo circondati nella nostra odierna società.

Quando l'individuo sta bene e riesce a mantenere un costante livello di crescita, abbiamo raggiunto l'autosufficienza e questo è l'obiettivo finale di “Progetto Genesi”.

Noi consideriamo un paio di principi fondamentali con pochissime eccezioni (traumi - difetti genetici): il corpo non dovrebbe aver bisogno di nessun rimedio esterno. Questa verità necessita di un'etica medico-paziente radicalmente pura, per cui ogni cosa che il medico consiglia di effettuare deve rappresentare un ausilio a superare un nostro momento di bisogno senza però mai sordinare nulla di quanto prescrive l'autoregolazione del sistema, altrimenti il risultato sarà vano e diventerà difficile ricostruire l'equilibrio che si cerca.

Quindi il ruolo del medico è quello di riuscire a ricondurre facilmente il paziente all'autosufficienza. Questo permette al paziente di riuscire a capire che la malattia era solo il debito che aveva con il proprio corpo.

Cosa è www.progettogenesi.info?

Un opuscolo informativo elettronico contenente casistiche, meccanismi recuperativi, esercizi e attività da eseguire, diete, ricette, studi clinici e scientifici, testimonianze, principi filosofici.

Questo progetto aiuta a capire ed è destinato a chi non ha mai pensato di gestire in prima persona la propria salute.

Il sito è oggi disponibile in italiano, inglese e spagnolo mentre l'opuscolo è disponibile in portoghese - francese - italiano - inglese - spagnolo.

Preciso che le suddette indicazioni sono totalmente gratuite e non sono circondate da link pubblicitari di nessun tipo o da eventuali prodotti che possano portare ricavi danarosi.

I miei obiettivi sono:

- 1 Divulgazione
- 2 Ricerca di persone disposte alla traduzione e divulgazione del progetto in eventuali altre lingue
- 3 Inviti per la presentazione del progetto
- 4 Riuscire a creare un rapporto medico-paziente serio, semplice e che soprattutto incoraggi il paziente a diventare autosufficientemente, per poter essere il medico di se stesso.

“Progetto Genesi” è completamente autoprodotta, non tratta prodotti vendibili e non ha nessuna sponsorizzazione finanziaria o manageriale.

Dr. Paul Zelig Rodberg
www.progettogenesi.info

La forza mentale

Vi rendete conto dell'importanza dei modelli mentali nella gestione delle circostanze più svariate della nostra vita? La forza mentale è qualcosa che possiamo progressivamente apprendere. L'equilibrio tra il mentale e l'emozionale è un fattore fondamentale per il successo in ogni senso e anche per la salute del nostro corpo.

La maggior parte di noi ha un rapporto superficiale e irresponsabile con la mente e con il corpo. Se sorgono problemi di salute, combattiamo con qualche farmaco il sintomo della malattia al posto di andare a cercare le cause che lo hanno originato.

Ogni cellula nel nostro corpo è un essere intelligente. I radicali liberi si formano in ogni situazione di stress e quando proviamo rabbia, paura o risentimento. I radicali liberi non sono altro che composti aggressivi dell'ossigeno, che attaccano le cellule sane.

Il nostro sistema immunitario non può lavorare in maniera ottimale, se dalla prima infanzia o dall'adolescenza è stato indebolito da vitamine artificiali, inoculazioni, farmaci, alimenti denaturati da lunghi periodi di magazzinaggio, raccolta prematura, lunghi trasporti, modalità di crescita artificiali, trattamenti e aggiunte di additivi. Molti di noi si nutrono dall'infanzia con alimenti morti che convogliano vibrazioni basse, invece che con un nutrimento che trasmette forza vitale.

Anche l'aumento della violenza può essere ricondotto alle abitudini alimentari dei bambini. La stress, la paura, gli choc e le sofferenze inflitte agli animali da reddito si ritrovano nell'adrenalina contenuta nella loro carne.

Un altro aspetto grave è l'ignoranza riguardo alle leggi della creazione, che hanno un valore universale, come la legge di azione-reazione. Il patrimonio ereditario viene danneggiato da questa ignoranza.

I gruppi di interesse ci vogliono far credere che l'alimentazione “sana” che pubblicizzano, i loro farmaci e le loro vitamine artificiali proteggono il nostro sistema psicofisico. Ci sono abbastanza statistiche che dimostrano esattamente il contrario.

Possiamo trovare diossina anche nella nostra colazione, per via degli erbicidi usati nei frutteti e nelle vigne. Ogni anno le malattie allergiche si moltiplicano. Aids, cancro, forme nuove di influenza, raffreddore del fieno, allergie al pelo animale, alle fragole, al kiwi, al polline, al latte... Ci sono persone che non sopportano più nemmeno il sole e la troppa luce. Vi siete mai chiesti perché ci sono sempre più persone con gli occhiali, soprattutto nei bambini? Non sarebbe ora di rifletterci sopra?

La scienza investe miliardi, tiene prigionieri in laboratori-bunker milioni di conigli, gatti, cani, topi, ratti, scimmie, cavalli e vitelli e li sottopone a torture di vario genere. Fa grandi promesse e ciononostante la realtà è ben diversa. Non dimentichiamo che si fanno ricerche solo quando i finanziamenti sono abbastanza cospicui.

I veri benefattori dell'umanità hanno spesso fatto le loro



Jim Burns, L'emergere del nuovo (1984)

ricerche ai margini della società, senza il finanziamento dei contribuenti. Chi si interessa veramente alla verità, scoprirà prima o poi che in natura cresce un'erba, un fiore, una corteccia, un fungo o una bacca per guarire ogni malattia. Ci si può guarire anche solo con la terra e l'acqua, o perlomeno ottenere un miglioramento. Nello scoprire la dose giusta per la somministrazione risiede il segreto. Grazie a Dio ci sono ancora uomini e donne che si impegnano a studiare questi rimedi.

Se andiamo alla ricerca della verità, finiamo sempre col renderci conto che anche i pensieri e le azioni possono farci ammalare. Non può che essere così, quando non siamo in armonia con la coscienza cosmica, non possiamo che, prima o poi, ammalarci.

Non sarebbe ora di cambiare qualcosa? Se vogliamo un sostanziale cambiamento, dobbiamo fare un passo oltre la nostra stessa ombra. Siamo noi che dobbiamo indurre il cambiamento. Chi se non noi? O vogliamo rendere gli altri unici responsabili di qualcosa che ci concerne direttamente?

La nostra salute è direttamente proporzionale alla purezza dei nostri alimenti e chi è in grado di coltivare pensieri allineati con la verità, può evolvere sia sul piano biologico che cosmico.

Non è solo presso gli umani che si fomenta la malattia, anche la natura e il mondo animale vengono manipolati verso una degenerazione progressiva. Si parla tanto di allevamenti che rispettano le esigenze delle specie, ma chi li gestisce spesso non ha la minima idea di quale sia il vero significato della nascita e della vita sia degli umani che degli animali.

Le sofferenze degli animali e quelle umane non sono disgiunte le une dalle altre. Sapete perché si usa macellare i maiali prima del quinto mese? Perché è intorno al sesto mese che le malattie più pericolose tendono a manifestarsi. Vi sembra normale?

Marlies Borth

Marlies Borth è insegnante spirituale, tiene corsi per corrispondenza e ha pubblicato, in lingua tedesca, vari libri di educazione alla coscienza.

**Può essere contattata a questo indirizzo:
Aeschstr.12 – 8834 Schindellegi.**

Depressione

Dall'ayurveda alla terapia magnetica, passando per la biblioterapia

Nuove proposte per un approccio olistico alla depressione

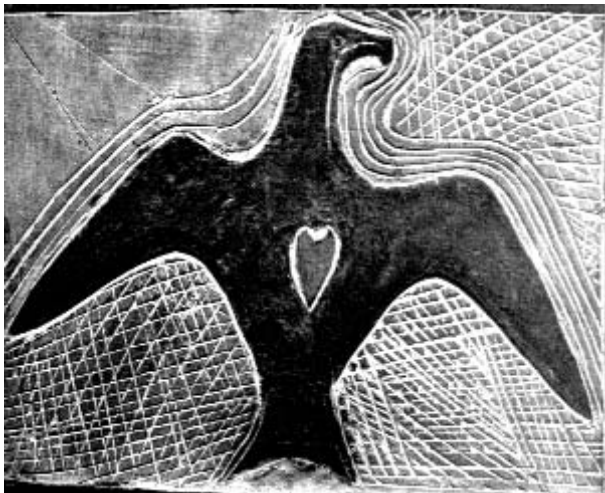
Il nostro articolo sulla depressione, apparso nel primo numero di Albatros (novembre 2002), ha risvegliato l'interesse dei nostri lettori al punto che abbiamo deciso di redigere una piccola continuazione, nella quale abbiamo raccolto una serie di altre proposte terapeutiche inerenti alla cura della depressione.

La medicina olistica mette a disposizione una pluralità di tecniche di sostegno terapeutico e di trattamento autonomo, che vanno dalla somministrazione di sostanze naturali per influenzare la chimica del sistema nervoso al lavoro direttamente spirituale, che permette l'accesso a stati di coscienza che aprono varchi nell'isolamento interiore proprio del depressivo.

Continuiamo a credere che una psicoterapia sia l'unica possibilità di affrontare il problema in modo onesto, senza fare ricorso a rimedi palliativi che non portano ad una trasformazione sostanziale.

Ciononostante, l'integrare una psicoterapia con varie tecniche che coinvolgono direttamente il corpo, permette di accelerare il processo di presa di coscienza perché aiuta il sistema nervoso a lavorare meglio, quindi anche a "metabolizzare" i contenuti che emergono durante la psicoterapia. Inoltre purifica l'organismo, favorendo l'eliminazione delle tossine che si accumulano in seguito agli stati depressivi, soprattutto se questi durano per mesi.

Se si soffre di una depressione grave, con un'assenza quasi totale di motivazione a cambiare la propria vita e con pensieri ricorrenti al suicidio, conviene in ogni caso rivolgersi il più presto possibile ad uno psicoterapeuta, se non ad uno psichiatra di fiducia. Il problema dell'assunzione di psicofarmaci è molto complesso. Non dobbiamo negare gli effetti collaterali (soprattutto nei casi di farmaci che possono indurre in un primo tempo effetti paradossali, cioè acuire i sin-



tomi), d'altro canto, crediamo che il problema più grave sia la "prescrizione cronica", quando cioè gli psicofarmaci diventano un'abitudine e il paziente non riesce più a farne a meno. In casi molto gravi, non si può escludere a priori che l'assunzione di psicofarmaci possa essere una soluzione transitoria che aiuta il paziente per lo meno a superare parzialmente la fase acuta. Ma non pensiamo sia concepibile assumere questi farmaci tossici per lunghi periodi di tempo (oltre i 3-4 mesi). Nel caso si manifestassero sintomi fisici anomali dall'inizio, invitiamo il paziente a non sopportarli come "male minore", ma ad esigere la prescrizione di un'altra sostanza.

Se un paziente decide di prendere psicofarmaci perché i rimedi fitoterapici o omeopatici vengono recepiti come troppo "blandi" e non ne trae alcun giovamento immediato, è particolarmente importante che, tramite una dieta adeguata e l'uso di sostanze e tecniche naturali che purificano e rigenerano il corpo, si prenda cura di non intossicare il suo organismo oltre misura.

Spesso inconsciamente continuiamo a credere che i rimedi chimici siano i più "potenti". Anche quando crediamo di esserci già liberati da questo condizionamento, quando dobbiamo fare la scelta e lo psichiatra cui ci siamo rivolti ci presenta gli psicofarmaci come l'unica possibilità pratica di intervento, è normale esitare. Che si scelga o meno di fare ricorso agli psicofarmaci, l'importante è sapere che sono tossici e,

entro certi limiti, anche imprevedibili, che quindi non è ragionevole rassegnarsi a consumarli per lunghi periodi senza cercare altri metodi per poterli sostituire in un tempo abbastanza breve.

D'altro canto, non dobbiamo forse nemmeno lasciarci condizionare nel senso opposto e credere che un farmaco allopatico ci avveleni irrimediabilmente alla prima assunzione. La questione è piuttosto il rendersi conto che questi farmaci non costituiscono mai la vera soluzione del problema, ma al massimo un aiuto temporaneo che non dovrà essere esclusivo.

A volte leggiamo interviste di persone famose che lodano gli psicofarmaci che le hanno miracolosamente "guarite" dalla depressione. Con questo intendono probabilmente dire che gli psicofarmaci hanno eliminato il sintomo depressivo per un periodo più o meno lungo. Ma non dimentichiamo che anche la psichiatria ufficiale ammette che le ricadute nei casi di terapia puramente farmacologica sono molto frequenti.

Abbiamo già accennato al fatto che il pericolo principale di questo approccio, oltre agli effetti collaterali dei farmaci, è quello di deresponsabilizzare il paziente e di non motivarlo a sufficienza a ricercare dentro di sé le ragioni della propria depressione e le possibili strategie per superarla.

Ciononostante è importante ammettere che una depressione grave debilita le capacità di rigenerazione interiore e può bloccare proprio quei processi mentali che permettono una presa di coscienza. In questi casi è importante fare ricorso a sostanze che influiscono sulla chimica dell'organismo. Può trattarsi di rimedi omeopatici o ayurvedici o del ricorso ad una dieta energetizzante e depurante. Un dietologo esperto dovrebbe essere in grado di stabilire un piano nutrizionale che aiuti il paziente depressivo a riacquistare energia e a depurare gli organi interni.

Sappiamo che alcuni aminoacidi contenuti nel cibo possono influenzare i neurotrasmitter in maniera paragonabile a quella dei farmaci antidepressivi. Questo significa anche che deficienze alimentari possono intensificare gli stati depressivi, contribuendo all'intossicazione generale e impedendo al sistema di drenare le tossine.

Sul piano energetico, gli psicofarmaci sono dannosi al sistema psicofisico, perché ne abbassano ulteriormente il livello vibratorio. Le loro molecole hanno un'energia molto bassa, che va ad aggiungersi al livello di esaurimento energetico generale in cui si trova la persona depressa. I rimedi omeopatici sono invece energetizzati ad alta frequenza, questo dovrebbe permettere loro di innalzare la vibrazione generale del sistema.

Perché allora molti pazienti depressi non traggono giovamento dall'omeopatia? Paradossalmente per la stessa ragione per la quale l'omeopatia dovrebbe essere potente: le vibrazioni alte. Se il nostro sistema non è aperto a riceverle, l'interazione non si verifica e non si manifesta nessun cambiamento. Ricordate il discorso sulla comunicazione a livello sottile che



avviene tra il nostro organismo e le essenze florali, di cui abbiamo trattato nel numero 2 di Albatros? Si tratta dello stesso fenomeno: se vogliamo trarre giovamento dai rimedi omeopatici, dobbiamo imparare ad interagire con loro coscientemente. Non devono essere somministrati come farmaci anonimi, destinati ad agire meccanicamente, ma come principi attivi portatori di un'intelligenza. Se "comuniciamo" dentro di noi con il rimedio, questo verrà ricevuto dal sistema e potrà interagire in maniera costruttiva. Il paziente deve sapere di quale rimedio si tratta e quale sia il suo "carattere", le sue qualità, in modo che possa consciamente collaborare con lui. Certo, molto può avvenire inconsciamente, ma non sempre tutto.

Terapie fisiche come massaggio, agopressione e altri interventi fisioterapici possono favorire l'assorbimento dei rimedi omeopatici, perché aiutano a ripristinare il flusso energetico e a rimuovere i blocchi d'energia troppo densi, che sono come "muri di separazione", che si rifiutano di comunicare con l'energia del rimedio.

Questo della "comunicazione con i rimedi", è un tema importantissimo, spesso trascurato, se non ignorato, sul quale torneremo a parlare.

Passiamo ora in rassegna alcuni rimedi olistici indicati per la depressione.

Per sapere se nella vostra zona ci sono terapeuti, naturopati o medici che praticano queste tecniche, rivolgetevi alla sezione dell'Associazione Svizzera dei Naturopati del vostro cantone o richiedete presso l'Ufficio della Sanità la lista dei medici che praticano omeopatia e agopuntura.

Agopressione e agopuntura

L'agopressione allevia l'inerzia depressiva e fa parte delle terapie che rimuovono i blocchi energetici, favorendo quindi l'azione di sostanze ad alta vibrazione.

