

COS'E LA NATUROPATIA E CHI E' IL NATUROPATA

di Valentina Conti

Empatia (dal greco *empathia* che significa "sentirsi dentro l'altro") questa è la parola il cui significato intrinseco deve essere ciò che guida la relazione terapeuta-paziente. Il dizionario dice che l'empatia è la capacità di immedesimarsi nello stato d'animo di un'altra persona e quindi di comprensione della stessa . Provare "empatia" significa "andare verso" una persona, come a "rispondere" a una sua richiesta; significa avvertire il dolore, la gioia, il rancore, la tristezza, le frustrazioni di chi ci sta di fronte e com-prenderle nella pienezza del significato soggettivo che rappresentano per la persona che ce ne parla, ma significa anche non farle nostre: il paziente ed il terapeuta sono due identità differenti, hanno un bagaglio di esperienze differenti. Devo comprendere cosa la persona mi vuole dire "come se" l'esperienza fosse anche la mia, ma non mi ci identifico. Non posso e non devo altrimenti il mio ruolo verrebbe frainteso. La mia consapevolezza di essere in grado di comprenderla e darle gli strumenti per guarire, il mio modo di parlare e la mia postura, tutto deve farle percepire che si può fidare, che quello che le dico non è in contraddizione con quello che penso, che le sono amica.

Non le do consigli su cosa farei io al suo posto, non la giudico, non mi sostituisco a lei: con termini che possa comprendere, con la dovuta modestia ma con la consapevolezza di sapere che quanto le dico è cosa buona per lei, le spiego quanto e come l'emozione che l'attanaglia influisca sulla sua energia (la *vis vitalis*) indebolendo le sue difese psichiche e organiche, le spiego quanto danno le stia causando il suo stile di vita, le spiego il significato delle sue paure, l'origine dei suoi disturbi, le spiego perché quel particolare disturbo che lamenta è capitato proprio a lei e la incoraggio a guardare negli occhi il conflitto che sta dietro e, se fattibile, quale compito biologico può affrontare per mettere il suo corpo in grado di autoguarirsi. Perché in lei ci sono tutte le risorse della Natura perché questo avvenga, non è nata per essere ammalata ma felice, tuttavia occorre che ne prenda coscienza e si assuma le proprie responsabilità e le redini della propria vita. La incoraggio a non tradire i propri sogni, a portare avanti quello in cui crede senza che ciò ricada sul benessere di altri (ama il prossimo tuo come te stesso), a cominciare dalle piccole cose che la gratifichino, le diano sicurezza e la facciano sentire speciale.

Va da sé che questi input – seppur potenti - da soli non bastano a operare la guarigione poiché chi si rivolge al Naturopata è una persona che non trova e non ha le risorse psico-fisico-energetiche per cavarsela da sola (a volte siamo la sua ultima spiaggia...e bisogna anche vincere il suo scetticismo); pertanto va supportata con metodi e sostanze naturali che non sopprimano i sintomi (*primum nihil nocere*) ma che dolcemente modulino e rimuovano le cause, innalzino il livello di energia vitale, rispettino i suoi tempi e le sue aspettative, perché no, e convergano tutti nella direzione di mettere l'organismo in grado di autoguarirsi.

E' compito del Naturopata indagare con la necessaria sensibilità per individuare la causa dei malesseri che possono originare da blocchi energetici, pensieri negativi/distruttivi perché "il sottile governa lo spesso" al punto da esprimersi e modificare l'energia in primis, quindi la struttura stessa degli organi interni, stile di vita errato, errori alimentari, abuso di stimolanti, insufficiente sonno, eccessi sessuali ecc.

Ecco chi è e come dovrebbe essere un Naturopata a mio parere. Affermare (a ragione ovviamente) che il Naturopata è colui che cura in modo olistico, che prescrive rimedi naturali, non di sintesi, è già stato detto in mille modi mentre poco si è detto della capacità che deve avere di entrare in empatia con l'altro che di per sé è già terapia. Che poi esprima la propria conoscenza secondo quello che gli è più congeniale, che sente più suo o che ha meglio appreso, poco importa; che applichi la riflessologia, la fitoterapia, i fiori di Bach, la Nuova Medicina Germanica, l'omeopatia, l'iridologia, le più svariate tecniche energetiche o meglio sarebbe una base di valutazione che integri queste discipline, è a sua discrezione: l'importante è che la persona lo segua fiduciosa perché lui ha saputo infondere fiducia.

Il Naturopata esercita la Naturopatia. L'etimologia di questa parola deriva dal greco *natura* e *pathos* (sintonia, empatia, sofferenza) quindi empatia con la natura; valida anche la traduzione dall'inglese *Nature's path* cioè sentiero della Natura. Aggiungo una mia personale interpretazione delle parole *natura* e '*pathos*' il cui significato è anche sofferenza, malattia (patologia), per cui interpretabile anche come 'malattia' se non si è in sintonia con la 'Natura'. Giustamente tutte le discipline e le tecniche olistiche sono state raggruppate sotto il termine Naturopatia che non è un termine così moderno come sembra. Già Ippocrate con la sua teoria degli umori aveva identificato quattro biotipi diremmo oggi, quattro personalità, quattro nature, portatci di un terreno fertile per determinate patologie e aveva compreso quanto fosse importante l'eucrasia di queste quattro qualità mentre la loro discrasia conduceva a malattia.

E' Teofrasto Bombasto von Hohenheim (1493-1541) autonomatosi Paracelo colui che meglio rappresenta l'insieme delle arti denominate Naturopatia. Egli integrò la dottrina Ippocratica con il principio dell'influenza che i corpi celesti hanno sull'uomo cioè quanto il macrocosmo influenzi il microcosmo (come in alto così in basso) , anticipò il principio secondo cui "il simile cura il simile" che poi con Samuel Hahnemann divenne la medicina omeopatica, si occupò di fitoterapia clinica, di ipnotismo, mesmerismo (forza magnetica insita nel corpo), ma principalmente praticò l'alchimia, applicando la dottrina dei quattro elementi (terra acqua aria fuoco) intesi non solo sotto l'aspetto fisico ma vitale ed energetico ed aggiungendo tre elementi per le preparazioni alchemiche (zolfo, mercurio e sale) per ottenere la quintessenza. Anche l' uomo, inteso in senso archetipale, deve seguire i passaggi alchemici per ottenere la propria quintessenza ed elevarsi al cielo.

Da non dimenticare Santa Ildegarda di Bingen (1098-1179) che, seppur in modo diverso da Paracelo, riteneva in una chiave che oggi chiameremmo psicosomatica, che dovesse essere l'anima a dominare il corpo, altrimenti sopravveniva la malattia (ecco di nuovo "il sottile che governa lo spesso") e che la salute fosse dovuta all'azione della forze verde (oggi energia vitale).

Non c'è bisogno di aggiungere molte parole alla conoscenza della Medicina Tradizionale Cinese ed al suo approccio alla malattia.

Forse ingenuamente vorrei aggiungere che anche i nostri nonni erano dei Naturopati: vivevano secondo i ritmi della Natura, sapevano quando seminare, raccogliere, imbottigliare, quale pianta scegliere per ricavarne un medicamento, di quali cereali nutrirsi, sapevano leggere i segni di quando un essere vivente (uomo o animale) stava male o fosse pronto a partorire: erano in empatia con quanto li circondava e soprattutto non modificavano e non forzavano il fluire delle cose, tutto avveniva e tutto vivevano.