

TESINA

ALLA RICERCA DEL “SENSO DELLA VITA”

CORSO DI NATUROPATIA

S.O.S. MEDICINA NATURALE



Roma, 12 luglio 2019

SILVANA IRRERA MONDO

Dedico queste poche pagine al maestro Francesco Antonio Riggio e a me stessa

Ciascuno di noi avverte nel proprio intimo il bisogno di vivere un'esistenza ricca di significato.

Quell'anelito basta a fare di noi, per tutta la vita, dei cercatori e scopritori del "senso della vita"

Elisabeth Lukas

L'ikigai è quella forza che ci spinge ad avere soddisfazione nel compiere i gesti più naturali e scoprirli preziosi per il nostro SE' e per gli altri.

Il principio giapponese dell'Ikigai puà aiutarci a ritrovare un significato del nostro quotidiano:

perché viviamo,

perché devo alzarmi e lavorare ogni mattina,

perché sopravvivo,

perché mi sento bullizzato,

perché tanta falsità nei miei confronti.

Secondo questa antica conoscenza giapponese ognuno di noi possiede dentro di sé l'Ikigai.

Il concetto di Ikigai affascina già soltanto per la molteplicità dei suoi significati: iki < VIVERE> gai <SENSO-SCOPO>.

- ✓ Il senso della vita
- ✓ Le ragioni per cui vale la pena esistere
- ✓ La gioia di fare le cose per le quali la vita è degna di essere vissuta
- ✓ La relazione di sé e l'automotivazione
- ✓ Il fatto di sentirsi vivi
- ✓ La propria personale ragion d'essere
- ✓ La felicità come equilibrio dei traguardi individuali
- ✓ Ciò che amiamo fare
- ✓ I nostri punti di forza
- ✓ Armonia e benessere tra UOMO e NATURA



Ad esempio un cuoco che ha trovato nel cucinare il proprio modo di esprimersi ha scoperto il suo ikigai: quando cucina fa una cosa che ama e si dedica alla sua attività che lo assorbe completamente.

Fin da piccolo lo voleva perché amava cucinare e diventare uno chef stellato e questo è stato il suo punto di forza e di capacità.

Quando cucina fa qualcosa di utile al mondo e i clienti in sala aspettano con ansia per poter godere e gustare i suoi piatti che alla fine daranno loro un senso di soddisfazione.

Lo chef intanto può esprimere appieno la sua passione e sviluppare al massimo le sue doti nella consapevolezza che in qualsiasi momento lo attenderanno compiti ricchi di arte, fantasia e senso di vita.

Tutto questo è fonte di gioia e consapevolezza del suo SE' e della sua resilienza.

Il nostro cuoco avrà sempre nuovi motivi per migliorare e raggiungere altri obiettivi.

Il nostro Ikigai non è altro che la nostra resilienza che non deve servire solamente a superare gli ostacoli ma anche a trovare il nostro senso di vita.

Avere resilienza significa seguire i propri scopi malgrado gli ostacoli che la vita ci pone davanti.

Perciò, per acquisire resilienza, è essenziale imparare a regolare l'apparato motivazionale e cambiare il modo di condurre la propria vita.

La vera capacità di adattarsi ad un mondo in continuo cambiamento scaturisce da forze interne come la grinta, la gratitudine e la compassione. Questo è il significato di resilienza, quella dote di cui tutti noi abbiamo bisogno.



Torniamo al nostro ikigai. C'è un'isola lontana che geograficamente parlando, si trova nell'arcipelago delle isole giapponesi ed il posto è l'isola di OKINAWA.

L'isola è famosa per l'elevato numero di uomini centenari. Tutti questi anziani sono in forma smagliante. Per le strade si vedono circolare in mountain-bike o in motorino.

Partecipano assiduamente alla vita sociale dell'isola nonostante l'età per non contare che quasi sempre questi anziani ancora continuano a coltivare la terra per tutto l'anno.

Hanno una vera e propria passione per l'orto. Ma non solo producono il cibo che mangiano, ma riescono anche a vendere una parte dei loro prodotti.

Questo è un esempio di uomini e donne che non si sono ritirati dalla vita attiva, anzi, il loro ikigai li porta ad avere uno slancio vitale, energetico, entusiastico e a farli sentire ancora vivi nonostante la loro età.