Questo vale in maniera ancora maggiore per l'agopuntura. La stimolazione di alcuni punti libera endorfine e encefaline, può quindi fornire un sollievo immediato, oltre al rimediare a sintomi accessori della depressione, come mali di testa, allo stomaco e alla schiena.

Per i trattamenti di agopuntura, è necessario rivolgersi ad un professionista, mentre l'agopressione può essere imparata autonomamente tramite i libri.

Ayurveda

Secondo l'ayurveda, l'origine di ogni depressione deve venire cercata in uno squilibrio delle 3 unità funzionali elementari di cui è composto il nostro sistema psicofisico (chiamate *doshas*) e in una mancanza di consapevolezza intorno alla vera natura del proprio sé. Il medico ayurvedico cercherà di individuare quale delle 3 *doshas* è all'origine dello squilibrio e tratterà il

caso con preparati di erbe diversi a seconda del tipo di depressione.

L'ayurveda è un forma di medicina veramente olistica, perché comprende sia la somministrazione di sostanze che influenzano il metabolismo e la chimica cerebrale che interventi più sottili sul piano della coscienza (nel caso anche pratiche meditative o esercizi di yoga e respirazione).

I rimedi ayurvedici possono avere un effetto visibile sull'umore in un lasso di tempo relativamente breve, inferiore alle 3 settimane tipiche per gli psicofarmaci allopatrici.

Se se ne ha la possibilità, sarebbe consigliabile una cura di disintossicazione completa, la cosiddetta *pancha karma*, che comprende varie forme di massaggio, una purificazione degli intestini e una dieta che riequilibra le 3 *doshas*.

Biblioterapia

Con questo termine è indicata una forma di terapia, che può sia accompagnare una psicoterapia basata sul dialogo che costituire una forma di autoterapia. Si tratta semplicemente di leggere libri che aiutano a comprendere il significato della depressione e che implicano anche strategie per modificare le proprie condizioni.

Nel 1994, un'inchiesta svolta negli USA presso 500 psicoterapeuti, ha indicato che 70% consigliava la lettura di determinati libri ai propri pazienti e di questi l'86% aveva affermato che la lettura dei libri e la loro discussione durante le ore di terapia, aveva accelerato il processo terapeutico, stabilizzato i miglioramenti e permesso ai pazienti di continuare il proprio percorso terapeutico in maniera autonoma anche dopo che la terapia era stata conclusa.

Affinché un libro possa essere veramente significativo per qualcuno che si trova in uno stato di bisogno, deve contenere informazioni chiare e sufficientemente approfondite per lavorare su sé stessi, non deve quindi limitarsi ad offrire un'interpretazione del disturbo. Libri che si limitano a spiegare i meccanismi inconsci della depressione non sono necessariamente i libri che aiuteranno di più. Naturalmente sono importanti, perché offrono modelli interpretativi che aiutano il paziente a rendersi conto che la sua depressione ha una logica interna, non è una malattia "casuale". Ma non lo portano necessariamente a fare dei passi per cambiare le cose.

Un buon libro nel senso pratico del termine deve offrire indicazioni concrete e giustificarle. Purtroppo il mercato librario abbonda di testi molto semplicistici, che potrebbero fare insorgere nel paziente l'illusione che basti leggere il libro, fare gli eventuali "esercizi" ivi contenuti per guarire in breve tempo. "Basta cambiare il proprio atteggiamento nei confronti di sé stessi e della realtà"... Questa frase può essere certo vera, ma non basta che un libro sia incoraggiante, deve anche essere fondato su una prospettiva che vada abbastanza in profondità e dia al lettore un

“fondamento” solido.

Detto questo, è ovvio che la scelta del libro a uso terapeutico è molto delicata, proprio perché un libro troppo superficiale sarebbe deludente ma un libro troppo cerebrale rischierebbe di acuire una consapevolezza solo dell'aspetto negativo del problema.

La lettura è un'esperienza energetica che coinvolge tutto il nostro sistema, non solo la mente. Questo è un aspetto spesso trascurato. Pensiamo che leggere sia un processo puramente mentale, ma in realtà anche la lettura è una forma di comunicazione energetica; è per questo piuttosto importante sapere chi ha scritto il libro e qual è il suo background. Leggere veramente risveglia le nostre emozioni, ci “muoviamo interiormente”, possiamo avere piccole “illuminazioni” leggendo frasi che ci colpiscono. La lettura è un importante sostegno e non dovrebbe essere sottovalutata. Leggere non è un semplice svago, ma può essere un'esperienza trasformativa.

Biofeedback

Questa tecnica ha lo scopo di insegnare ad influenzare soprattutto le onde cerebrali tramite esercizi paragonabili all'autoipnosi. Il paziente viene allacciato ad apparecchiature che registrano i cambiamenti a livello cerebrale, cardiaco, di tensione nervosa e di temperatura della pelle durante le sessioni di suggestione. Le suggestioni avvengono tramite immagini, suoni e affermazioni. In questo modo il paziente si rende conto come stimoli diversi modificano le sue risposte psicofisiche e impara il modo di influenzare queste risposte dando gli stimoli adeguati.

Questa terapia può essere un aiuto all'autoresponsabilità, scopriamo, per esempio, come i nostri pensieri influenzino direttamente il funzionamento del nostro organismo.

Omeopatia

I rimedi omeopatici prescritti più frequentemente sono:

Ignatia, nei casi di depressione conseguente ad un lutto, quando l'umore è variabile e le emozioni incontrollabili

Pulsantilla, nei casi di depressione in cui il tema dell'attaccamento affettivo e del bisogno di rassicurazione sono debordanti.

Aurum nei casi in cui c'è una perdita profonda dell'autostima, con tendenze suicidarie e nessuna accettazione di sé stessi.

Queste indicazioni non sono che semplici esempi. È importante rivolgersi ad un esperto di omeopatia, che conosca approfonditamente le qualità dei rimedi e possa scegliere la combinazione adatta al caso. Si lavora sia con potenze basse, per sostenere il processo a livello fisico, che con potenze alte, per indurre processi di consapevolezza.

Terapia magnetica

Le applicazioni del magnetismo alla depressione derivano dalla constatazione che stimolazioni elettriche del cervello aumentano i livelli di serotonina. Il principio ha qualcosa a che vedere con l'elettrochoc, ma senza la brutalità dell'intervento e i suoi effetti devastanti a lunga scadenza. Non si tratta di far passare elettricità nel cervello, ma di inviare impulsi magnetici che raggiungono determinate aree cerebrali. Questa terapia è utilizzata da secoli anche dai monaci tibetani.

Terapia musicale

L'influenza dei suoni sul nostro sistema psicofisico è molto profonda, induce “movimenti energetici” e può innalzare la vibrazione generale del sistema.

L'Associazione Americana di Terapia Musicale (AMTA) afferma che questa terapia è un valido trattamento nei casi di disturbi psicosociali, affettivi, cognitivi e della comunicazione. La musica è una forma di stimolazione sensoriale che permette di accedere più facilmente agli strati emozionali rimossi.

La terapia può consistere nell'ascoltare musica di un determinato tipo (la selezione della musica è altrettanto delicata della scelta di un libro per la biblioterapia...), suonare strumenti o cantare.

Un altro tipo di terapia è incentrato su suoni particolari, che hanno un effetto di attivazione dei centri energetici.

Yoga

Lo yoga notoriamente tonifica il sistema nervoso, stimola la circolazione, favorisce la concentrazione e l'equilibrio tra il mentale e le emozioni, inoltre apre i centri energetici alle vibrazioni alte.

Sono particolarmente indicati gli esercizi respiratori (chiamati pranayama). Per chi conosce lo yoga, elenchiamo le posizioni consigliate da diversi maestri contro la depressione: il saluto al sole, la posizione dell'arco, il maha mudra, la posizione dell'aratro, la vajrasana e, naturalmente, la posizione del morto.

Altre terapie olistiche implicate nella cura della depressione sono la cromoterapia, la pranoterapia, tutte le tecniche di massaggio profondo, il qi gong e le altre forme di movimento energetico. Questa lista non è esaustiva.

Riassumendo, possiamo dire che sono di aiuto tutte le tecniche che apportano dinamica all'organismo e contribuiscono a rimuovere i blocchi energetici, inoltre tutte quelle tecniche che apportano al sistema nuovi “codici vibratorii”, e quindi inducono consapevolezza.

Depressione

Il feedback dei lettori

I coniugi Resin, di Orges, naturopati, ci hanno fatto pervenire la seguente ricetta fitoterapica per gli stati di ansietà e di angoscia.

“Mattina e sera, un quarto d’ora prima del pasto: 25 gocce di Actiplus di Passiflora in un bicchiere d’acqua, 2 compresse di iberico e 2 compresse di ginseng.

La sera, un quarto d’ora prima del pasto: 2 compresse di melissa con un bicchiere d’acqua.

Dopo il pasto, bere questa infusione: 1 parte di maggiorana, 1 parte di tiglio e 1 parte di melissa.

Versare le erbe nell’acqua bollente e lasciarle in infusione per 5 minuti, quindi filtrare.

Al mattino, bere a digiuno un bicchiere di succo d’arancia. Raccomandiamo di consumare soprattutto gli alimenti seguenti: cavolo, aglio, dente di leone, lattuga, crescione, dolcetta, porro, melone, rapa, lamponi, ribes, limoni, fragole, arance.”

“Spettabile Redazione,

parroco in pensione, mi occupo dei malati. Un giovane di 22 anni, che passò le cliniche universitarie di Zurigo, Berna, Losanna, poi Mendrisio, tutto senza successo, dopo due anni di delusioni, lasciò lo sport, la musica, l’università. Fu presentato a me. Feci fare il digiuno completo, solo bere acqua, gli insegnai la respirazione profonda, espirando ogni cosa negativa e inspirando pensieri positivi, massaggi con la spazzola per tirare il sangue alla superficie, lo feci andare a sciare...

Il depressivo ha bisogno di luce e di movimento.

Nel colloquio insieme abbiamo trovato il vero conflitto: la sua relazione con il padre nella prima infanzia. Sciolto tale conflitto, il ragazzo era guarito entro 1 mese.

Come per il cancro, l’epilessia e altre malattie inguaribili, la cosa principale è la conflittolisi.

Guarigione olistica per me vuol dire curare corpo, anima e spirito.”

Don Enrico von Däniken (Selma, GR)

„Spettabile Redazione,

(...)

Se non ci rendiamo conto che siamo noi e noi soli ad essere completamente responsabili per le nostre azioni e per i nostri pensieri e che non viviamo separati dal mondo che ci circonda, sintomi quali la depressione continueranno a proliferare e a diffondersi. Cosa risponderai a qualcuno che soffre di depressione? Vivi la tua vita completamente, senza paura e preoccupazioni. Dai un senso alla tua vita tramite un’attività che ti rende felice. Dimostra coraggio e abbi la forza di seguire la strada che è consona alla tua vera identità. Vivere nell’unità significa che ciò che è in noi deve trovare una corrispondenza in ciò che è fuori di noi.

Gli Indiani parlano di lingua biforcuta quando qualcuno non vive nella propria verità e il pensiero e l’azione non combaciano. Ci vuole coraggio per fare questo, perché spesso ci si deve confrontare con l’incomprensione del prossimo. Cerca quelle persone che sanno sostenerti, che ti rispettano e che ti fanno coraggio. Evita i mass media, la televisione e i giornali. Scegli consapevolmente le situazioni che ti ele-

vano e ti fanno accedere a livelli di coscienza più positivi. Se al momento non puoi partire e fare un viaggio, prova ad andare a passeggiare nella natura.

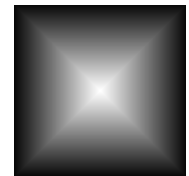
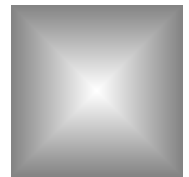
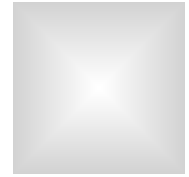
La natura non giudica. La natura ti riceve e purifica i tuoi pensieri. Ti mostra la bellezza e ti offre insegnamenti importanti sui ritmi naturali della vita. Pensi che il sole si gingilli in riflessioni intorno al suo splendore? O che la primavera abbia bisogno di chiedersi quando è il momento di mani-festarsi? La foglia di un albero non può decidere di non appassire e nemmeno può opporsi ad un nuovo germogliare in primavera.

Forse tutte queste malattie interiori non sono che opportunità per cambiare le nostre abitudini mentali e imparare ad accettare le verità che la natura ci indica. I disturbi fisici e psichici esistono forse solo per questo: farci cambiare la maniera con la quale guardiamo alla realtà, insegnarci a vivere la nostra verità completamente con tutte le conseguenze. Per fare questo abbiamo bisogno di coraggio e di serenità.

Mi permetto di esprimere l’opinione che ognuno è in grado, anche senza terapeuta o psichiatra, di liberarsi da modelli di pensiero dannosi alla sua salute. Se prendiamo la decisione di diventare finalmente adulti e autonomi, di assumere la responsabilità per i nostri pensieri e per le nostre azioni senza attribuire colpe al di fuori di noi, diventeremo liberi, un passo dopo l’altro. Ognuno di noi è responsabile della propria vita e ne genera le condizioni. Se accettiamo questo, non ci sono più colpevoli, gli altri sono solo riflessi di ciò che noi siamo. Stiamo superando l’epoca in cui eravamo come bambini piccoli, che guardano fiduciosi ai genitori. È ora di capire che siamo noi a dover cambiare. Le leggi della natura ci mostrano nella loro varietà come evolve la vita. L’attenzione alle piccole cose, al qui e ora, senza perdersi in pensieri che ci riportano al passato o ci proiettano nel futuro, servirà a liberarci dai pensieri ossessivi che ci angosciano. In fondo è solo la paura della perdita del controllo, della sicurezza. Ma la sicurezza non può mai veramente esistere. Tanto vale rilassarsi e godere nell’oggi le delizie della vita. Allora la serenità, o la fiducia primaria, inizierà a farsi strada e cominceremo a sentire l’autenticità della nostra vita.

Queste frasi sono radicate nella mia stessa esperienza; le ho provate su di me. Sento una grande compassione per ogni manifestazione patologica. Il consiglio che posso dare è: non voltate lo sguardo, affrontate la sfida di una nuova vita più consapevole con tutto il dolore e la gioia che può contenere. Riempite la coppa, per poterla condire. Se riconosco la bellezza in ognuno e in ogni cosa, questa bellezza potrà manifestarsi ancora di più. Se vedo tutto squallido, è quello che diventerà. Sembra quasi troppo facile, ma è una grande verità.

Maria Th. Theiler



Clima e salute

Cos'è la meteopatia?

Il nostro organismo si adatta, più o meno, alle variazioni atmosferiche che si susseguono di mese in mese. È l'acclimatazione, un processo fisiologico di aggiustamento del corpo, che si adegua attivando una serie di meccanismi protettivi endogeni, come cambiamenti dell'irrorazione ematica cutanea, della sudorazione, della termogenesi, della ventilazione polmonare e della gittata cardiaca. Qualcuno accusa disturbi ogni volta che si verificano i cambiamenti del tempo, anche minimi. I meccanismi di adattamento al clima non funzionano a pieno regime? Il fenomeno, in costante aumento nell'ultimo decennio con la complicità dei fattori inquinanti dispersi nell'aria, è comunemente detto **meteopatia**.

I meteosensibili, secondo i ricercatori, sono soprattutto le donne, in particolare quelle che hanno varcato la soglia dei quarant'anni. La meteosensibilità è una predisposizione a contrarre malattie direttamente legate alle perturbazioni atmosferiche e l'evento si riscontra soprattutto nelle aree industrializzate. Non si tratta di una malattia vera e propria, ma di una condizione di particolare labilità e predisposizione a contrarre disturbi, in soggetti sensibili.

Le sindromi meteopatiche coinvolgono l'ipotalamo con abnorme produzione di serotonina, il principale mediatore chimico dello stress, l'ipofisi con iperproduzione di parecchi tipi di ormoni, la tiroide con produzione di tiroxina e il surrene con anomala produzione di catecolamine, altri mediatori chimici che entrano in gioco nei periodi di sovraccarico o di stress.

