

“Nervosità, fenomeno del nostro tempo”, da una conferenza di Rudolf Steiner

di Silvia Cioffi

Una conferenza tenuta a Monaco da Rudolf Steiner nel gennaio 1912 aveva come argomento: “Nervosità, fenomeno del nostro tempo”. Potremmo meravigliarci della modernità di un siffatto titolo a quasi cento anni di differenza! Oggi noi constatiamo un generalizzato aumento di patologie di origine “nervosa”, come l’ansia, depressione, attacchi di panico. E’ interessante notare come proprio Steiner, in quella occasione sottolineò che quella nervosità sarebbe aumentata progressivamente nell’umanità a venire.

Steiner si sofferma su due esempi: il primo è quello di chi “è incapace di trattenere un pensiero e di seguirlo fino alle sue conseguenze, chi salta continuamente da un pensiero all’altro”¹. Un secondo caso è invece quello di uomini “che non sanno cosa fare di se stessi, non sanno prendere decisioni proprio quando andrebbero prese e non sanno mai di preciso quello che dovrebbero fare nelle diverse situazioni”². Da che cosa è originata questa mancanza di concentrazione, questo senso di insicurezza, di ansietà? Da una sostanziale “schizofrenia” del vivere dell’uomo contemporaneo. L’essere umano, nella visione steineriana, è strutturato in quattro parti costitutive: la prima parte, quella che è visibile agli occhi di tutti, è quella del corpo fisico, che occupa un suo spazio e ha una sua forma. Ma questo corpo è altresì compenetrato da altri tre “corpi”, cioè involucri di sostanza non fisica, bensì spirituale, che lo nutrono, lo alimentano e gli permettono di vivere: il corpo eterico, cioè l’insieme delle forze o energie vitali che sono alla base delle funzioni biologiche dell’organismo; il “corpo” astrale, cioè l’anima, ciò che rende ogni essere umano unico nel suo mondo interiore di sentimento e di emozioni; e infine l’Io, che è l’essenza più alta e sublime di ogni uomo, che si può identificare nella voce interiore della coscienza, nella scintilla “divina” che riposa in ogni essere umano. L’uomo risulta essere una creatura che trae la sua origine nelle forze divino-spirituali che circondano e sostanziano tutto l’universo. Il corpo fisico dell’uomo partecipa delle leggi della natura e della mondo minerale, ma esso sarebbe, senza l’anima e lo spirito, solo un cadavere, in balia delle forze distruttive della natura. L’uomo è, quindi, un entità spirituale che si manifesta, nella dimensione terrestre, attraverso un involucro sensibile. L’uomo è un organismo anche nel senso più alto del termine, poiché tutto in esso vive in virtù delle forze spirituali che lo compenetrano, che si manifestano anche nelle funzioni biologiche, nel respiro, nella circolazione, nel ritmo cardiaco.

¹ Da “Nervosità fenomeno del nostro tempo”, Monaco, 11 Gennaio 1912, Editrice Antroposofica, 1998, p. 8

² Ibidem, p. 8

Nella nostra civiltà attuale, abbiamo sviluppato una attenzione specifica soltanto per tutto ciò che è visibile e sperimentabile con i nostri sensi legati al corpo fisico. Il progresso scientifico dell'umanità ha portato ad enormi benefici in termini di salute, benessere, senso di padronanza di tutti i mezzi di sostentamento, comodità, ma, paradossalmente, si è sperimentato che più è aumentato il benessere economico e materiale, più è cresciuto il numero delle persone che soffrono di stati di paura, ansia, senso di inadeguatezza, sconforto, mancanza di gioia di vivere, insoddisfazione. Abbiamo dimenticato che siamo esseri dotati di anima, viviamo in una scissione continua tra quello che fa il nostro corpo e quello che fa il nostro spirito, il più delle volte siamo lontani con il nostro cuore, con il nostro sentimento, da quello che facciamo, obbligandoci a vivere in una perenne divisione del nostro intero essere. Quello che Marx definiva la condizione di "alienazione" dell'operaio costretto a manovrare macchine con movimenti ripetitivi, è diventata la condizione della società intera. "Più si deve fare ciò che non interessa, più si indebolisce il proprio corpo eterico"³. Le forze vitali del nostro corpo si sfibrano, il pensiero non è più guidato dall'anima e quindi si ammala, va alla deriva, talvolta si automatizza, si sclerotizza e può arrivare a prendere il sopravvento sulle altre parti dell'uomo: sindromi come quelle del pensiero ossessivo - compulsivo non sono altro per Steiner che gli effetti di un pensiero abbandonato a se stesso, che si è, per così dire, incollato al sistema nervoso, perdendo il contatto con la sua fonte di origine. "L'antroposofia dovrebbe agire in modo che nell'uomo si sviluppino in maniera giusta, con forza e vigore, le singole parti costitutive della natura umana"⁴. La parola stessa, che deriva dal greco, lo specifica: una conoscenza saggia dell'uomo che non si ostini a considerarlo come un *mero risultato di processi chimici*, bensì una entità di origine spirituale che ha nel fisico la sua espressione materiale.