In questa isola ognuno si sente responsabile di sé stesso e del benessere dell'intera comunità pronti ad aiutarsi vicendevolmente.

In occidente, soprattutto nelle grandi metropoli, non siamo più capaci a comunicare, corriamo sotto la bandiera dello stress, della paura, del dolore, del panico e dell'ansia, mangiamo cibo-spazzatura, non pensiamo più ad amarci e la nostra mente diventa un mindfulls e tutto ciò fa perdere il senso di vivere.

Tutti noi dovremmo cercare il principio dell'ikigai per avere la forza di cambiare, cominciamo a sentire i campanelli d'allarme attraverso il nostro corpo che ci parla. Iniziamo un po' per volta a cercare quell'EQUILIBRIO tra "MENTE" e "CORPO" che abbiamo perso già da tempo.

Ma da dove iniziare per trovare il nostro Ikigai? Da una vita sana ed equilibrata in senso fisico e psichico. Ciò per cui valga la pena alzarsi ogni mattina.

Questo è il motore del senso di vita. Noi occidentali dovremmo ritagliarci del tempo per riflettere su ciò che vogliamo veramente, sui nostri sogni e su ciò che è veramente importante per noi.

Non bisogna diventare delle macchine e fare tutto meccanicamente e non dobbiamo andare in pensione con la mente ed il nostro corpo.

Il rispetto per la vita è una delle grandi conquiste dell'uomo ed è segno di civiltà.

Quindi rispettando la natura e quello che ci offre iniziamo a prenderci cura nel mangiare sano



Red Bull ti mette le aali.



La società nella

quale viviamo fa di tutto, utilizzando pubblicità accattivante e illusoria, per portarci e interrogarci su una serie di domande " come sarà?", "ma è vero?", "è proprio così?" e quindi

ingurgidiamo e compriamo di tutto senza sapere cosa stiamo mangiando, se lo mangiamo perché abbiamo fame, per noia, per stress, per colmare qualcosa o qualcuno.

Il cibo, come anche le bevande alcoliche e gassose, nel lungo periodo deteriorano il nostro corpo.

Non abbiamo mai pensato di sentirci meno angosciati, meno soli, semplicemente confrontandoci con una persona che può, olisticamente parlando, capire, scoprire i perché, consigliare.

Ma sopra ad ogni cosa, non colpevolizzare nessuno, non fare magie false e illusorie ma capire attraverso il vissuto ed il linguaggio del nostro corpo cosa provoca questo squilibrio e insieme percorrere una strada, forse in salita, che ci aiuterà a ritrovare un “senso di vita”, il tuo ikigai, il quale non è una prerogativa strettamente giapponese ma è anche nostra.

Non si può sopravvivere chiedendosi ogni giorno “perché proprio a me?” con un buon consulting ascoltiamo i nostri pazienti e lasciamo che siano loro ad insegnare a noi, ascoltiamo e guidiamo a scoprire le radici vere dei loro dolori e disturbi.

Iniziamo ad insegnare loro a saper mangiare cose genuine, di qualità e a saper discernere un buon bicchiere d’acqua e a sapere avere cura estetica del proprio corpo attraverso un’igiene non aggressiva.



Sono solo piccoli ma essenziali passi per un buon inizio. Anche il dottor

Proust pubblicò nel 1880 un libro dal titolo “Elementi di Igiene” nel quale insegna a far capire ai suoi lettori che il movimento rigenera il fisico e ossigena la mente.

Con questo non voglio dire di iscriverci tutti in palestra, ma suggerirei di fare almeno mezz’ora di camminata a passo veloce, senza fermarsi, intesa non come una passeggiata tipica dello shopping, ma imprimendo al nostro corpo e alla nostra mente una impostazione “sportiva”.

Un altro passo per ritrovare il nostro ikigai è iniziare a non giocare con i nostri telefoni per ammazzare la noia o i lunghi tempi di attesa. Potremmo, invece, riprendere un libro tra le mani che ci può risvegliare emozioni. Il nostro Proust dice che il legame tra la nostra vita e i libri che leggiamo è così stretto che, in realtà, ogni lettore, quando legge, è lettore di sé stesso.