Tutti siamo suscettibili al freddo o al caldo improvvisi, che scatenano le cosiddette «sindromi meteopatiche principali». Vanno invece ricordate le «sindromi secondarie», in grado di riattivare alcune malattie croniche, infiammatorie o degenerative solo nei soggetti meteosensibili. Queste hanno una insorgenza acuta, in seguito al passaggio di fronti di perturbazione oppure al persistere, a volte anche per molti giorni di seguito, di vortici d'aria fredda in quota. Esse ritornano, negli stessi soggetti, in modo più o meno uguale, non solamente con il ripetersi di situazioni simili, ma anche se esiste la stessa situazione meteorologica al suolo ma non in quota e viceversa. Il miglioramento lo si ha solamente se la situazione cambia completamente, ma quasi sempre solo se si passa da una situazione di vortice freddo in quota ad una situazione di cupola d'aria calda, sempre in quota.

Presentano altresì sintomi tipici e diffusi ai vari organi, sistemi od apparati e possono avere la durata di due, tre, cinque, sette e dieci giorni.

Le sindromi meteopatiche secondarie, in forte crescita, interessano ormai circa un quarto della popolazione rispetto al 5-10% degli anni '50-'60.

Infine, ci sono le «sindromi meteopatiche stagionali», che dipendono dai cambiamenti di stagione ed annoverano sindromi importanti, studiate di recente. La SAD (Seasonal Affective Syndrome) si manifesta principalmente nel passaggio dall'inverno alla primavera con una spiccata depressione del tono dell'umore, caratterizzato da fasi alterne di depressione ed eccitazione, depressione in autunno-inverno ed eccitazione in primavera-estate.

I venti sono responsabili delle cosiddette «anemopatie». Ecco riassunte alcune sindromi curiose, scatenate dai venti: la «sindrome da scirocco», che proviene dal Sahara africano e soffia verso l'Italia del sud e la Grecia, trasportando con sé la sabbia del deserto. Il vento caldo è in grado di provocare irrequietezza, palpitazioni, insonnia, stati ansiosi, emicrania, talora coliche epatiche e renali, nei soggetti già affetti da calcolosi. Sempre lo scirocco può peggiorare disturbi cardiaci e cerebrali nei soggetti arteriosclerotici. Sempre in Italia, la tramontana è in grado di procurare molti disturbi: crisi asmatiche, disturbi circolatori e insonnia, pelle secca e prurito.

L'eccessiva umidità e gli sbalzi di temperatura possono indurre irritabilità, pessimismo, sudorazione, calo della pressione, mal di testa e disagio. Un vento violento, molto frequente nelle Alpi sul versante conosciuto anche in Ticino, provoca la «sindrome del Föhn», i cui sintomi compaiono anche 24 ore prima dell'arrivo del vento. Ipotensione arteriosa, minore capacità di concentrazione, irritabilità, ansia, vertigini ed emicrania sono fra le avvisaglie più comuni. La «sindrome del vento del sud», vento tipico della regione francese di Montpellier e Lione, si accompagna ad un aumento della temperatura e dell'umidità. La sindrome colpisce soprattutto i neonati e si manifesta con agitazione, insonnia e aumento della temperatura corporea, convulsioni, vomito e disidratazione. La «sindrome del vento dell'est» sembra invece interessare i soggetti già neurolabili, che avvertono disturbi già fino a 24 ore prima che soffi il vento. La «sindrome del vento caldo secco del deserto» è indotta dai venti caldi, secchi e caratteristici delle zone desertiche. A Gerusalemme questo vento è chiamato «sharav».

Oggi si sa con certezza che questi disturbi colpiscono milioni di persone in tutti i paesi del mondo, senza distinzione di età, sesso e ceto sociale, e ancor di più ne colpiranno in futuro. Infatti, la salute dell'uomo, in particolare di coloro che si trovano nei grandi agglomerati urbani, negli ultimi decenni è andata sempre più esponendosi ai rischi derivanti dall'inquinamento atmosferico. Rivestono pertanto importanza fondamentale la misura dei livelli di inquinamento a cui siamo esposti e la comprensione dei principali meccanismi che governano la dinamica degli inquinanti nell'atmosfera.

Dr. Peter Rückert

Come prevenire i disturbi psicofisici derivanti dall'inquinamento atmosferico ed elettrostatico?

Le conseguenze dell'inquinamento e la ionizzazione degli ambienti

L'inquinamento atmosferico è da decenni un argomento d'attualità, di cui si discute a livello tecnico, medico e politico. Le principali fonti di inquinamento sono gli impianti industriali, gli impianti di riscaldamento e la motorizzazione. Per quanto riguarda gli impianti industriali, negli Stati Uniti è stato valutato che sono responsabili di circa 1/3 dell'inquinamento globale, del quale circa la metà è da attribuire alle centrali termoelettriche. Durante le fasi e i cicli di produzione di alcuni settori industriali vengono emesse sostanze riconosciute come nocive per l'apparato respiratorio. Le centrali termoelettriche emettono anidride solforosa (SO₂) e residui combustibili come le fuliggini semisolide. L'industria del petrolio rilascia nell'atmosfera idrocarburi, composti di zolfo, ossidi di azoto, mercaptati e fenoli.

Altre industrie altamente inquinanti sono quelle siderurgiche e le fonderie, l'industria dell'alluminio, quelle del piombo e dello zinco, le industrie chimiche e dei fertilizzanti e quella del cemento, per non citare che le principali.

Nell'azione inquinante dell'ambiente atmosferico hanno molta importanza la somma e il potenziamento reciproco degli effetti tossici tra le varie sostanze presenti e la loro concentrazione, che è dipendente anche da fattori meteorologici, in primo luogo moti d'aria e venti, ma anche condizioni di piogge e nebbia che ne facilitano od ostacolano la dispersione.

L'inquinamento atmosferico dovuto a massicce immissioni di sostanze nocive nell'aria, altera notevolmente l'ambiente ed il suo delicato equilibrio naturale.

Le sostanze chimiche che inaliamo quotidianamente interagiscono con la mucosa epiteliale di bronchi e polmoni, provocando ipersensibilizzazione, irritazioni, infiammazioni, alterazioni dei tessuti. Alcune sostanze chimiche altamente reattive modificano le proteine. I sintomi di un'intossicazione dei polmoni non sono sempre apparenti, dal momento che i tessuti

polmonari hanno un'elevata capacità di rigenerazione e di gestione degli scambi gassosi, ma l'indebolimento del sistema immunitario è progressivo e può raggiungere in tempi più o meno lunghi un livello soglia dopo il quale si manifestano affezioni agli organi interni.

Ogni spazio confinato ha scambi d'aria con l'atmosfera esterna, quindi il microclima degli ambienti chiusi risente del grado di inquinamento generale al quale si aggiungono fattori specifici legati agli ambienti chiusi. Fra questi, il fumo di sigaretta rappresenta il fattore più comune e dannoso.

Ricercatori del dipartimento americano per l'ambiente hanno dimostrato che le concentrazioni più alte di inquinamento si riscontrano negli ambienti chiusi, negli uffici e negli appartamenti. E si tratta spesso di concentrazioni che, per gli ambienti aperti, andrebbero al di là dei livelli ammessi per legge. Dato che la maggior parte della popolazione conduce al giorno d'oggi una vita sedentaria, il problema sanitario dell'inquinamento degli spazi chiusi è da considerarsi grave, anche se spesso ignorato.

L'elettrosmog

L'elettrostaticità è connessa con pericoli immediati per la nostra salute, basta pensare ai fulmini, al fuoco e ai depositi di polvere. La carica statica di una persona dipende dal tipo e dal materiale delle sue scarpe e del suo abbigliamento e dal tipo di superfici con le quali entra in contatto, dunque dal materiale dei pavimenti, delle pareti, dei mobili e delle apparecchiature.

Quando alle molecole di un materiale vengono strappati uno o più elettroni dall'orbita più esterna tramite l'attrazione provocata dalla frizione con molecole di un altro materiale, sulla superficie di contatto tra i due materiali si forma una tensione elettrica a due strati, ad esempio, nel caso del contatto tra la suola





delle scarpe e la moquette. Tra gli elettroni strappati dalla loro orbita, e caricati negativamente, e i nuclei degli atomi del primo materiale, caricati positivamente, si forma un potenziale elettrico. Se questo potenziale si costituisce tra la suola e la moquette, per il portatore delle scarpe significa che, quando toccherà ad esempio un rubinetto, sentirà gli effetti sgradevoli della corrente di bilanciamento o neutralizzazione. Il raggio d'azione di un potenziale elettrico del genere viene chiamato campo elettrico.

La neutralizzazione di cariche elettriche è un fenomeno che si verifica in continuazione, non solo nel nostro ambiente, ma anche all'interno dell'organismo (a livello del sistema nervoso, dei muscoli e del metabolismo). Esiste inoltre un'interazione tra i processi elettrici all'interno del corpo e quelli che avvengono nell'ambiente. Il nostro corpo è in grado potenzialmente di respingere molte influenze elettriche dannose, ma non tutte.

È noto che nei salotti e nei pressi di apparecchiature elettriche si formano i cosiddetti campi di dispersione, che provocano presso soggetti sensibili mal di testa, nervosismo, ipersensibilità al rumore e disturbi del sonno.

Il Dr. Varga dell'Istituto d'Igiene dell'Università di Heidelberg scrive: *“Anche se le scariche di densità indefinita indotte da influenze elettrostatiche e da frizione nel corpo umano hanno un effetto relativamente breve, quindi le disgregazioni elettrolitiche*

dovrebbero essere limitate, si dovrebbe comunque evitare l'elettrostaticità. Questo anche per via dei possibili gesti incontrollati e dei possibili danni in caso di circolazione labile. Per evitare questi fenomeni e le loro possibili conseguenze, si dovrebbe favorire il defluire della carica elettrica tramite materiali naturali che siano buoni conduttori, cosa importante soprattutto per le scarpe e i pavimenti. Altri fattori positivi sono una sufficiente umidità (50% di umidità relativa), in modo che la conducibilità dell'aria sia favorita. Se ciò non è possibile, la carica elettrostatica deve essere compensata dalla presenza nell'aria di ioni di quantità e polarità adeguata, in modo che l'elettrostaticità non possa verificarsi.”

L'elettrosmog può influenzare le cariche elettriche presenti nelle cellule, questo può avere un'influenza per esempio sul movimento muscolare. Inoltre può disturbare la conduzione degli impulsi nervosi, con conseguente diminuzione della capacità di reazione. A questo si possono aggiungere insonnia e nervosismo. L'attività cardiaca ne può venir influenzata. Per i portatori di pacemaker, minime interferenze nel campo elettrico possono causare disturbi. La capacità di reazione degli enzimi può risultare modificata, dato che le proteine, che sono componenti fondamentali degli enzimi, reagiscono molto intensamente ai campi elettrici. Di conseguenza anche le reazioni ormonali possono subire modifiche.

Bisogna purtroppo ammettere che le cariche elettrostatiche appartengono al nostro quotidiano, ma dobbiamo essere consapevoli del fatto che, durante la neutralizzazione di un corpo caricato elettricamente si verificano scariche che possono, alla lunga, indurre danni alla nostra salute.

La ionizzazione e gli apparecchi generatori di ioni

Alla luce di queste considerazioni, l'esigenza di utilizzare dei metodi per il risanamento degli ambienti chiusi diventa indispensabile. Di solito si prende in considerazione solo la temperatura e il grado di umidità come fattori determinanti per definire il grado di purezza dell'aria in un ambiente confinato. Ma si dovrebbero considerare altri importanti parametri, quali la ionizzazione dell'aria, il campo elettrico, la luce, il campo magnetico, quello elettromagnetico e altri.

Il sovraffollamento in determinati locali, l'aria condizionata, il riscaldamento, il fumo da tabacco, i terminali video e tutti gli apparecchi elettrici che si usano in casa e sul posto di lavoro, viziano l'aria e, in modo particolare, riducono drasticamente la concentrazione di ioni negativi benefici.

Cosa sono gli ioni dell'aria e perché sono così importanti?

Nell'aria che respiriamo esiste una certa quantità di particelle gassose chiamate aero-ioni, che possono avere polarità positiva o negativa. La ionizzazione è una delle proprietà elettriche dell'atmosfera. Tutti i processi naturali e artificiali che liberano localmente

un'energia sufficiente per dissociare una molecola, producono una coppia di ioni di opposta polarità. La ionizzazione è dunque il processo di scissione di molecole elettricamente neutre in due o più parti dotate di cariche elettriche positive o negative.

Una coppia di ioni si forma quando un elettrone si distacca da un atomo qualunque, che diviene così uno ione positivo. L'elettrone libero si attacca immediatamente ad un altro atomo o molecola adiacente, che finisce così col presentare un eccesso di elettroni e diventa uno ione negativo. Gli ioni negativi sono instabili, non vivono a lungo e sono chimicamente attivi. La maggior parte degli ioni negativi presenti nell'aria sono atomi di ossigeno caricati elettricamente.

In condizioni naturali, la radioattività dell'aria e quella del suolo, l'irradiazione cosmica e i raggi ultravioletti del sole rappresentano le più importanti ed efficienti fonti di ionizzazione. Localmente anche l'azione dei venti e delle scariche temporalesche ricoprono una notevole sorgente di ionizzazione atmosferica. Dopo un forte temporale, respiriamo meglio, perché la percentuale di ioni negativi è aumentata. In montagna, la quantità di ioni negativi nell'aria corrisponde in media a 2500 per cm³, nelle città invece è di circa 150 e negli ambienti chiusi può scendere fino a 20.

In un ambiente naturale non inquinato la quantità di ioni positivi e negativi è all'incirca identica. Purtroppo, quando l'inquinamento ha il sopravvento, gli ioni negativi scompaiono. Il problema è dato dal fatto che gli ioni positivi possono essere responsabili di tutta una serie di disturbi fisici e psichici.

Numerosi studi hanno dimostrato che gli ioni negativi sono fattori di benessere e salute, mentre la presenza eccessiva di ioni positivi non costituisce una condizione ottimale. Già alla fine del diciottesimo secolo furono compiuti studi sull'influenza dell'elettricità atmosferica su diverse patologie. Oggi è generalmente riconosciuto che sia la pelle che l'apparato respiratorio sono ricettori di ioni e che il secondo è chiaramente il ricettore più importante.

Gli ioni producono correnti elettriche che hanno non solo un'azione diretta sui ricettori nervosi ma che, penetrando negli strati interni della pelle, determinano modificazioni funzionali degli organi interni. Gli ioni inalati riescono a raggiungere gli alveoli polmonari, dove avvengono diverse reazioni che ancora oggi non sono state spiegate in maniera esaustiva. Gli ioni sono dunque biologicamente attivi e influenzano il nostro organismo.

Purtroppo i nostri organi di senso non sono in grado di avvertirci direttamente quando la quantità degli ioni negativi è pericolosamente bassa. Però, dopo la permanenza in un ambiente inquinato, l'assorbimento di una quantità insufficiente di ossigeno influenza il nostro metabolismo e il nostro equilibrio psicofisico ne risulta indebolito. Possiamo provare un senso di vertigine, mal di testa, intorpidimento muscolare, gli occhi bruciano e la gola è secca. Nell'apparato respiratorio si forma muco e, soprattutto in presenza di schermi, si possono manifestare irritazioni alle mani,

alle braccia e alle gambe.

Per questa ragione, negli ultimi decenni, sono stati ideati vari modelli di generatori di ioni negativi. Si tratta di apparecchi che producono un flusso di particelle polarizzate e imprimono loro un'energia cinetica abbastanza intensa. Questi apparecchi possono ristabilire l'equilibrio di ionizzazione, quindi produrre ioni negativi. Sono inoltre in grado di purificare l'aria dalla presenza di agenti cancerogeni come formaldeide, benzopirene, anidride solforosa e carbonica. Dei buoni ionizzatori servono anche a neutralizzare polline e batteri che si trovano nell'atmosfera e hanno una funzione antielettrostatica, che elimina la carica statica positiva negli ambienti dove abbonda il materiale sintetico e dove ci sono schermi e televisori.

Questi apparecchi potrebbero essere definiti come condizionatori biologici dell'aria, che generano elettroni attivi. In questo modo, caricano l'ambiente di ioni negativi. Sono particolarmente consigliabili per persone che hanno problemi ai polmoni e agli altri organi respiratori, soprattutto in presenza di fattori allergici come polline, fumo e polvere.

Dei medici danesi hanno compiuto una ricerca su bambini con bronchite asmatica recidiva per un periodo di 12 settimane e hanno constatato che l'utilizzo regolare di uno ionizzatore (un modello ISO-ION Periso AG) contribuiva a diminuire i sintomi e quindi la quantità di farmaci somministrati ai bambini. I bambini erano meno predisposti agli attacchi d'asma e diminuivano le loro assenze da scuola.