Nel seguito della conferenza, Steiner accenna ad alcuni "segnali" che possono manifestare l'inizio di stati più gravi di nervosità o sindromi affini: le piccole dimenticanze cui andiamo soggetti tutti nella nostra giornata; chi non trova le chiavi di casa, chi non ricorda dove ha messo un oggetto deposto la sera precedente e così via. La memoria, intesa come facoltà del ricordare, è legata alla sfera dell'eterico, delle forze formative, e si indebolisce a seguito della scissione interiore. A questo Steiner pone come rimedio un esercizio di potenziamento del pensiero: "la capacità di formulare nel pensiero immagini di quello che sto facendo, il pensare in immagini e inoltre il collegare la mera azione esteriore con il mio essere interiore, tutti questi elementi possono acuirci la memoria e così rafforzare anche il nostro corpo vitale"⁵. Somministrando questo esercizio a persone che mostrano nervosità e ansietà, si vedrà diminuire progressivamente questo stato d'animo.

³ Opera citata, p- 10.

⁴ Op. cit., p. 10

⁵ Op. cit., p. 12

Come abbiamo visto, il corpo eterico è inserito direttamente nel corpo fisico, è l'energia che lo tiene insieme e l'edifica. A seguito dell'indebolimento del corpo eterico, si può verificare un allentamento del controllo sul corpo fisico, che quindi può eseguire dei movimenti per conto proprio. Ecco allora verificarsi l'insorgenza di spasmi automatici di parti del corpo: "questo nesso tra corpo fisico e corpo eterico è la base occulta di tutte le situazioni di spasmo dipendenti dal fatto che il corpo eterico agisce sul corpo fisico meno di quanto dovrebbe, così il fisico compie movimenti per conto suo"⁶. Tutte queste osservazioni possono sembrare poco sperimentabili da chi crede solamente in ciò che si può provare scientificamente. Ma tuttavia si potrebbe anche obiettare che il pensiero nessuno lo ha mai visto nella sua essenza, ma solo nelle sue manifestazioni, e nonostante ciò se ne disserta continuamente, in termini di pensiero "funzionale" o "disfunzionale". Se ho una manifestazione, ciò significa che posso rintracciare anche una sua origine o causa prima. Se abbiamo il ricordo, l'immaginazione, il pensiero, e queste hanno un effetto così potente sul nostro stato di benessere o malessere, ciò significa che esse sono "entità viventi", seppure con una sostanzialità e una forma che non possiamo immediatamente ravvisare con i nostri sensi. Il fatto che un cieco non veda il rosso, non significa che questo non esista, semplicemente non esiste per lui, quindi la sua conoscenza è "limitata", come lo è la nostra per il mondo dello spirito. Il nostro "corpo" eterico è il creatore dei ricordi, delle immagini e dei pensieri, che si manifestano attraverso lo strumento del corpo fisico. Dovremmo quindi esercitarci a collegare di più il nostro essere interiore con quello che facciamo, nel momento preciso in cui lo stiamo facendo, così eviteremo anche l'insorgere di molte malattie. "Non sarebbe nemmeno azzardato se in pedagogia e nella scuola si lavorasse per rafforzare il corpo eterico"⁷. Un altro esercizio descritto da Steiner per quella che lui chiama "elaborazione" del corpo eterico, consiste nello sforzarsi di fare in modo differente un gesto o una azione abituale. Tutto ciò che si fa meccanicamente, in modo abitudinario e ripetitivo è dannoso per la salute fisica e mentale. Inserire nella vita quotidiana il lato creativo, il non previsto, fare una strada diversa al mattino per andare a lavorare, oppure concentrarsi col pensiero a ripetere una parola a ritroso, iniziare dalla fine all'inizio, far precedere l'effetto alla causa. Tutto ciò collabora a "scollare" il pensiero dal cervello, a renderlo più elastico, malleabile. Ripensare agli eventi della giornata dall'ultimo al primo ci aiuta ad inserirci in una diversa dimensione di esistenza, a vedere le cose in modo differente. "Nella odierna vita frenetica giornaliera non si hanno poi molte occasioni per trovare la pace interiore, necessaria per svolgere tali esercizi, ma se l'antroposofia entrerà nel cuore degli uomini, si potrà allora vedere che molto di ciò che avviene oggi potrà essere evitato"⁸.