Il libro è solo una sorta di strumento ottico che lo scrittore offre al lettore per consentirgli di scoprire ciò che forse, senza il libro, non avrebbe visto in sé stesso.

Il riconoscimento dentro di sé “da parte del lettore” di ciò che il libro dice è la prova della sua verità.

A parole sembra tutto semplice e quasi consequenziale ma non è precisamente così.

Potrebbe emergere dentro di noi un'ulteriore questione: perché dobbiamo cambiare noi stessi il nostro modo di vita se tutto va bene? E mi viene da pensare: beato te.

Poi attraverso un consulting con naturopata scopriamo quante fragilità abbiamo dentro di noi.

Ci sentiamo pervasi dall'acredine che ritroviamo nella politica, sui internet e nei social.

Tutto questo ci permea di infelicità. Siamo schiavi di noi stessi. La vita impartisce, attraverso la sofferenza, esperienze e lezioni di vita: cosa fare? Si può iniziare ad ascoltare chi parla e soprattutto a guardarlo negli occhi.



L'arte di guardare negli occhi risale ai Caldei (popolo semita della mesopotamia del IX secolo A.C.)

E' un metodo di analisi e non di diagnosi: gli occhi ci parlano e la pupilla, l'iride, la sclera sono la mappa dei nostri disturbi. Gli occhi sono lo specchio dell'anima e non andiamo poi così lontano dal vero. Secondo la pratica dell'iridologia, infatti, attraverso l'osservazione dell'iride si può determinare lo stato di salute psicofisica di un individuo. Non possiamo fare diagnosi. L'iridologia è una disciplina olistica che ci guida alla scoperta delle condizioni di salute dell'individuo nel quadro fisico ma anche psico-emozionale.

Torniamo a parlare del nostro ikigai, che ci insegna che la vita è una battaglia, un viaggio faticoso, ma solo attraverso le difficoltà possiamo trovare e forgiare la nostra forza e trovare il nostro equilibrio. Tutti noi possiamo scoprire e portare alla luce il nostro ikigai anche nelle difficoltà del sociale. Proviamo a curare la comunicazione con gli altri ma, soprattutto, con noi stessi e la natura che ci circonda.

Con questo esorto a trovare le motivazioni nascoste dei nostri problemi e capire come sbloccare una situazione di stallo in cui ci troviamo facendo circolare dentro di noi energie positive per il nostro sistema fisiologico.

Con un buon consulting iniziamo a sfoltire la massa di malintesi, di bugie, di ambiguità di coppia o la sofferenza di coppia o la sofferenza di un lavoro che non ci piace.

Tutti noi vogliamo realizzare i nostri sogni ed avere l'ikigai.

Il rimedio a tutte le malattie è l'amore e l'equilibrio tra corpo e psiche.

Immaginiamo di essere un bel bicchiere d'acqua dove sul fondo si depositano i nostri malesseri.

Come possiamo eliminarli?



Aggiungendo altra acqua che diventa acqua nuova di sorgente viva e porterà lentamente in superficie tutto quello che di negativo abbiamo accumulato nel tempo e alla fine vedremo un bicchiere di acqua limpida che berremo.

Lì è la nostra resilienza e il nostro ikigai.

Tutto questo non accade per caso ma richiede il tempo necessario che la nostra anima chiede per tornare in superficie con il “vento in poppa”.

Abbassiamo il nostro egoismo, usciamo dal nostro microcosmo, smascheriamo le nostre illusioni e usiamo la parola cambiamento ed evoluzione.

Facciamoci forti di quanto la natura nei millenni ci ha insegnato e prendiamo esempio da essa.

Dalla natura possiamo raccogliere quella capacità di movimento inteso come trasformazione del nostro modo di essere.

L'uomo non rispetta l'elemento natura nel quale da anni si è inserito e adattato.

Nella nostra vita c'è un unico filo conduttore: la terra e l'universo, le strutture del mondo fisico e di quello biologico, la salute, l'energia, la vita e l'ambiente.



Iniziamo da quello che colpisce maggiormente i nostri occhi: la nostra stella il sole. La vitamina ora o vitamina “D”.