I generatori di ioni possono sicuramente contribuire alla salute degli ambienti, probabilmente più che non gli umidificatori, che possono essere veicoli di microrganismi nell'atmosfera.

F. Schär



Le conseguenze di Tchernobyl

Il disastro di Tchernobyl è lungi dall'essere un episodio del passato, le cui conseguenze sono ormai superate. Dopo quasi 20 anni, esso continua a costituire un grave fattore che ipoteca la salute non solo delle zone limitrofe ma di tutta l'Europa.

Non dobbiamo dimenticare che disastri come quelli di Tchernobyl fanno parte di una realtà che continua ad essere d'attualità anche per noi. Il fatto che non faccia più cronaca non significa certo che smetta di essere un dato di fatto. Nella nostra società, che soffre di ipertrofia mediatica, si dimenticano in fretta anche le guerre che sono appena terminate. È bene rendersi conto che le conseguenze dei fatti di cronaca non si esauriscono in pochi mesi. Tchernobyl è per molti di noi passato remoto, ma in realtà fa parte di quella "attualità nascosta", che continua ad influenzare il nostro quotidiano.

Il 30% della radioattività al momento presente nel Canton Ticino è dovuta all'effetto di Tchernobyl. È stato calcolato che, nel corso dei 30 anni successivi al disastro, vi prevede un totale di 150-200 casi mortali di cancro in più per tutta la Svizzera, conseguenti all'aumentata radioattività ambientale, i cui effetti sono notoriamente lenti, tardivi e difficilmente collegabili alla causa primaria, cioè l'inquinamento radioattivo generalizzato.

Il compito principale della fase immediatamente successiva al disastro di Tchernobyl è stata il salvaguardare la salute delle popolazioni contaminate, il ridurre i rischi futuri di contaminazione radioattiva e il migliorare la qualità di vita delle aree contaminate.

La Repubblica bielorusca elaborò un programma composto principalmente di misure complesse volte a ridurre i rischi di radiazione, comprese misure concernenti l'agricoltura e le zone forestali e volte alla decontaminazione dei terreni. È importante sottolineare che le misure protettive non consistevano solo nel cercare di diminuire il fattore di radioattività, ma nel migliorare la qualità di vita nell'ambiente familiare e professionale.

Il programma implicava anche lo sviluppo di tecniche di decontaminazione, la costruzione di stazioni di depurazione dell'acqua radioattiva e, più in generale, installazioni che utilizzano una grande quantità di acqua e nuove canalizzazioni fognarie. Uno dei punti principali consisteva nell'usare gas per decontaminare le infrastrutture, comprese le fattorie nelle regioni che non possedevano purificatori a base di petrolio.

Un altro compito importante è stato lo sviluppo di una base normativa e metodica per mettere in atto misure di protezione. In Bielorussia, una normativa concernente la radioattività in materia alimentare, di produzione agricola o di oggetti contaminati esisteva già ed era stata periodicamente aggiornata. Ciononostante, non poteva essere considerata esaustiva.

Il programma lanciato in Bielorussia per lottare contro le conseguenze della catastrofe di Tchernobyl comprendeva anche investimenti per cospargere i suoli acidi con concimi ricchi di minerali, stabilire i luoghi di pascolo per gli animali, quelli adibiti a campo di grano e quelli destinati ad altre attività. Nonostante ciò, non si può certo affermare che oggi non esistano più problemi relativi alla qualità della produzione agricola. Nei distretti di Bragin, Narovlya, Cherchersk situati nella regione di Gomel, si riscontra ancora una

radioattività nel latte pari a 10-20%. Nelle regioni situate a sud, un certo tasso di radioattività sussiste nel latte e nei cereali.

Permane anche un problema sanitario a livello delle derrate alimentari prodotte dall'industria. In molte fabbriche, si è constatato che il latte prodotto registrava tassi di radioattività superiori ai limiti prevedibili.

Un altro problema fondamentale risiede nel ripristinare la fiducia presso la popolazione delle zone contaminate.

Per dare nuovi impulsi al programma di decontaminazione e sostenere l'industria locale, è stata messa in atto una nuova strategia di accordi economici con i Paesi che hanno dato il loro sostegno. In Bielorussia, il governo ha proposto nuove forme di assistenza, prestiti a lungo termine senza interessi, pagamento di infrastrutture industriali dopo un certo tempo o dopo che la produzione è stata iniziata, e l'organizzazione di joint ventures. È stato anche considerato di stabilire un criterio di tassazione favorevole per i Paesi sostenitori, la costituzione di zone fax free e la concessione di licenze di sfruttamento delle risorse delle zone contaminate.

Il problema creato dalla catastrofe di Tchernobyl è unico e senza precedenti nella storia. E le sue conseguenze sono altrettanto uniche sul piano geografico.

Le conseguenze a lungo termine

Quando i reattori nucleari di Tchernobyl esplosero nel 1986, il territorio della Bielorussia ricevette il 70% dei residui radioattivi. Di conseguenza, circa il 23% del suo territorio è stato contaminato. Il costo totale degli investimenti necessari per combattere la contaminazione su un periodo di 30 anni, sono stati stimati intorno ai 235 miliardi di dollari. Questo equivale a 32 volte il budget annuale dello stato della Bielorussia, come calcolato nel 1995. Le conseguenze di Tchernobyl continuano ad influenzare pesantemente

tutti gli aspetti della vita di determinate regioni nonché dell'intero territorio.

Le Nazioni Unite hanno riconosciuto questa catastrofe come un disastro di importanza sia generale che regionale, che supera i confini e le cui conseguenze ecologiche sono senza precedenti. L'Assemblea generale ha affidato alle Nazioni Unite il ruolo di catalizzare e coordinare un'azione internazionale relativa alle conseguenze del disastro. L'Assemblea generale ha inoltre richiesto al Segretario generale di stabilire una stretta collaborazione con la Commissione della Comunità europea e con altri organismi regionali.

Durante i primi 12 anni che hanno fatto seguito alla catastrofe, la repubblica di Bielorussia ha lentamente superato le conseguenze più gravi della contaminazione radioattiva. Ciononostante, la specificità della catastrofe nucleare implica uno sforzo considerevole e costante per attenuare le conseguenze dei danni sulle diverse attività umane. È stato del resto riconosciuto unanimemente da una comunità di rappresentanti scientifici, che questa catastrofe avrà delle conseguenze a lungo termine sia sull'ambiente che sulla salute.

Questi effetti a lungo termine devono incoraggiare ad una maggiore conoscenza e ad un moltiplicarsi delle ricerche scientifiche. Nonostante le conoscenze accumulate nell'arco dei 50 anni successivi ad Hiroshima e Nagasaki da parte della Fondazione per lo Studio degli Effetti radioattivi, molte domande rimangono

senza risposta, in particolare quelle relative alle conseguenze ecologiche. In Bielorussia, la popolazione deve affrontare quotidianamente un'esposizione a basse radiazioni. Ci vorranno molti decenni prima di conoscerne tutti gli effetti. Le conseguenze di una contaminazione a causa di una bomba atomica presentano problemi di natura molto differente di quelli provocati da Tchernobyl nei 3 paesi più toccati.

L'aumento straordinario di cancro alla tiroide nei bambini, soprattutto in Bielorussia, attira l'attenzione sulle nostre conoscenze molto parziali sulle conseguenze di questo tipo di contaminazione. Benché molti scienziati bielorussi abbiano attirato l'attenzione a più riprese sull'aumento di questo tipo di cancro nel periodo post-Tchernobyl, le loro constatazioni non sono state riprese dalla comunità scientifica internazionale. Degli sforzi coordinati tra scienziati di varie parti del mondo sono necessari per apportare una visione completa di tutte le conseguenze sul piano ecologico, medico, biologico, sociale e psicologico.

Gli aspetti medici e psicosociali

Le conseguenze sul piano della salute degli umani possono essere suddivise in due gruppi: radioattivo e sociale.

Il fattore radioattivo è relativo all'esposizione ad elementi radioattivi come lo stronzio, il cesio e altri radioelementi. L'altro gruppo di conseguenze concerne i fattori sociali relativi ai cambiamenti all'habitat e allo stress psicologico.

Sussiste un'incertezza intorno all'aggravarsi dei rischi per la salute. Questa incertezza proviene dalla carenza di informazioni disponibili sul periodo di contaminazione immediatamente successivo all'incidente e sull'evoluzione della contaminazione. Va notato che il personale incaricato della decontaminazione (116'567 uomini) è stato naturalmente esposto alla radioattività. Questo ha portato allo sviluppo di malattie e ha permesso di fare un quadro clinico della situazione. Delle dosi elevate di radiazioni sono state registrate anche tra la popolazione evacuata in un raggio di 30 km intorno alle zone contaminate. Le persone evacuate abitanti entro questo raggio di 30 km presentano una moltitudine di problemi medici e psicosociali. Lo stesso vale per il personale incaricato della decontaminazione. Tutti questi gruppi richiedono cura e un'assistenza medica assidua.

Il fenomeno Tchernobyl dimostra l'importanza di elaborare un piano di intervento medico complesso che abbraccia vari scenari possibili. Si è fatta sentire anche la necessità di un programma sanitario specifico per le catastrofi, l'adozione di nuove ordinanze legali e di regolamentazioni relative alla protezione della popolazione dalla radioattività e infine uno studio per definire un livello soglia di radioattività compatibile con un certo stato di salute.

Sul piano ecologico, è dimostrabile la correlazione tra l'esposizione esterna e interna alle radiazioni. Questa correlazione svolge un ruolo importante nella defini-



zione della dose generale d'esposizione. L'esposizione "interna" è particolarmente importante. Nella maggioranza dei casi, il latte e la carne sono derrate alimentari critiche che apportano più del 95% del cesio radioattivo presente nell'alimentazione! Non dimentichiamo che, nelle fattorie private, il bestiame si nutre nei campi e nelle foreste contaminate. In questo contesto, le abitudini alimentari della popolazione svolgono un ruolo preponderante. La consumazione di funghi selvatici, per esempio, è considerata cosa prelibata. Nella maggior parte delle famiglie, la percentuale di questi alimenti nel consumo alimentare globale porta con sé un aumento dell'esposizione interna alle radiazioni.

I dati disponibili non permettono sempre di fare delle previsioni sulle conseguenze del disastro. Inoltre i testi di legge dovranno essere aggiornati in funzione dei risultati delle ricerche scientifiche. È evidente che i gruppi proposti all'informazione e all'educazione, come insegnanti e operatori mediatici, dovrebbero informare la popolazione sulle misure di protezione. Un'altra lezione che possiamo trarre da questa catastrofe è il fatto che le conseguenze del disastro non si fermano davanti a nessuna frontiera e possono manifestarsi in luoghi molto lontani dalle zone direttamente colpite. Questa constatazione dovrebbe invogliare ad una maggiore collaborazione internazionale tra Stati diversi e diversi mezzi di informazione.

Le lezioni di Tchernobyl

Sulla base delle reazioni dei governi dell'ex-Unione Sovietica e dei Paesi limitrofi possiamo tirare le seguenti conclusioni.

Le autorità hanno mascherato le conseguenze reali della catastrofe di Tchernobyl. Non esisteva alcun piano d'intervento atto ad affrontare un incidente di gravità eccezionale come quello verificatosi. Le conoscenze in materia di criteri di pericolosità radioattiva erano incomplete e insufficienti a far fronte ad una simile catastrofe.

Nel periodo tra aprile e maggio 1986, una commissione del governo composta da membri del Consiglio dei Ministri dell'URSS e del Ministero della Salute è stata costituita per elaborare coordinatamente delle misure di protezione. Si decise di evacuare le popolazioni delle zone nelle quali le dosi di radioattività superavano i 25 mR/h. In seguito fu deciso di abbassare il livello soglia a 5 mR/h. Il 3 maggio 1986, le autorità stabilirono delle norme sanitarie minime per l'acqua e le derrate alimentari. Il 12 maggio 1986 le dosi massime di esposizione alla radioattività per le popolazioni erano state di nuovo "definitivamente" fissate. Queste norme sono di 5000 mSv/h per la popolazione in generale, inferiori a 14 mSv/h per le donne incinte e di 100 mSv/h per le donne che allattano. Il 22 maggio, le dosi limite d'esposizione per tutta la popolazione furono abbassate ad un livello tra i 5 e i 100 mSv/h.

Questo breve excursus dimostra l'incertezza e la

complessità delle decisioni che è stato necessario adottare. Dimostra inoltre la quasi assenza di un testo normativo per l'ex Unione Sovietica. In particolare, un piano sanitario d'emergenza avrebbe dovuto essere stabilito per evitare il proliferare di malattie della tiroide riscontrate soprattutto presso i bambini durante il periodo immediatamente successivo alla catastrofe. Nel corso di questo primo periodo, la popolazione è stata esposta a dosi significative di iodio radioattivo e di altri elementi la cui vita radioattiva è più breve.

Le informazioni diffuse all'epoca sull'incidente erano piuttosto laconiche e alcuni responsabili politici erano stati messi sotto pressione. Questa pressione può essere compresa, se si pensa all'atteggiamento generale di una società nei confronti della minaccia radioattiva. In tali circostanze le azioni intraprese sono raramente adeguate.

Essendo la catastrofe di Tchernobyl un tipo molto particolare di catastrofe, non è concepibile pensare che possa essere definito un piano d'emergenza standard, applicabile alle altre catastrofi radioattive che si potranno verificare il futuro.

Tra le lezioni che le autorità politiche hanno tratto, figura certamente l'adozione di misure per migliorare il grado di sicurezza dei reattori nucleari del tipo Tchernobyl, tra cui la riduzione della dosi di radioattività cui è esposto il personale delle centrali e varie misure di protezione in caso di piano d'emergenza.

La catastrofe di Tchernobyl ha fatto prendere coscienza alle autorità bielorusse della necessità di adottare testi normativi di protezione nei confronti dei pericoli del nucleare. Questi testi dovevano essere equiparati alle norme internazionali in materia. Nel 1998 la Bielorussia ha adottato una nuova legge relativa alla protezione della popolazione in caso di pericolo nucleare.

Riassumendo, si può dire che gli eventi che si sono prodotti dopo la catastrofe, hanno fatto emergere un'organizzazione manchevole per molti punti. Si è rivelato necessario definire con nuovi mezzi tecnici la scala sulla quale i danni si erano prodotti. Durante un breve periodo, sono stati sviluppati e prodotti diversi tipi di detettori, radiometri, dosimetri, spettrometri. Nuovo personale è stato formato. Dei nuovi metodi di campionamento e d'analisi sono stati messi a punto. Nuovi laboratori sono stati costruiti e riconosciuti dallo stato. Un programma scientifico e tecnico speciale è stato realizzato per mettere a punto una scala di misurazione radiometrica e dosimetrica. L'insieme del programma di analisi e di misurazione è stato continuamente aggiornato.

Una prima conclusione può essere quella che la catastrofe di Tchernobyl dovrebbe dare nuovi impulsi alla ricerca in materia di sicurezza nucleare e incitare le autorità e gli specialisti ad una reale riconsiderazione delle misure d'emergenza per la protezione delle popolazioni.

Per quanto si possa constatare oggi, le conseguenze della catastrofe in Bielorussia e nei Paesi limitrofi con-

tinuano ad essere sottovalutate. L'autore incita gli scienziati ad unirsi e a collaborare per realizzare delle misure di protezione efficaci in caso d'incidente nucleare.

La catastrofe di Tchernobyl ha dimostrato la vulnerabilità del genere umano davanti agli effetti perversi dell'urbanizzazione costante delle città e dello sviluppo di tecnologie sempre più elaborate. È difficile delineare un confine chiaro tra le catastrofi "naturali" e quelle "non-naturali". Le catastrofi diventano sempre più complesse e superano limiti e frontiere. La tecnologia attuale ha fatto nascere problemi che non hanno precedenti. Questa è una delle ragioni principali per cui molti popoli prendono coscienza degli effetti perversi del nostro modello industriale ed economico. Si tratta di un'aspirazione profonda al andare oltre il modello di sviluppo sostenibile. Nella prospettiva di contrapporsi agli effetti perversi del nostro modello economico, è stata tenuta la Conferenza di Rio del 1992. Durante questa conferenza sull'ambiente e sullo sviluppo, è stata adottata l'Agenda 21, che costituisce un complesso programma d'azioni coordinate e di decisioni politiche per ottenere da tutta la comunità internazionale una collaborazione a lungo termine nell'ambito di uno sviluppo sostenibile. In accordo con le raccomandazioni dell'Agenda 21, un piano strategico di sviluppo è stato adottato dalla Repubblica di Bielorussia nel marzo 1997. Questo documento porta un'attenzione particolare alla prevenzione, alla previsione e all'attenuazione delle catastrofi "naturali" e "non naturali" come minaccia potenziale al modello di sviluppo sostenibile. Lo stesso approccio è servito come base all'elaborazione del documento definitivo della Conferenza internazionale sullo Sviluppo sostenibile dei Paesi in Transizione sul Piano economico (adottato a Minsk nell'aprile 1997). Possiamo leggere in questo documento le misure previste per combattere le conseguenze della catastrofe di Tchernobyl: la riabilitazione della regione dell'Aral, la prevenzione dei possibili danni ai corsi d'acqua transfrontalieri e alle grandi riserve d'acqua (i laghi Sevang, Sareazskoe, Baikal e IssykKul).