⁶ Op. cit., p. 14

⁷ Op. cit. pag. 15

⁸ Op. cit. pag. 17

Leggiamo dunque nelle conferenze di Steiner argomenti che ci toccano profondamente e che nulla hanno di fumoso o di “campato in aria”. La scienza dello spirito non ha niente a che vedere con dissertazioni su spiriti o fantasmi, ma è una scienza che porta ad avvicinarsi alla più profonda essenza dell’uomo e del mondo, a contenuti di verità che hanno lo scopo di elevare l’uomo alla consapevolezza delle sue radici più sublimi. Lo stesso concetto di “iniziazione” per Steiner è da intendersi nel senso di una raggiunta dimensione superiore di coscienza che porti ad un rapporto equilibrato tra le diverse parti soprasensibili dell’uomo, il corpo vitale, l’anima e lo spirito.

Fino a quando nella società e nella educazione si continuerà a voler ignorare questa struttura spirituale nell’uomo, i disturbi psicologici saranno in costante aumento.

Biografia di Rudolf Steiner

Nacque in Austria nel 1861 e si mise in luce ancora studente curando la pubblicazione degli scritti scientifici di Goethe. Dal 1890 al 1897 collaborò all’archivio di Goethe e Schiller a Weimar. Dal 1902 iniziò una intensa attività di scrittore e conferenziere, prima nell’ambito della Società Teosofica e poi di quella Antroposofica, da lui fondata nel 1913. Oltre ad una trentina di opere scritte di carattere filosofico ed antroposofico, sono rimasti i testi stenografati di quasi 6000 conferenze sui più diversi rami del sapere. Gli impulsi da lui dati nell’arte, nella scienza, nella medicina, nella pedagogia e nell’agricoltura portarono a movimenti oggi sempre più diffusi nel mondo. Morì nel 1925 a Dornach dove aveva edificato in legno il primo Goetheanum, un centro di attività scientifiche ed artistiche fondate sull’antroposofia, distrutto da un incendio nel 1922 e poi ricostruito in cemento dopo la sua morte.

Cenni biografici sull’autrice

Silvia Cioffi è nata a Roma il 4 ottobre 1969. Dopo aver frequentato il liceo classico, si è laureata in Lettere presso l’università “La Sapienza” di Roma, con indirizzo in Storia dell’Arte Contemporanea, tesi sull’Informale Italiano.

Ha conosciuto l’opera di Steiner dovendo scrivere una presentazione per la mostra di Gianni Martinucci, artista studioso di Antroposofia e operante da 25 anni a Roma. Una seconda occasione di studio dell’opera di Steiner è stata la presentazione del Calendario “2000 Cieli” dello stesso artista. In seguito ha continuato ad approfondire lo studio dell’antroposofia leggendo numerose conferenze e testi basilari di Steiner e dei principali antroposofi moderni.

Attualmente collabora con le biblioteche del comune di Roma.