Il sole è una sfera gassosa il cui centro è una fornace che irradia energia in modo costante da almeno 4 miliardi di anni.

Il sole ha dato luce al pianeta terra.

Abbiamo attinto benefici da esso e dalla natura che ci circonda e abbiamo ritrovato il contatto con l’ambiente.



Si dice che il pesce non sia consapevole della presenza dell’acqua nella quale vive.

Proprio come noi non siamo consapevoli della bellezza della natura che ci circonda.

L’uomo ha fatto un progresso splendido ma ha danneggiato ciò che gli dava una vita vera, per cui dobbiamo prendere le redini della nostra vita e del mondo nel quale vogliamo vivere.

La natura è alleata, guida e palestra e ci ricorda che a ogni fase attiva, è indispensabile una fase recettiva.

E’ in realtà il segreto del buon vivere cioè riconoscere le leggi della natura.

La natura ha un impatto considerevole sulla nostra salute e non mancano i dati scientifici a confermarlo.

Il messaggio arriva forte dall’oriente dove la medicina forestale nata negli anni ottanta in Giappone, dimostra che i parametri fisiologici di chi svolge attività fisica in natura sono migliori e si registra

un abbassamento e una normalizzazione dei parametri collegati ad aritmie, pulsazioni cardiache e circolazione sanguigna.

I risultati di esperimenti hanno dimostrato che la permanenza di una mezz'ora in un ambiente naturale con alberi ad alto fusto regolarizza molte funzioni biologiche inducendo un sensazione di rilassamento e un potere sulla psiche umana.

Adesso rivolgiamo il nostro interesse verso quello che la natura ci offre per nutrirci e curarci con piante officinali e alimenti come ortaggi, verdure, legumi, frutta e tutto ciò che la natura produce.

Adesso manca l'acqua: un bene prezioso. L'acqua costituisce più del sessanta per cento del nostro corpo ed è indispensabile per la sopravvivenza nostra e degli animali, delle piante e di interi ecosistemi.

L'acqua che dovremmo bere, dovrebbe essere pura di sorgente, possibilmente inbottigliata in vetro poiché la plastica ci sta uccidendo.

L'acqua è la vita del nostro pianeta terra e, quindi, dobbiamo avere cura di lei senza sprecarla.

L'aria è l'elemento per eccellenza che fa viaggiare i nostri sensi insieme alle nostre idee.

Più le finestre della nostra mente sono aperte e maggiori sono le possibilità di stimolo che avremo.

Quando le finestre sono chiuse i pensieri si intrecceranno e creeranno un'atmosfera stantia che non lascia spazio a nulla.

Questa è solo una metafora che vuole aprire la mente verso l'unico bene prezioso che abbiamo: la nostra terra, la nostra madre natura che è pronta a farci ritrovare il tanto ambito equilibrio tra corpo e mente.



Bisognerebbe prendere spunto dal mondo delle api.

Ad esse viene attribuita da studi scientifici una intelligenza molto elevata.

Hanno capacità sensoriali e grandi abilità motorie.

La loro straordinaria intelligenza si manifesta nell'organizzazione sociale del loro stato e nella capacità di apprendimento.

Le api non solo comunicano in modo semplice, mediante stimoli attenzionali, ma possono farlo addirittura come gli esseri umani.

Le api hanno portato alla perfezione la capacità di trasferire le conoscenze l'un con l'altra all'interno della loro struttura sociale.

Nel cervello delle api si sono milioni di neuroni connessi ad un numero elevatissimo recettori e svolgono le loro attività in sequenza.

Per questo il modo di lavorare del cervello dell'ape viene definito anche "olistico".

L'architettura del cervello dell'ape fa sì che essa sia più intelligente del più sofisticato computer.

Noi amiamo le api perché producono il miele e tutti i suoi derivati grazie alla loro instancabile attività di impollinazione.

Riescono a comunicare tra loro, a vedere colori, fiori e piante.

Riescono a sentire anche gli odori artificiali creati dall'uomo chimicamente: ad esempio i pesticidi.

Le api lavorano e ci nutrono e, quindi, cerchiamo di difendere gli equilibri della natura.