Nel corso degli ultimi vent'anni le catastrofi naturali (tornados, terremoti e inondazioni), le catastrofi tecnologiche (deragliamenti di treni, incidenti aerei, ecc.) hanno coinvolto 1 miliardo di esseri umani.

Attualmente, una catastrofe industriale è paragonabile alle conseguenze di una guerra. Se non possiamo assumere un controllo assoluto sulla sicurezza delle generazioni attuali e future, dobbiamo per lo meno prevenire i disastri ed essere pronti a portare il nostro aiuto a chi è nel bisogno. Non possiamo quindi essere insensibili alle misure prese per attenuare le conseguenze della catastrofe di Tchernobyl e alle misure di prevenzione per evitare nuove catastrofi. Solo un atteggiamento solidale e volontario di diversi Paesi che lavoreranno in stretta collaborazione, può garantire prospettive accettabili.

Stiamo entrando nella fase in cui gli effetti a lungo termine si manifestano. Se trascuriamo la ricerca scien-

tifica in questa fase, rischiamo di mettere in pericolo la salute di molte generazioni. È nostra profonda convinzione che questa ricerca debba essere portata avanti a lungo termine, cominciando con i bambini colpiti e quelli coinvolti nella lotta contro gli effetti radioattivi dell'esplosione.

Oggi gli scienziati del mondo intero sono giunti alla conclusione che la catastrofe di Tchernobyl avrà delle conseguenze a lungo termine sulla salute delle popolazioni e sull'ambiente. Queste conclusioni sono state confermate da molte conferenze internazionali. Le Nazioni Unite hanno riconosciuto questa catastrofe come catastrofe generale e regionale nello stesso tempo, che supera le frontiere e le cui conseguenze ecologiche sono senza precedenti.

Il 16 dicembre 1997, sviluppando ulteriormente delle risoluzioni precedenti, l'Assemblea delle Nazioni Unite ha adottato la risoluzione 52/172 che stabilisce, sotto l'egida dell'ONU, un Programma internazionale per la Minimizzazione delle Conseguenze di Tchernobyl in Bielorussia e negli altri Paesi colpiti, che sarà finanziato con fondi benevoli. Il programma internazionale prevede dei progetti rivolti a risolvere problemi nei settori prioritari come la salute, il ripristino dell'economia, gli aspetti sociali psicologici ed ecologici.

Le conseguenze di Tchernobyl influenzano ancora oggi la vita quotidiana di milioni di cittadini in Bielorussia, in Ucraina e in Russia. È per questo che l'aiuto internazionale alla risoluzione dei problemi a lungo termine resta estremamente necessario. L'ONU ha sottolineato, in un rapporto intitolato "Le conseguenze umanitarie dell'avarìa alla centrale elettronucleare di Tchernobyl: strategie di riabilitazione" che non c'è ragione di considerare la chiusura della centrale atomica e il finanziamento volto alla costruzione di un nuovo involucro intorno al reattore come ragioni sufficienti per esimere la comunità internazionale dal sostenere ulteriormente le popolazioni che continuano a vivere "all'ombra di Tchernobyl".

I terribili risultati di Tchernobyl hanno carattere planetario. L'umanità sarà costretta, durante gli anni a venire, a prendere in considerazione le conseguenze di questa tragedia. Questa catastrofe ha portato la comunità mondiale a prendere coscienza del fatto che la Terra è la nostra comune casa, un seme di vita e di coscienza nelle profondità dell'universo, un seme reso fragile davanti alla forza della scissione nuclea-

Prof. Francis Dessart

Biologia sociale e affettività

La dipendenza affettiva e il recupero degli affetti come terapia sociale

La motivazione di questo saggio sta tutta nello sforzo di concentrare l'attenzione su un'energia (quella affettiva per l'appunto) di cui tutti siamo investiti e dotati, di cui in genere abbiamo scarsa (o nessuna) cognizione, di cui spesso siamo vittime inconsapevoli, ma che è la più grande potenzialità (perché è la potenzialità stessa della vita) con cui potremmo non solo risolvere – alla base – tutte le maggiori controversie sociali, ma creare (il che è nell'istanza biologica di tutto il nostro essere) la nostra felicità – individuale e privata – e quella dei nostri simili.

La biologia sociale è lo studio della vita di relazione – intesa nella sua accezione totale - alla luce delle istanze biologiche da cui è mosso e motivato ogni vivente. Pertanto, le è proprio rivedere e risistemare – anzi, sistemare per la prima volta nel modo più scientifico possibile – tutta la materia della cosiddetta psicologia sociale, tuttora affidata assai spesso a criteri aprioristici o descrittivi (quando non ideo-fideistici). La biologia sociale dà per scontato che la dimensione sociale (o culturale) non sia soltanto un settore o stadio della vita, ma la vita nella sua sintesi reale, nella quale sono presenti, di fatto o potenzialmente, tutti gli elementi analitici della vita stessa. In altre parole, nella “relazionalità” o “affettività”, c'è il soggetto vivente nella sua interezza biologica ed esistenziale. L'individuo a sé stante è un'entità astratta. L'individuo reale, oggetto centrale della biologia sociale (assieme alla realtà dei socio-sistemi) è una combinazione genetico-affettiva a unità ambientale fisico-psichica.

L'individuo nasce dalla confluenza creativa di più fattori che ne predeterminano potenzialmente la parabola esistenziale. Ma non c'è alcun determinismo genetico, tanto meno fatalistico e paraindotico, o mistico-teleologico: nessun'azione dovrà essere compiuta o subita ineluttabilmente dal soggetto vivente. È possibile parlare di destino solo nel senso di “destinazione potenziale”, di disponibilità a comportarsi in un modo e di riluttanza a comportarsi in un altro o, più precisamente, di “compatibilità” o meno con determinate possibili situazioni. All'affettività, si può dire, è affidato il destino dell'individuo. Quello lo si può conoscere e giudicare dal come distribuisce il suo affetto, dalla peculiarità dei suoi destinatari e dalla costanza o incostanza dei suoi rapporti affettivi. È nella sfera affettiva che si ritrovano – o non si ritrovano – gli eventi e gli stati d'animo più importanti dell'esistenza: la felicità o la noia-angoscia, la disponibilità sociale o la capacità di nuocere intenzionalmente all'ambiente circostante e a tutto ciò che è “vivo”, cioè quella che possiamo definire “criminalità affettiva” e che è certamente la peggiore di tutte le possibili criminalità. Se è vero che l'individuo risponde alla necessità di vivere, è altrettanto vero che risponde alla necessità di impiegare (con-

sumare) la sua carica affettiva. Una legge di economia affettiva può essere così definita: “Tutta l'energia affettiva che non può essere impiegata a favore, viene impiegata contro, magari contro lo stesso attore.” In questa equazione di “consumi affettivi” c'è la chiave interpretativa anche di tutte le bizzarrie, le incoerenze e le “mostruose” passionalità degli uomini.

L'affettività è la versione umana (perché no, animale) di quel movimento spontaneo che, a tutti i livelli dell'universo, fa sì che la vita cerchi la vita (biotropismo). Le molecole primordiali della vita attuale non avrebbero potuto “compattarsi” se non fossero state attratte e spinte da una “reciproca simpatia”, ovvero da un mutuo affetto di cui erano portatrici. Affetto sta per attrazione-dipendenza e dipendenza sta per sopravvivenza. Il rapporto di simpatia biologica (e quindi di affetto) è la quintessenza della socialità in un universo in cui ogni parte dipende, direttamente o indirettamente, dal tutto.

È tanto vero che la stessa immagine di Dio pensata come “causa prima” del mondo (nessuna parte del quale giustifica sé stessa se non come parte del tutto – che sta come dato di fatto) e quindi posta al di sopra di ogni dipendenza affettiva, la si rende accettabile umanizzandola (relativizzandola, riducendola nei termini e nei limiti della “persona”), ovvero privandola dell'ovvio attributo dell'apersonalità, mettendola in contraddizione con sé stessa. Infatti, alla “causa delle cause”, indipendente dal tutto, in quanto anteriore al tutto, si attribuisce l'atto d'amore (cioè di affetto) della creazione e il bisogno di essere amata dagli uomini, come dire, di dipenden-



Frida Kahlo: Io e la mia balia (1937)

za affettiva dalla sue stesse creature!

È possibile parlare di una vera e propria “economia affettiva” per indicare il modo d’investire la propria libido affettiva, realizzando rapporti affettivi utili ad un sufficiente equilibrio esistenziale (diciamo propriamente neuropsichico) o incorrendo in rapporti disaffettivi (diciamo propriamente conflittuali) che causano stati di scompenso e d’infelicità. Nella dinamica bioaffettiva agisce una specie di bioritmo i cui momenti alternativi positivo e negativo, sono senz’altro quelli dell’espansione e della contrazione. Il neonato è (o, per lo meno, dovrebbe essere) totalmente “espanso”: per questo è felice. La sua espansione si confonde con l’indistinzione dal tutto e con il suo naturale psicocentrismo animale. Ogni urto, inevitabile, con il mondo esterno-materno lo fa “contrarsi”, chiudersi in sé stesso, essere infelice. Quanto pianto infantile resta incompreso – e perfino deriso e represso – dagli adulti che lo circondano!

La comunicazione è sin dal primo momento la prima condizione di felicità (espansione). La pulsazione affettiva è senza dubbio la proiezione del respiro biologico della cellula e trova riscontro in tutto ciò che è organicamente vivo e funzionante (cfr. la ritmicità del circolo cardiaco e il senso di benessere vitale che produce al soggetto la fruizione estetica della ritmicità musicale, cromatica, ecc.). E si tenga conto che anche la natura è viva: basti pensare alla meravigliosa organicità dell’atomo e dei suoi abissi insondabili.

Mentre il neonato vive come un “nirvana” l’affettività tutta passiva della sua condizione, è già immerso nell’ambiente esterno, nella dimensione sociale che genererà (e modificherà) la sua “seconda natura” per tutta la vita. Pochi arriveranno alla maturità, che risulta non dall’età cronologica né dallo sviluppo fisiologico del corpo ma dalla capacità affettiva. Solo questa può contenere la capacità morale e tutte le doti della persona civile consapevole e responsabile. L’etica è un punto d’arrivo dell’emozione estetica, che è simpatia affettiva. Si tratti di una persona o del genere umano, non si può dare nulla a chicchessia a cui non ci leghi alcun affetto né battersi per una causa che non ci coinvolga esistenzialmente, cioè affettivamente.

Tutta l’esperienza civile è caratterizzata dall’iniziativa pedagogica, cioè dall’educazione ai valori che è, per l’appunto, un’educazione affettiva, promossa dapprima dalle religioni, sia pure sotto sotto solo per ragioni di potere (cfr. la catechesi, non solo cattolica) e, dopo, solo od anche dagli Stati. Ma tale educazione riflette necessariamente e puntualmente l’organizzazione politico-sociale riproducendone caratteristiche ed errori proprio con lo scopo, non sempre dichiarato, di conservarla e perpetuarla. Perciò si è trattato assai spesso solo di un’educazione politica – ideista e ideologica – al servizio del potere: i cittadini, invece di essere indotti a sintonizzarsi con le istanze biologiche, per il bene proprio e collettivo, si sono ritrovati legati e impegnati con gli interessi dei vincitori e schierati contro i propri “compagni di classe” e, quindi, contro sé stessi. Questo imbroglio dura da millenni. Così l’affettività attiva è stata sistematicamente sfruttata per cause e imprese estranee alla finalità esistenziale, alla felicità affettiva. L’individuo si è ritrovato espropriato, alienato della sua anima (potenziale affettivo) molto prima che lo fosse dei frutti del suo lavoro.

L’individuo ragiona affettivamente (con la logica degli affetti), questa caratteristica naturale è anche la breccia attraverso cui egli può essere conquistato “dal di dentro”. L’uomo medio è, nella vita pratica, un monumento d’incoerenza, e ciò è spiegato dal fatto che la pulsione dinamica di ultima istanza non è ciò che sa ma “ciò che sente”, cioè il sentimento affettivo. La demagogia politica e la retorica militare sono esempi eloquenti di plagio affettivo. Il tratto principale dell’incoerenza non sta tanto nell’aver opinioni reciprocamente incompatibili su questioni diverse, quanto nel volere (fare o non fare qualcosa) sulla sola base di una eterosuggestione affettiva, piegando a questa e la logica della sana ragione oggettiva e le proprie più valide cognizioni e convinzioni oltre che i propri veri interessi vitali.

Il comportamento affettivo è la linea lungo cui si dispongono tutte le sollecitazioni (formative e/o devianti) esercitate sull’individuo. Con una perifrasi abusata, ma forse con una proprietà maggiore che altrove, si può dire “Dimmi chi, che cosa e come ami e ti dirò chi sei”.

Biologicamente, tutti abbiamo bisogno di voler bene, più precisamente di dare e ricevere rassicurazione, ma solo la vita vissuta (l’ambiente) c’insegna le modalità giuste – che ci conciliano con noi stessi – o ci suggerisce quelle devianti, che ci mettono in conflitto con noi stessi (e con gli altri).

L’avvento della civiltà borghese è il peggio che potesse capitare nel mondo della “seconda natura” (la natura sociale): concorrenza e consumismo, come modi di vivere, hanno consolidato la lenta degenerazione affettiva già in atto da millenni fornendo in un tempo motivazioni ideologiche, mezzi tecnici e copertura dell’ipocrisia. Con la morale borghese l’uomo è come “affettivamente capovolto”: egli, infatti, è sistematicamente educato non solo al piacere dell’aver contro la felicità dell’essere, ma, quel che è peggio, al culto della propria immagine e della vanità come parametro di distinzione nel rapporto teatrale con gli altri, fine unico ed ultimo cui servono, per l’appunto, l’agonismo concorrenziale (la gara a chi vale di più!) e il consumismo (il consumo come espressione di potere), promosso da un tipo di economia non motivata dal fabbisogno e dal benessere collettivi ma dalla necessità di produrre profitti a favore degli imprenditori, pena il crollo del sistema.

Una persona correttamente educata agli affetti (ai valori di una sana esistenza) ha tratti come questi:

La capacità di rispetto per tutti; il rispetto (dovuto indipendentemente dalla stima) è la capacità di considerare chiunque per tutto quello che è e per tutto quello di cui ha bisogno. Essa esige apertura, umiltà, disponibilità al dialogo, all’autorinuncia e all’accomodamento per il maggiore bene comune. Il punto estremo è l’autonomia affettiva.

La capacità di fedeltà agli affetti “nativi” (per meglio intenderci a coloro cui dobbiamo le prime cure della nostra esistenza) e “filiali” (a coloro cui diamo la spinta affettiva per imparare a crescere, a vivere bene e a migliorare il mondo).

La capacità di porre gli affetti al di sopra degli interessi materiali, al di là della superficialità e al di qua della morbosità.

La capacità di dare a ogni cosa o persona il giusto valore evitando di vivere la dipendenza affettiva come una forma di possesso alienante (per gli altri) e di schiavitù (per noi).

La capacità di elevarsi al di sopra del personale per considerare ciò che è di tutti; al di sopra del contingente per considerare

ciò che resta o che sarà.

La realtà quotidiana ci offre una miriade di situazioni affettive una più sconcertante delle altre.

L'avarizia è forse la peggiore delle patologie affettive, generata probabilmente da una forte componente genetica e/o da altrettanto forti impressioni infantili (traumi da privazioni affettive). Quello dell'avarico "totale" è l'esempio di chi ha concentrato morbosamente il proprio flusso affettivo su un simbolo di potenza dimenticando i propri simili e, quel ch'è peggio, la propria umanità.

Abbiamo poi chi "butta via" i genitori o, in subordine, questo o quel congiunto biologico come zavorra o come oggetti che non servono più, dandosi l'aria di chi sa vivere senza i pregiudizi del sangue e dei vincoli affettivi, con la disinvoltura del "forte" tanto più grottesca quanto più si consideri che nessuno può essere naturalmente così forte da porsi al di sopra degli affetti strettamente come nessuno può vivere senza nutrirsi! In realtà, tali individui sono dei "degenerati" affettivi, incapaci di capire che gli affetti di fondo dell'esistenza sono le radici della loro esistenza e, a maggior ragione, di tutta l'organizzazione sociale.

Abbiamo addirittura esemplari di zoofili che praticano la "diversione" affettiva, quando, pur benefattori della fauna animale, trascurano grossolanamente la fauna umana a tal punto da relegare perfino gli affetti più vicini tra le cose secondarie o fastidiose. C'è una certa analogia con quei mistici che si danno a Dio disprezzando nella stessa misura il prossimo. Talvolta, simili "disaffettivi" si danno ad attività compensative anche molto meritorie, per esempio prestare volontari servizi umanitari. Siamo in pieno

campo patologico quando questi soggetti si accompagnano ad un rabbioso risentimento contro il mondo civile e trasformano la donazione di sé in un dispetto punitivo, anche se celato dietro la maschera di una pietà ipocrita.

Spesso i "menomati affettivi", diciamo gl'infelici (che costituiscono probabilmente la maggior parte di quanti ci circondano, spesso essendo anche noi come loro), carichi come sono di complessi, sensi di colpa, frustrazioni e difficoltà comunicative, e soprattutto tormentati da segreti crucci viscerali, possono riservarci le sorprese più grandi e amare.

Solo chi è "affettivamente felice" può darci del bene per il solo piacere di darcelo, in quanto parte della sua stessa felicità (o appagamento affettivo), la quale, come una pianta prodigiosa, più fiori ne cogli, più fiori dà.

A livelli più estremi della patologia affettiva troviamo il feno-

meno del "sadismo affettivo", base psicologica di una corrispondente aberrazione sessuale; insomma, l'uomo totalmente "affettivamente alienato", il quale cerca il piacere della felicità nel suo contrario: nel dolore, e più ne infligge più vuole infliggerne in un'analogia reazione a catena.

In verità, ci troviamo in un'umanità che non è amata e non sa amare e che, magari senza saperlo, conduce crociate contro i valori affettivi senza rendersi conto di lottare contro sé stessa. Ma ce ne accorgiamo solo nelle occasioni emergenti e ci chiediamo come persone "normali" (sic!), pacifiche e bene educate, possano trasformarsi in feroci caini, o assaporare, attraverso un graduale tirocinio, l'estasi infernale di carnefici per elezione. Il fatto è che, sotto la maschera della civiltà, il disagio affettivo alimenta risentimenti distruttivi (compensativi!), che si sovrappongono alla primitiva istintualità predatoria para-animale – rimossa ma non estinta.

Come la materia, sotto le sue pacifiche inerti sembianti, contiene la terribile potenza dell'atomo, del suo nucleo e di tutti i suoi componenti, così la vitalità (lo psichismo), insita nell'involucro del corpo (e quindi nei più reconditi recessi del cervello), contiene l'altrettanto terribile potenzialità degli affetti.

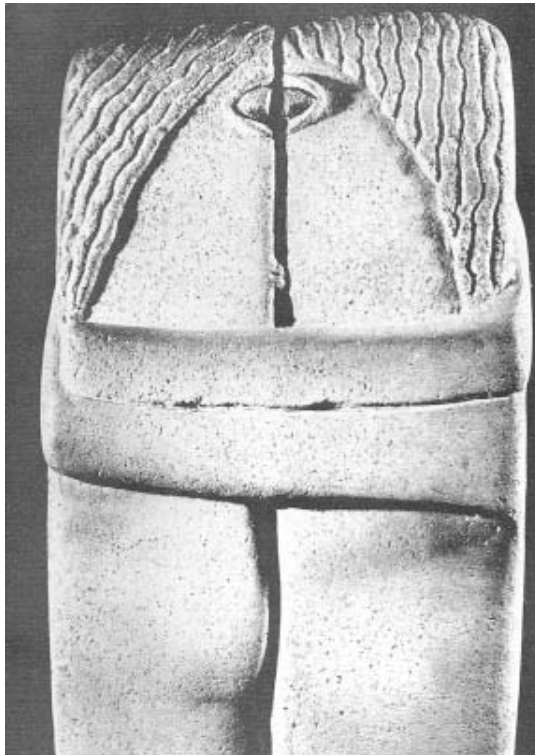
Ecco un abbozzo della genesi della cosiddetta distruttività e un elemento di spiegazione di quella violenza mentale quotidiana che ci appare gratuita.

Ciò che succede nel mondo ai livelli generale e storico (alludo senz'altro ai conflitti politici, alla violenza militare e alla dilagante pratica del terrorismo) è la proiezione dei conflitti affettivi dei nostri rapporti interpersonali e privati. A questa correlazione si pensa molto raramente e la

maggior parte della gente dà addosso (e con ragione, in ogni caso!) alla litigiosità e inconcludenza dei politicanti e di tutti coloro che detengono le maggiori leve della vita economica, senza tuttavia rendersi conto che le stesse cose avvengono in mezzo a noi (nell'area della nostra vita domestica e del nostro posto di lavoro).

È possibile una pace affettiva fra gli uomini? Gli animali si muovono, ciascuno nell'ambito del proprio territorio e della propria specie, come se avessero un'anima collettiva, anche se si trovano isolati e hanno indole individualistica e solitaria come i leoni. Insomma, dell'individuo animale si sa sempre, con molta approssimazione, in che modo reagisce ad uno stimolo esterno (o interno).

Il comportamento umano, per il solo fatto che si realizza ad un alto livello evolutivo, ha molte più motivazioni degli ani-



Constantin Brancusi - Il bacio (1968)

mali e soprattutto ha motivazioni coscienti. Ma il fenomeno dell'uniformità globale rimane, per cui si può dire che gli individui umani, ciascuno conformemente alla propria "seconda natura", si muovono essi stessi come se avessero una volontà comune. Le costanti biologiche, essendo universali e immutabili, non costituiscono elemento di distinzione.

La differenza notevole con il mondo animale è data dal fatto che le "masse umane" sono molto variegata culturalmente. Le religioni, i partiti, le scuole, i nuclei familiari, gli istituti politici e le tradizioni, anche se con il proposito (non sempre dichiarato) di liberare gli uomini dall'ignoranza e di abituarli all'autonomia morale, in realtà, li formano in serie e li inducono a comportarsi secondo moduli prestabiliti, generali e fissi. Questi moduli, quando sono interiorizzati (assimilati) fino a costituire delle strutture mentali (moralì) sono i cosiddetti costumi. Quelli affettivi sono i costumi per antonomasia. È nei costumi che si riflettono (e si perpetuano) tutti i modi (costruttivi e/o distruttivi) di "trattare affettivamente gli altri". Da questa constatazione si traggono almeno due "verità".

Primo, che per cambiare i rapporti affettivi fra gli uomini occorre cambiare i loro costumi, cioè le loro strutture mentali e morali.

Secondo, che questa operazione ("rivoluzionaria") è di ordine sociale e generale, dato che le strutture di costume formano un parallelo con le corrispondenti strutture sociali (economiche e politiche).

Solo pochi singoli individui percorrono per conto proprio l'educazione di sé superando le resistenze dei costumi e spingendosi fino alle estreme conseguenze l'autonomia del giudizio e dell'azione. E tuttavia anche i più "controcorrente" sono portatori (loro malgrado) di "riflessi condizionati affettivi" (reazioni involontarie), insomma atteggiamenti, che non passano attraverso la loro coscienza critica in quanto prodotti dell'ambiente in cui sono immersi e da cui, passivi o recalcitranti, sono stati plasmati.

In generale, della patologia affettiva si prende in considerazione solo quella parte che affligge la sfera della sessualità non solo trascurando i suoi riflessi (distruttivi) nella vita pratica (dal momento che non ci sono compartimenti stagni nel vissuto affettivo) ma anche relegandone una parte non indifferente nella presunta "peculiarità naturale" del soggetto.

Ma vi è anche una patologia affettiva di tutti i giorni, che ha l'apparenza delle cose normali e innocenti, e a proposito delle quali noi chiamiamo in causa la cattiva sorte e simili entità arcane, senza sospettare che i pessimi rapporti con i nostri figli e la virulenza di una falsa amicizia siano essi stessi termini di una situazione sociale che condiziona (nostro malgrado) perfino i tratti e i momenti più intimi della nostra vita privata.

La ricetta "massimale" per migliorare i nostri quotidiani rapporti affettivi rimane quella di trasformare le strutture materiali (economiche) per agire, attraverso queste, sulle sovrastrutture affettive (cioè sul nostro modo di essere, di sentire, di valutare, di amare). Ma ci sono farmaci minori e insieme più specifici per combattere le nostre turbe affettive e per difenderci da quelle altrui, oltre a quello di comunicare le opinioni e i risultati degli studi tesi ad una conoscenza sempre più dettagliata dell'universo-individuo e dell'universo collettivo.

Sorvolo la seduta di psicanalisi, di training autogeno, lo yoga e tutte le pratiche destinate al trattamento dei grandi o piccoli squilibri psico-somatici e neuropsichici, che competono agli specialisti propriamente detti.

Se vogliamo contribuire alla pace affettiva fra gli uomini (che è poi la vera pace: l'assenza di competizione e di odio) e, per cominciare, intanto nella nostra "rete di affetti", dobbiamo imparare noi stessi a gestire le nostre dipendenze affettive nella maniera più razionale e insieme più "umana", cioè salutare, possibile, facendoci promotori, anticipatori e testimoni di un'umanità e di una società più confacenti alle istanze affettive della nostra biologia e quindi della nostra individuale "fame" di espansione e di felicità.

Tra l'altro dobbiamo sempre ricordare che il primo dei partner (il primo – s'intenda bene – di una serie senza fine) siamo noi stessi, e che la mortificazione (affettiva) è quanto di peggio possiamo infliggere al nostro naturale (e ben legittimo) amor proprio.

È superfluo, ma non ozioso, aggiungere che, se vogliamo cominciare ad evitare di essere noi stessi ciò che rimproveriamo di essere agli altri – cioè dei monumenti d'incoerenza affettiva – dobbiamo imparare a voler bene non solo alle persone, ma anche alle cose e dobbiamo apprendere il piacere di conoscere meglio la "casa comune" (il mondo) che sarà dei figli o eredi affettivi, e fare anche noi la nostra parte per migliorarla. **Il disimpegno "politico" è spesso l'altro aspetto del disimpegno affettivo.**

Nessuna rivoluzione sociale avrebbe senso e valore se, sotto sotto, non fosse la rinascita storica dell'uomo, insomma la palingenesi dei valori, degli affetti o semplicemente, la *rivoluzione affettiva*.

La dipendenza affettiva è la radice di ogni nostro interesse reale: essa ci fa sentire il piacere di essere parte di qualcuno e di qualcosa e dà ragion d'essere e valore ai nostri impegni e perfino alle nostre sconfitte e ai nostri sacrifici. La precarietà degli affetti, al contrario, questo tarlo roditore della vita quotidiana, è la peggiore raccolta di un'esistenza al limite dell'inutilità.

Il valore vero dell'uomo non è dato dalla somma delle sue cognizioni bensì dalla sua disponibilità verso il bene comune e le rinunce e i sacrifici che il relativo impegno comporta. Tale disponibilità è anarchica, in quanto attinge forza, coraggio e legittimità solo dalla propria ragion d'essere, dalla coscienza, ovvero dal diritto naturale.

Carmelo R. Viola

Questo testo è un riassunto sintetizzato dei punti salienti del saggio *"Cenni della teoria della dipendenza affettiva e precarietà degli affetti secondo la biologia sociale"* (quaderno II - Centro Studi di Biologia Sociale, Acireale), scritta da Carmelo Viola, fondatore della biologia sociale.

Chi desidera ricevere il testo integrale e un catalogo delle pubblicazioni (in italiano) di questa profonda e originale corrente di pensiero, li può richiedere presso **"Centro di Studi di Biologia Sociale – CP 65 95024 Acireale CT (Italy)**.

Il redazionale dell'AG STG

Cari lettori, care lettrici,

Sono qui seduto a riflettere su cosa vorrei trasmettervi in qualità di nuovo presidente della Comunità Antivivisezionisti Svizzeri e mi rendo conto che il mio sguardo vaga sullo schermo del mio computer e si sposta oltre la finestra – là fuori, sulle colline appenzellesi, coperte dai resti delle ultime nevi, che riflettono toni luminosi tra il verde e il giallo.

Per anni la sede centrale dell'AG STG è stata in Ticino, ad Arbedo, ed era in buone mani.

*Per molti anni i nostri due ex-presidenti, **Dr. Milly Schär-Manzoli** e **Max Keller**, ora entrambi deceduti, hanno fatto della AG STG un'organizzazione forte e impegnata nella lotta per l'abolizione della vivisezione.*

Entrambi si sono impegnati con assiduità e determinazione e hanno compiuto non pochi sacrifici per portare avanti la causa. Il loro contributo nell'ambito del movimento mondiale per l'abolizione della vivisezione è stato notevole.

Se in questo momento penso a queste due personalità, mi sento pieno di gratitudine e di rispetto per l'opera cui hanno consacrato la loro vita.

Sono stato in stretti contatti con Milly e Max per quasi 15 anni; è stata una collaborazione intensa e fruttuosa per la causa comune e, con gli anni, si è trasformata in una sincera amicizia.

Dopo che Francesca Schär ha temporaneamente assunto la presidenza dell'AG STG, ora sono io a calcare le orme di questi due grandi antivivisezionisti.

Se faccio qualche calcolo, e non è facile, arrivo alla conclusione che sono circa 17 anni che mi posso a ragione considerare un attivo antivivisezionista. All'epoca andavo ancora a scuola e mi ricordo vagamente di una settimana-progetto sul tema degli animali...

*Mi ricordo bene invece della **Tierrechtsbewegung TRB** e.V. ("Movimento per i Diritti degli Animali") a Schortens/Wilhelmshaven, che all'epoca mi diede il battesimo come difensore degli animali. Gli attivisti di allora, che sono ancora attivi tutt'oggi, mi fornirono il materiale sul tema "animali".*

*Così feci il mio tirocinio nel comitato dalla TRB e assunsi in seguito la presidenza dei **Tierversuchsgegner Bremen e.V.** (Antivivisezionisti di Bremen).*

*In questo contesto mi ricordo bene dell'ultimo incontro avuto con Milly e Max, alla dimostrazione contro **gli esperimenti sulle scimmie all'Istituto di Neurologia dell'Università di Bremen**.*

Dopo aver lasciato il Nord della Germania per stabilirmi a Urnäsch, sono stato eletto vicepresidente dell'AG STG.

Ora che la mia attenzione si sposta di nuovo alla redazione di questa mia presentazione per Albatros, mi rendo conto che non sono certo un novellino, che si accinge ingenuamente a portare avanti un lavoro così ricco di tradizione, bensì qualcuno che è cresciuto in questo ambito e ha acquisito sufficienti competenze.

Questo mi dà una certa tranquillità, ma non è certo ragione per adagiarsi sugli allori! Vorrei portare avanti il lavoro di Milly Schär-Manzoli e di Max Keller con cognizione di causa e in piena consapevolezza.

***Il comitato dell'AG STG**, composto da **Helene Ritschard** (Krattigen), **Francesca Schär** (Lugano), **Roland Merz** (Ginevra) e da me stesso, si è però anche reso conto che alcuni cambiamenti sostanziali nell'ambito della nostra organizzazione sono necessari.*

La rivista "Albatros" trasmette qualcosa di questo ampliamento del raggio d'azione e sviluppo a livello del pensiero.

Comunque non considero la produzione di carta come il mio compito principale, quindi in un immediato futuro mi propongo di compiere azioni concrete e pragmatiche rivolte all'indispensabile e completa abolizione della vivisezione.

Ma non solo, anche altre tematiche vicine, come i diritti animali e una protezione degli animali pratica faranno parte dei compiti dell'AG STG.

***Abbiamo davanti a noi una miriade di compiti da portare avanti.** E, nonostante la perplessità di alcuni, sono convinto che il movimento antivivisezionista ha già ottenuto molto.*

Se volete collaborare in una qualche forma al nostro lavoro, vi invito a inviarci un'email, a telefonarci, faxarci o scriverci!