Bisogna essere sempre grati a madre natura poiché senza di essa non esisteremmo neanche noi. Il rispetto della vita è una delle nostre più grandi conquiste ed un segno di civiltà.

La vita non è solo la nostra ma anche di quello che ci circonda.

Chi rispetta la vita dovrebbe rispettarne ogni forma di essa: animali e vegetali.

L'organismo umano tende in modo naturale alla vita, alla salute e alla guarigione.

Un corretto stile di vita contribuisce, infatti, a migliorare lo stato di salute e l'alimentazione, la respirazione e l'attività fisica.

Sono le funzioni che permettono di mantenere in equilibrio il nostro corpo.



L'intento è curare l'uomo nella sua totalità e non la malattia e questo è il filo conduttore di tutta l'opera di Edward Bach.

Il suo lavoro era imperniato soprattutto sull'eliminazione degli stati d'animo negativi che egli considerava come causa di ogni possibile malattia.

Poichè il corpo è uno specchio che riflette i pensieri della mente è il malato stesso ad avere bisogno di cure per superare le sue preoccupazioni ed i problemi.

Attualmente i fiori di Bach vengono spesso messi in relazione con la new age e considerati in questo ambito come aiuto per il superamento di conflitti interiori e per migliorare la conoscenza di sé stessi.

Un metodo terapeutico che doveva unicamente accrescere il benessere fisico e favorire l'armonizzazione interiore.

L'obiettivo era di eliminare le cause interiori delle malattie. Cercare l'energia e trovare nella natura un rimedio, in una pianta, in un fiore, il giusto equilibrio tra corpo e mente.

Vorrei raccontarvi di un consulting svolto durante il mio lavoro ad una persona con problemi di obesità che chiamerò con un nome di fantasia: Maria.

Quando l'ho conosciuta mi ha guardato dritta negli occhi e mi ha detto: sai, mi sento come una bellissima principessa imprigionata dal mago cattivo in uno specchio.

Continuò dicendo: se mi guardo bene non riesco a vedere me stessa ma solo uno schifo che riflette la mia immagine. Mi sento come una crisalide chiusa nel bozzolo delle sue ansie e paure, una bellissima farfalla dai mille colori imprigionata da sé stessa.

Il cibo mi consola.

Ha preso il posto dell'amore e della mia solitudine.

Dentro di me sento un vulcano pieno di dolore.

Da queste parole vedo che il suo corpo mi sta parlando di una angoscia profonda che in naturopatia si concentra nello stomaco e nell'intestino.

Il primo mio pensiero era come consigliarle di nutrirsi in modo equilibrato.

Per Maria sarà un percorso duro e difficile che giungerà a buon fine.

In ogni percorso esistenziale c'è bisogno di un atto di fiducia vicendevole.

Maria ha capito che per ritrovare il suo equilibrio psico-fisico aveva bisogno di tempo.

In naturopatia olistica è fondamentale consigliare a chi soffre di disturbi alimentari di alimentarsi con cibi sani e naturali e di proteggere la mente dall'intrusione di tutti gli aspetti legati alla emotività negativa.

E' atresi imporante, per ottenere un buon risultato, eseguire un consulting che ascolti le esigenze nascoste nella mente di chi si ha davanti.

Come il vento che allontana le nuvole grigie in un cielo, così il naturopata deve cercare di rimuovere gli ostacoli che bloccano la serenità e l'equilibrio delle persone.



Concludo citando una frase del grande poeta e scrittore Milan Kundera che, a parer mio, è obsoleta.

Egli, nel libro "l'immortalità", diceva che noi siamo l'insostenibile leggerezza dell'essere.

Obsoleta perché ho capito che, applicando la naturopatia e il consulting non aggressivo ma pervaso dal senso dell'equilibrio e della stimolazione, attraverso il nostro corpo, ritroveremo noi stessi.

Valorizzare le piccole cose può far ritrovare sé stessi: qualsiasi ghianda può diventare una quercia.

Rispondo di conseguenza forse una volta, forse ancora oggi per qualcuno, ma abbiamo scientificamente provato che il nostro SE' esiste e che si può ricostruire dalle macerie una armonia ed un equilibrio sorprendente fra noi, madre natura e mente.

Tutti noi possiamo sostenere il nostro SE'.