*Auspico per tutti gli antivivisezionisti l'instaurarsi di **una collaborazione attiva** – siamo noi la voce delle vittime della vivisezione. Se ci facciamo sentire tutti insieme, un giorno non sarà più possibile ignorare la nostra voce e **ciò in cui crediamo nel profondo del cuore, che a volte ci appare come un sogno, potrà diventare realtà!***

Vi ringrazio. Sono giunto al termine di questa mia presentazione (incluse le divagazioni...)

Ancora due cose: vi auguro una piacevole lettura del terzo numero di Albatros, inoltre tengo a fornirvi le coordinate per prendere contatto con noi:

AG STG - Comunità d'azione ANTIVIVISEZIONISTI SVIZZERI

Presidente: Thorsten Tönjes

Sede: Sölzer – Möösli 298 CH – 9107 Urnäsch AR Svizzera

Telefono: +41 – (0)71 – 364 25 67 - Fax: +41 – (0)71 – 364 27 68

Natel per urgenze: +41 – (0)79 – 540 37 56

email: toenjes_agstg@bluewin.ch

http://www.agstg.ch

Vi saluto cordialmente

T. Tönjes, maggio 2003

La giornata mondiale dell'animale da esperimento

Ogni 24 aprile ricorre il giorno internazionale dedicato agli animali da esperimento.

“Animale da esperimento” – un termine che toglie all'animale ogni dignità in quanto individuo.

L'essere vivente viene usurpato di tutti i suoi diritti, compreso quello alla vita.

Il termine “animale da esperimento” degrada la creazione, le ruba tutte le sue affascinanti sfaccettature e fa degli esseri degli oggetti, la cui sola legittimità ad esistere è quella di servire da materiale per esperimenti crudeli che testimoniano disprezzo per la vita.

Gli animali da esperimento sono cani e gatti domestici rubati per la strada da accalappiacani o animali di varie specie allevati espressamente per la ricerca, col solo valore di diventare strumenti per pericolosi esperimenti.

Ancora un aumento degli esperimenti su animali

Secondo una pubblicazione del Ministero di Veterinaria, nel 2001 gli esperimenti su animali sono di nuovo aumentati per la prima volta dal 1983.

Solo nella ricerca genetica, l'impiego di animali da laboratorio è salito di 61'000 unità, cioè del 3.1%. In totale sono stati sottoposti ad esperimento in questo lasso di tempo 446'654 animali solo in Svizzera!

Ci teniamo a sottolineare che si tratta di dati ufficiali e sappiamo per esperienza che bisognerebbe prendere in considerazione anche cifre non ufficiali che si aggirano su valori molto più alti, ma, trattandosi di cifre illegali, non sono facilmente documentabili.

Per quali scopi devono soffrire questi animali, condurre una vita di paura e spavento, provare dolore e infine venir immancabilmente uccisi e buttati in container come spazzatura?

Per la ricerca e la medicina?!

Per una medicina allopatrica alla quale va imputato che, secondo il resoconto dei mezzi d'informazione, solo negli USA sono morte 100'000 persone per gli effetti collaterali di farmaci testati con esperimenti su animali!

I casi letali vengono presi in conto

In Svizzera non sono disponibili dati relativi ai decessi per effetti collaterali. I lobbysti attivi in politica e nell'ambiente giudiziario sono troppo strettamente legati alle multinazionali farmaceutiche di Basilea. Ci si protegge vicendevolmente per garan-



È ora di fare luce sui laboratori di ricerca!

tirsi reputazione e profitto. In altri contesti si potrebbe parlare di clientelismo, ma qui siamo confrontati con una dimensione grave, che assume forme di estrema pericolosità e assenza di scrupoli nei confronti degli umani e degli animali.

Rappresentanti dell'industria farmaceutica hanno sempre ammesso che i casi di morte di pazienti sono un rischio da calcolare. Hanno ammesso che le vittime umane fanno parte del metodo della sperimentazione animale!

Altrettanto indissolubilmente legate alla sperimentazione animale sono le gravi affezioni, soprattutto danni psichiatrici, che vengono troppo raramente menzionate sul foglietti illustrativi allegati ai farmaci.

La medicina attuale è cara. Ed è molto pericolosa per la nostra salute. Nei casi di malattie gravi la medicina ufficiale brilla spesso per la sua inefficacia – nel migliore dei casi. In casi più tragici, il decorso della malattia viene peggiorato a causa degli effetti collaterali dei farmaci, e prende inizio un circolo vizioso. E con lui anche un moltiplicarsi dei profitti di una minoranza.

Sempre più persone si svegliano e si rendono conto che gli effetti collaterali diventano troppo spesso gli effetti principali e un cambiamento dell'atteggiamento e della mentalità dei consumatori e dei potenziali pazienti è la sola ancora di salvezza.

Gli umani non sono macchine biologiche, come non lo sono gli animali. La medicina meccanicistica dei pezzi di ricambio ha fatto il suo tempo!

Ogni malattia è espressione di un disturbo funzionale dell'intero individuo e non un fatto isolato o casuale. Ogni malattia ha un senso.

Non lasciatevi intimorire da autorità in camice bianco e affidatevi a veri medici, le cui conoscenze non sono basate su un certificato macchiato di sangue. “In caso di rischi ed effetti collaterali, mangiate il foglietto illustrativo e prendete a pugni il vostro medico o farmacista.”

T. Tönjes

Ma... mangi ancora pesce?

Questa domanda, con un tono un po' imbarazzato, viene spesso posta ai vegetariani da parte dei carnivori.

Dal momento che nessuno ha ancora visto un animale a sangue freddo piangere o gridare, i carnivori sperano almeno su questo tema, di trovare un punto d'accordo con i vegetariani.

Questa assurda speranza è però destinata ad essere delusa, se si incontra un vegetariano coerente con i propri principi etici. Infatti non sono le manifestazioni esteriori di dolore o paura degli animali che hanno indotto i vegetariani a divenire tali. La loro presa di coscienza comincia già molto prima ed è radicata nel rispetto della dignità di ogni essere vivente!

Le ferite da amo sono, per i pesci, altrettanto dolorose delle ferite agli occhi per gli umani

A questo proposito vorremmo cogliere l'occasione per fare riferimento ai risultati di una ricerca, per altro molto discutibile, secondo cui l'essere presi all'amo provoca nei pesci un dolore paragonabile alle ferite agli occhi presso i mammiferi.

Questa "scoperta" sensazionale è stata purtroppo fatta proprio con esperimenti sugli animali. All'Università di Roslin (Edimburgo), delle trote arcobaleno sono state ferite con "attrezzi roventi e sostanze chimiche" e si è constatato che i pesci hanno gli stessi sensori per il dolore degli esseri umani.

L'assurdità di tali esperienze viene ulteriormente accentuata in esperimenti dove ai pesci vengono



iniettati nelle labbra veleno di api e acido acetico mentre ad un gruppo di controllo viene iniettata acqua salata. Guarda un po', i pesci ai quali era stato iniettato il veleno, strofinavano le labbra sulla ghiaia dell'acquario più a lungo dei pesci cui era stata iniettata l'acqua salata!

La specie umana e quella animale non dovrebbero essere grate al Prof. Lynne Sneddon per questi sconvolgenti risultati?

Perché questi dilettanti della ricerca si sono accaniti proprio sulle trote arcobaleno?

Uno dei principi della sperimentazione animale è quello che il risultato dell'esperimento deve poter essere predetto in precedenza. Una delle condizioni affinché questo avvenga è la scelta appropriata dell'animale da sperimentare.

Dobbiamo quindi supporre che per questa scoperta scientifica "inestimabile", una pluralità di pesci di altre specie, che non erano in grado di fornire esattamente il risultato auspicato, hanno dovuto soffrire e morire.

I vegetariani sanno della sofferenza dei pesci già da decenni e non hanno certo bisogno di conferme "scientifiche".

T. Tönjes



Ora online!

La presenza in rete dell'AG STG:

www.agstg.ch

Vi invitiamo a far visita in rete alla nostra homepage www.agstg.ch, dove avrete la possibilità di abbonarvi gratuitamente alla nostra Newsletter.

La Newsletter sostituisce le e-mail che venivano regolarmente inviati in precedenza.

Il nostro sito è in parte ancora in costruzione e viene regolarmente aggiornato ed ampliato.

Inoltre avrete presto la possibilità di partecipare al nostro forum di discussione online.

Vi aspettiamo numerosi e speriamo di entrare in contatto con voi tramite il forum e inviandovi la nostra Newsletter.

Potete leggere sulla nostra homepage anche alcuni articoli apparsi su Albatros.

Inviare comunicazioni relative ad azioni e informazioni che potremo pubblicare sulla homepage, al seguente indirizzo:

toenjes_agstg@bluewin.ch

Proposte di collaborazione ad Albatros, per temi che esulano direttamente l'attivismo antivivisezionista, possono invece essere inviati direttamente alla redazione di Albatros all'indirizzo email: albatrosrevue@bluewin.ch.

L'Unione Europea progetta un nuovo genocidio di milioni di animali

Almeno **50 milioni di animali** dovranno, secondo i progetti della Commissione dell'UE, essere torturati a morte in esperimenti inutili!

Si tratta di esperimenti con circa 30'000 sostanze chimiche, che sono in commercio già da decenni e che sono già state testate sugli animali in passato.

Una nuova procedura sperimentale per pericoli già noti

Secondo quanto progettato, queste sostanze dovrebbero essere testate di nuovo con procedure standardizzate per essere riclassificate sulla base della loro tossicità e pericolosità!

Si tratta di sostanze chimiche che fanno già parte della nostra vita quotidiana: fitofarmaci, solventi, oli minerali, coloranti tessili e di altro genere, ecc.

Effettivamente queste sostanze possono costituire seri pericoli per gli umani e l'ambiente. Ma questo non è che la conseguenza del fatto che sono state originariamente valutate sulla base dei risultati di test sugli animali, quindi con conseguenze imprevedibili sugli umani. Come dimostrato da studi ufficiali, nei Paesi dell'UE muore circa un milione di persone a causa di sostanze chimiche. Fino al 90% dei casi di cancro sono da ricondurre a queste sostanze.

Politica della „polvere negli occhi”

Con gli esperimenti su animali ordinati dalle direttive UE 67/548/7EEC, si vorrebbe poter valutare meglio questi rischi alla salute.

In realtà si vuole piuttosto dare ai consumatori una falsa sicurezza. Infatti gli esperimenti su animali finora compiuti si sono dimostrati evidentemente non affidabili e i loro risultati non estrapolabili all'uomo, hanno cioè portato a valutazioni errate.

Con quale diritto torturiamo e uccidiamo degli esseri viventi per una società del superfluo, che vive di un consumismo sproporzionato?

L'aumento considerevole di avvelenamenti, allergie, malattie croniche, malformazioni e altro non ha certo potuto essere previsto in un esperimento su un animale.

Il modello animale si differenzia da quello umano per metabolismo, anatomia e fisiologia; è assurdo e ingenuo pensare di fare paralleli e deduzioni tra animali e umani.

Una ricerca veramente scientifica, lontana dal modello animale

Per arrivare ad una valutazione realistica delle sostanze in questione, sono necessari programmi di ricerca realistici e veramente scientifici. Gli esperimenti su animali non sono, come abbiamo potuto constatare, veramente scientifici.

I metodi "in vitro" permetterebbero di ottenere risultati affidabili in modo etico e a costi inferiori.

Inoltre sono disponibili numerosi dati ottenuti nella prassi clinica su individui umani, dati che costituiscono sempre la fase finale della sperimentazione sugli animali: i test sugli umani.

Non dimentichiamo che le condizioni in cui vengono condotte le ricerche sono fonte di notevole stress per gli animali, il che costituisce un'ulteriore fonte di errore nei risultati.

Anche voi potete fare qualcosa!

Protestate contro questo genocidio programmato e reclamate l'utilizzo di metodi più scientifici!

Inviare la cartolina allegata a questa rivista o, meglio ancora, scrivete di persona a:

Commission Européenne pour l'Environnement

Margot Wallström

Rue de la Loi, 200

B – 1049 Bruxelles

Belgique

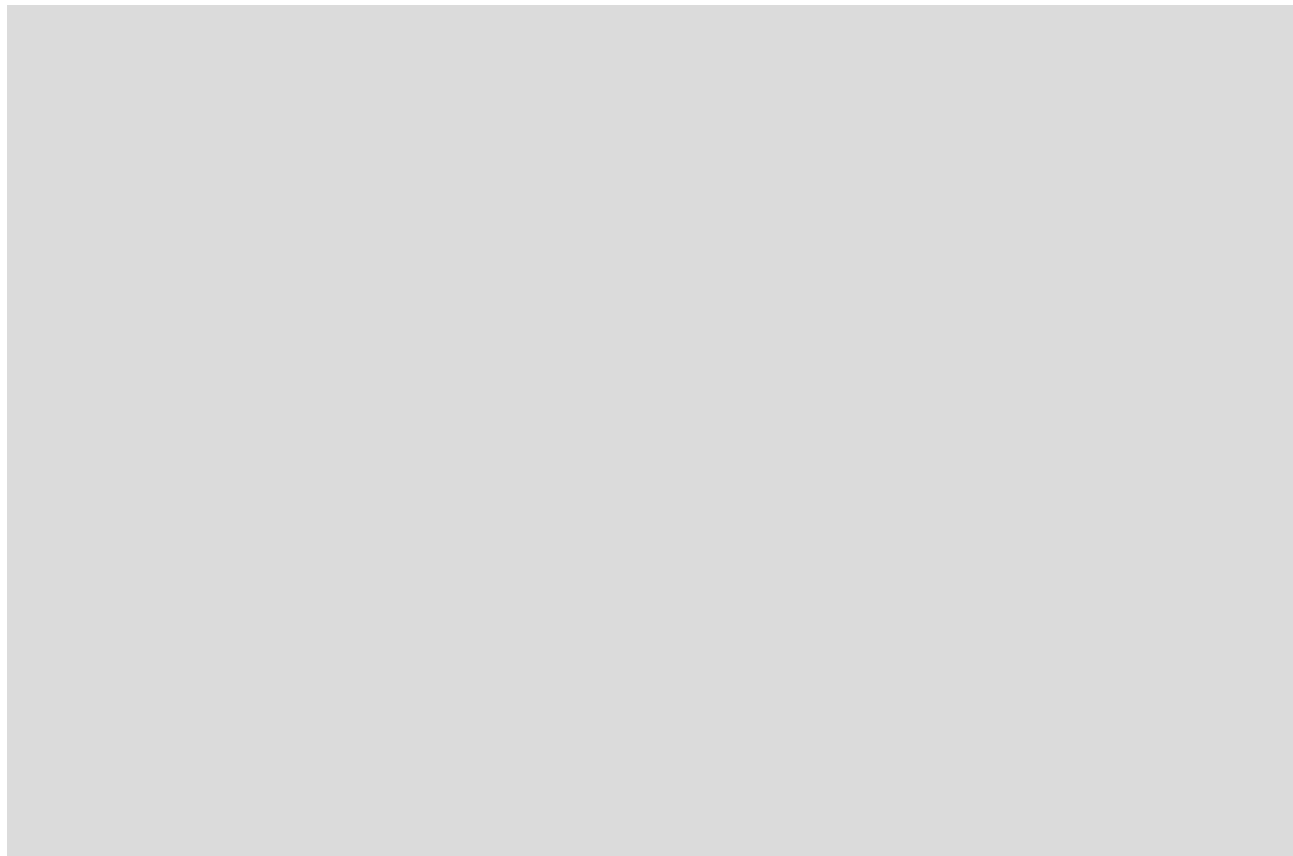
L'associazione "**Ärzte gegen Tierversuche** e.V." („Medici contro la Sperimentazione Animale“) ha lanciato **una campagna di firme**.

Invitiamo anche voi a raccogliere firme. Le liste (e altre cartoline di protesta) possono essere richieste al nostro segretariato, al quale potete rivolgervi anche per ulteriori informazioni. Il nostro indirizzo è il seguente:

AG STG, Sölzer – Möösli 298, CH – 9107 Urnäsch AR,
Fax: +41 – (0)71 – 364 27 68, E-mail: toenjes_agstg@bluewin.ch

Potete rivolgervi anche a: www.aerzte-gegen-tierversuche.de oppure a www.eurogroupanimalwelfare.org

T. Tönjes



La campagna mondiale contro la vivisezione praticata all'HLS

La HLS – Huntingdon Life Sciences – con sede negli Stati Uniti e in Inghilterra, è la più grande impresa di ricerca in Europa.

Numerose ditte farmaceutiche e chimiche commissionano ricerche all'HLS e sono i suoi principali clienti. Vengono commissionate esperienze su animali che non possono essere realizzate nei propri laboratori, o che non si vuole realizzare perché danneggerebbero la reputazione della ditta.

Si tratta di esperimenti di una crudeltà indescrivibile.

Ma gli esperimenti commissionati all'HLS mancano anche di ogni criterio scientifico.

Quotidianamente vengono uccisi all'HLS **500 animali** (tra cui scimmie, cani, gatti, conigli e porcellini d'India). Questo significa 180'000 animali uccisi all'anno dall'HLS!

Ci sono anche molte imprese svizzere che commissionano esperimenti all'HLS e lo hanno testualmente con-

Comunità Antivivisezionisti Svizzeri AG STG

fermato, e giustificato, al presidente dell'AGSTG. Si tratta di:

SHELL OIL SWITZERLAND, (Baarermatte, CH-6340 Baar, TellShell@ope.shell.com),

DOW CHEMICALS EUROPE S.A. (Bachtobelstr. 3, CH - 8810 Horgen, Fax: 01/728 31 11
e: rue de Veyrot 13, CH - 1217 Meyrin, Fax: 022/782 76 86),

ARPIDA (Dammstr. 36, CH - 4142 Münchenstein, Fax: 061/417 96 61), contact@arpida.ch

PHARMACIA & UPJOHN AG (Lagerstr. 14, CH - 8600 Dübendorf),

NOVARTIS PHARMA SCHWEIZ AG, (Südbahnhofstr. 14 D, CH - 3001 Bern,
info.bern@pharma.novartis.com, Fax: 031/377 52 11)

Negli anni passati, l'HLS è stata più volte denunciata per le spaventose crudeltà perpetrate sugli animali ed è stata anche condannata.

Alcuni addetti alla manutenzione degli animali e altri impiegati dell'HLS, come anche alcuni antivivisezionisti che si erano introdotti clandestinamente, hanno fatto riprese video che sono in possesso dell'AG STG e alcune delle quali sono state anche trasmesse per televisione. Grazie a queste prove, l'HLS ha potuto essere più volte citata in giudizio e condannata, e le crudeltà e i metodi antiscientifici hanno potuto essere resi noti all'opinione pubblica.

Ma, nonostante le massicce proteste, gli esperimenti su animali continuano ad essere condotti e le ditte sopra menzionate continuano a commissionarli, in piena conoscenza degli abusi perpetrati dall'HLS!

In occasione di una dimostrazione tenuta a Horgen, un video contenente i dettagli raccapriccianti degli esperimenti è stato addirittura consegnato al consiglio direttivo della Dow Chemicals.

L'organizzazione **SHAC America (Stop Huntingdon Animal Cruelty)**, con la quale collaboriamo, coordina a livello mondiale le proteste contro l'HLS e denuncia all'opinione pubblica le ditte che commissionano esperimenti all'HLS.

Sui video si può vedere, ad esempio, come tecnici di laboratorio eseguono prelievi di sangue a cuccioli beagle troppo giovani. Dato che le loro vene sono troppo sottili, i tecnici continuano a pungere le gambe dei cuccioli spaventati. Se i beagles non si tengono tranquilli durante questa dolorosa procedura, vengono presi per la collottola, scossi violentemente e colpiti rabbiosamente con pugni sul muso. Negli stabulari i cani vengono tenuti in celle singole, senza un posto dove ritirarsi e senza poter giocare tra loro e sono costretti a vegetare su un pavimento di cemento.

In una scena è chiaramente visibile come una scimmia cosciente venga completamente aperta. In un'altra scena un cosiddetto scienziato urla ad una scimmia spaventata: „Stai zitta o ti rompo la faccia! (traduzione letterale dall'inglese).

Inoltre, sulla base di documenti segreti, sono stati scoperti vari altri abusi, come, ad esempio, risultati di prove falsificati, cicli di esperienze erronee, consumo di stupefacenti da parte dei collaboratori durante il lavoro, ecc. Sul Daily Express (09/2000) sono stati pubblicati documenti tenuti segreti dai quali risulta che circa un quarto degli animali sottoposti ad un esperimento sono morti in seguito ad errori tecnici durante gli interventi chirurgici. Molti animali sono morti in seguito ad errori grossolani compiuti dai vivisettori.

Nell'aprile di quest'anno, l'**FBI** ha compiuto una perquisizione presso la **SHAC USA**. La SHAC coordina la campagna mondiale **Close HLS („Chiudete l'HLS“)**. 20 ufficiali dell'**FBI** hanno perquisito gli uffici della SHAC e hanno confiscato numerosi documenti, indirizzari e computer.

Dobbiamo partire dal presupposto che parecchie organizzazioni antivivisezioniste, tra l'altro anche l'**AG STG**, sono tenute sotto osservazione dall'**FBI** e da altri "detentori dell'ordine costituito" e le loro attività sono scrupolosamente controllate.

È evidente che la lobby dei difensori della vivisezione ha i suoi emissari nella politica e nell'ambiente giudiziario. La nostra protesta è scomoda e viene temuta.

T. Tönjes

L'AG STG invita al boicotto delle ditte che intrattengono rapporti d'affari con l'HLS!

**Notizie dalle organizzazioni
membro della AG STG**

Consegna della petizione in favore dei levrieri presso il Consolato generale di Spagna

Prima di tutto vorrei **ringraziare sentitamente** tutte le organizzazioni e tutte le persone tra i nostri sostenitori che si sono impegnate a raccogliere **firme contro l'uccisione dei „galgos“ spagnoli!** Il destino dei galgos ha commosso non solo i protettori di animali, bensì anche persone che di solito non si interessano molto della sorte degli animali, ma che hanno firmato d'istinto la nostra petizione. Nell'Europa centrale e settentrionale la maggior parte della popolazione non aveva mai sentito parlare delle "abitudini" dei "galgueros" e molti ne sono stati inorriditi.

Vorrei ora delineare un breve riassunto della nascita di questa petizione.

Da noi i levrieri sono conosciuti da molto tempo come eleganti cani di razza, noti per le loro prestazioni eccezionali nella corsa (fino a 70 km all'ora!). È stato solo verso la fine degli anni 90 che, attraverso l'impegno di vari protettori di animali, l'opinione pubblica è venuta a conoscenza delle loro sofferenze. All'inizio si trattava soprattutto dell'Irlanda: l'industria irlandese per l'allevamento dei greyhounds, produce all'anno migliaia di animali, il cui valore viene valutato solo in base alle loro prestazioni nella corsa. I "looser" cioè i perdenti, vengono inviati in "centri d'eliminazione" o spediti in Spagna.

In Spagna, oltre ai greyhounds importati ci sono soprattutto i "**galgos**" locali (e vari incroci). Ma di base tutti i cani sono chiamati galgos e vengono addestrati dai loro proprietari, i "**galgueros**" per la caccia alla lepre. Secondo una vecchia "tradizione", i buoni cani da caccia contribuiscono alla gloria e all'"onore" dei loro proprietari. Ma se i galgos non si rivelano adatti alla caccia alla lepre o non sono più in grado di farlo, questo viene visto come una "vergogna" e come "castigo" i cani devono subire una morte lenta e crudele alla fine della stagione della caccia, di solito tramite un lenta impiccagione nelle pinete.

I protettori di animali sono riusciti negli ultimi anni a portare a termine alcune azioni di salvataggio. Ma è stato solo nel 2001 che il membro di comitato della EUMT Maria Cardella, che ha dato l'impulso decisivo per questa petizione, ha potuto denunciare sulla stampa spagnola le pratiche dei "galgue-

ros". Questo confronto con l'opinione pubblica ha fatto capire che molti spagnoli delle nuove generazioni non tollerano più certe concezioni obsolete riguardo all'"onore"! Ci siamo quindi resi conto che i tempi erano maturi per lanciare **una petizione contro la crudele uccisione dei galgos in Spagna**. Così ha preso il via la nostra raccolta delle firme, che è durata fino alla fine dell'autunno 2002.

Martedì 19 novembre 2002 era giunto il termine per la consegna della petizione. 10 membri dell'EUMT, 6 donne (di cui 4 membri di comitato) e 4 uomini (tra cui Peter Suter dell'Associazione per la Protezione degli Animali selvatici - Verein für Wildtierschutz – e Roger Baumann della Società di Protezione Animali della Svizzera Interna – Inner-schweizer Tierschutzbund) si sono recati al consolato spagnolo. Circa 20'000 firme in favore dei galgos spagnoli sono state raccolte soprattutto in Svizzera, ma anche nei paesi limitrofi (Germania e Austria) e hanno potuto essere consegnate al Consolato generale di Spagna. Nel totale non abbiamo considerato le firme che sono state raccolte da rifugi in Spagna e che sono state consegnate sul posto. Anche dopo la consegna, un certo numero di firme è continuato a pervenire alla nostra sede. Muniti di borse e scatole piene di fogli firmati, ci siamo riuniti davanti al Consolato spagnolo. Siamo stati ricevuti dopo un breve momento d'attesa (avevamo preso già da tempo un appuntamento). Il Consolato generale si è mostrato molto cordiale. Abbiamo appreso che il ministero spagnolo addetto alla protezione degli animali è il Ministero per l'Ambiente. Il Consolato ci ha assicurato che la nostra petizione verrà inoltrata al Ministero per l'Ambiente e ha espresso la sua speranza che si possa porre fine alla pratica dell'uccisione dei levrieri. Ci ha però anche fatto notare che controlli efficienti non sono semplici da mettere in pratica.

Una nuova legge spagnola, secondo la quale i maltrattamenti agli animali domestici sono vietati dalla Costituzione (i tori purtroppo non vengono considerati "animali domestici"...) ci dà qualche speranza. Bisognerebbe solo giungere ad applicarla. Il console si è espresso in questi termini anche rispetto alla nostra petizione: la sua elaborazione da parte delle autorità prenderà del tempo... Ha comunque promesso di informarci appena apprendesse qualche novità.

Chi desidera informarsi sul destino della nostra petizione e ricordare alle autorità l'importanza del tema, è invitato a scrivere al Consolato generale di Spagna, Riedtlistr.17, CH-8006 Zurigo.

Erika Reust

(EUMT – Europäische Union gegen
den Missbrauch von Tieren –
Unione Europea contro l'Abuso degli Animali)

Abbonatevi ad Albatros!



Per abbonarvi ad Albatros e ricevere a casa la nostra rivista trimestrale, basta utilizzare il bollettino di versamento allegato a questo numero.

Un abbonamento per la Svizzera costa Fr. 20.-

Un abbonamento per l'estero costa invece €20.- (Fr. 30.-)

Gli abbonati esteri non possono utilizzare il bollettino allegato a questo numero, valido solo per la Svizzera, vi invitiamo quindi a versare l'importo per vaglia postale internazionale al conto corrente postale: **AG STG 40-7777-6** (specificando espressamente "Abbonamento Albatros") oppure ad inviare la quota d'abbonamento in contanti per lettera ad: **AG STG, c/o Thorsten Tönjes, Sölzer - Mööslì 298, CH - 9107 Urnäsch**
Non accettiamo chèque bancari o postali, dal momento che le tasse di riscossione sono troppo ingenti.

Chi, tra i nostri lettori, vorrà offrire un abbonamento ad Albatros ad almeno 3 conoscenti, riceverà in regalo il poster A2 "Holographic Tree" (a colori), riprodotto qui in alto.

Tagliando per abbonamenti multipli

Offro un abbonamento ad Albatros alle seguenti persone

(specificare la lingua, italiano, francese o tedesco, nella quale si desidera l'abbonamento):

.....Lingua.....
.....Lingua.....
.....Lingua.....

Aggiungete qui il vostro nome e indirizzo completo:

Il mio email:

Inviare questo tagliando ad: **AG STG, c/o Thorsten Tönjes, Sölzer - Mööslì 298, CH - 9107 Urnäsch**

L'indice di questo numero

Redazionale Albatros	2	Redazionale AG STG	43
L'animale terapeuta	3	La giornata mondiale dell'animale da esperimento	44
Animali e guarigione	7	Ma... mangi ancora pesce?	45
I delfini: terapeuti del cuore	9	La presenza in rete dell'AG STG	45
L'animale: soggetto morale e membro della comunità	12	L'Unione Europea progetta un nuovo genocidio di milioni di animali	46
Ortho-Bionomy	16	La campagna mondiale contro la vivisezione praticata all'HLS	47
Hatha-yoga e prevenzione	18	Consegna della petizione in favore dei levrieri presso il Consolato generale di Spagna	49
La fisiologia dello yoga	19	Abbonamenti	50
Come diventare insegnanti di hatha-yoga	20	Pubblicità e impressum	51
Reumatismi e artrite: l'approccio olistico	20		
Il progetto Genesis	24		
La forza mentale	25		
Depressione: nuove proposte per un approccio olistico	26		
Depressione - il feedback dei lettori	30		
Cos'è la meteopatia?	31		
Le conseguenze dell'inquinamento e la ionizzazione degli ambienti	32		
Le conseguenze di Tchernobyl	35		
La dipendenza affettiva e il recupero degli affetti come terapia sociale	39		

Flavia Pedrazzi

**Cromoterapia
Riflessologia**

Riconosciuta dalle Casse Malattia

Via Vallemaggia 3 - 6600 Locarno
Tel. 091 751 45 63

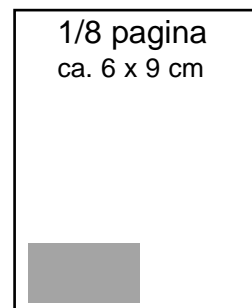
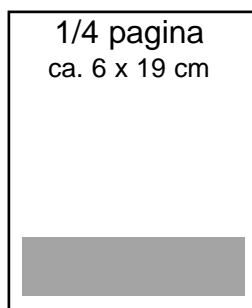
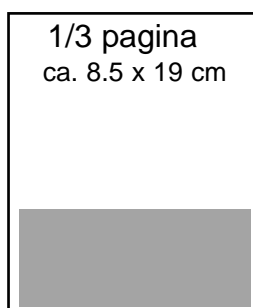
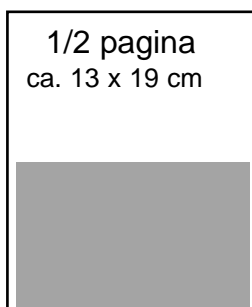
Questo potrebbe essere il vostro spazio pubblicitario!

Nei prossimi numeri di Albatros dedicheremo uno spazio limitato anche alla pubblicità.

Chi tra i nostri lettori produce o distribuisce prodotti naturali, offre trattamenti olistici oppure organizza corsi inerenti alle tematiche trattate nella nostra rivista, può contattare il nostro servizio abbonamenti per accedere al nostro spazio pubblicitario.

Prezzi e formati

	Dati digitali forniti dal cliente	Layout definito da noi
1/2 pagina	800.-	900.-
1/3 pagina	600.-	700.-
1/4 pagina	400.-	500.-
1/8 pagina	200.-	250.-



Impressum

Albatros - Numero 3 / Luglio - Agosto - Settembre 2003

La rivista Albatros è trimestrale e appare in 3 versioni (italiano, francese, tedesco).

La riproduzione di testi è permessa a condizione che venga menzionata la fonte.

Le opinioni espresse nei singoli articoli non corrispondono necessariamente alle opinioni della redazione.

Redazione: Via Coremmo 14E - 6900 CH - 6900 Lugano - Tel 0041(0)91 9508355 Fax 0041(0)91 9508356

Email: albatrosrevue@bluewin.ch

Servizio abbonamenti: AG STG, Sölzer - Mösli 298 - CH-9107 Urnäsch

Tel: +41 - (0)71 - 364 25 67 - Fax: +41 - (0)71 - 364 27 68 - email: toenjes_agstg@bluewin.ch

Redazione: Francesca Schär / Thorsten Tönjes

Consiglio di redazione: Manuela Peverelli, Arnoldo Hafen, Francis Dessart, Wanda Janina Ostap

Traduzioni in tedesco: Dominique Rondez, Massimo Federico / Traduzioni in francese: Laurie Galfetti-Hunziker, Jean-Jacques Furer

Traduzioni in italiano: Francesca Schär, Arnoldo Hafen

Tiratura: 10'000 Esemplari - Stampato presso: Tipografia Veladini SA - 6900 Lugano

Il prossimo Albatros uscirà inizio ottobre 2003!

G.A.B.
6903 Lugano