

Convegno “**Centralità della Persona, sinergia dei Saperi, Omeopatia**” organizzato dalla Fondazione Belladonna. 6-7 giugno , Società Umanitaria, Milano.

Ciro D’Arpa / Il Metodo Scientifico Omeopatico

SVA-VISAYASAMPRAYOGE CITTA-SVARUPANUKARA IVENDRIYANAM PRATYAHARAH.

TATAH PARAMA VASYATENDRIYANAM. (*Patanjali, Yogasutra, II, 54-55*)

*Pratyahra* è quando gli oggetti, non venendo in contatto con la natura della mente individuale, si ritirano da essa.

Grazie a ciò si ha il massimo dominio sulla percezione sensoriale.

Il Metodo Scientifico è il motore di una scienza, e una scienza come un aereo o un’automobile può funzionare soltanto con la potenza e i limiti del tipo di motore che monta.

Che vuol dire Metodo Scientifico? Metodo scientifico vuol dire innanzitutto *il modo* con cui si osservano i fenomeni. Dopo tale osservazione, si teorizza sui dati osservati e infine li si sottopone a verifica sperimentale. Comunque si proceda, *i dati scientifici che consideriamo nella nostra scienza sono sempre e soltanto i dati osservati.*

Il Metodo Scientifico consiste cioè, fondamentalmente, nel modo con cui si osserva la realtà.

Il Metodo Scientifico ufficiale adoperato nelle attuali scienze tecnologiche ed anche in Medicina è un motore che serve a rilevare i dati cosiddetti *oggettivi*, ovvero osservati “da fuori”, “in terza persona” (ad esempio: la palla è rotonda, la media della pressione arteriosa nella popolazione è 120 su 80). Tutte le nostre scienze ufficiali, anche quelle che si riferiscono alla Medicina, sono interamente costituite da dati in terza persona, osservati da fuori.

Questo Metodo, questo modo di osservare, si considera introdotto in Medicina nel 1845 (Bernard, Introduzione alla Medicina Sperimentale). Un Metodo diverso era stato proposto già nel 1810 (Hahnemann, Organon). Due parole sulle differenze dei due Metodi.

Metodo scientifico di Bernard. Nella pratica di una comune visita in Medicina ufficiale, il medico raccoglie i dati obbiettivi (in terza persona) (ad esempio: la VES del paziente è 32, il suo dolore è in sede colecistica), mentre i dati soggettivi (in prima persona) riferiti dal paziente hanno un valore diverso e vengono considerati eventualmente a parte (ad esempio: è timido, è triste,...), ancor più i dati soggettivi personali dell’operatore ed i dati relazionali (in seconda persona, quelli che si riferiscono all’interazione col paziente) si omettono (ad esempio: mi sento infastidito, il paziente non è attento alle mie parole, ...). Così si procede nel Metodo Scientifico corrente che è quello di Bernard.

Metodo Scientifico di Hahnemann. Invece, nel Metodo Scientifico di Hahnemann, il medico raccoglie *in un unico relato ed a parità di valore*, i dati in terza, prima e seconda persona e ne amplia il significato (ad esempio: il suo dolore in sede colecistica è migliorato con la pressione, è triste perché l’ha appena lasciato la moglie, avverto uno stato di tensione, il paziente è distratto e confuso, ...).

Esaminiamo brevemente un altro caso: la situazione sperimentale tipica delle attuali neuroscienze. Questa situazione prevede il caso di un individuo che parla di sé mentre è in corso una rilevazione del suo scan cerebrale (in pratica: l'operatore riceve in tempo reale i dati strumentali *oggettivi* delle aree encefaliche attive del soggetto e contemporaneamente ascolta le sensazioni *soggettive* interne ed ambientali del soggetto, i suoi pensieri, ecc). In questo caso, il Metodo Scientifico ufficiale non funziona bene, non può essere applicato con successo, perché non permette di connettere intimamente i dati oggettivi osservati sul monitor con quelli soggettivi dell'individuo, non contempla questa opzione. Pertanto nel 1997 è stato proposto (Varela, Neurofenomenologia) un diverso Metodo osservazionale –che si chiama neurofenomenologico- che risulta essere dello stesso tipo di quello omeopatico e che sa mettere insieme tutti i dati che effettivamente si verificano.

Il punto centrale di questo discorso è che Il Metodo omeopatico e quello neurofenomenologico necessitano di una *presenza mentale* dell'operatore differente da quella sufficiente a far funzionare l'osservazione secondo il Metodo corrente. In cosa consiste questa presenza mentale, che è quella che serve a condurre l'osservazione?

Proveremo adesso a fare un esempio.

Voi, in questo momento, ritenete che questa che state ascoltando sia una relazione ad un congresso. Questa è la vostra attuale percezione della realtà. Voi state osservando, ascoltando, le mie parole oggettivamente, in terza persona, cioè da fuori. La vostra attenzione è attualmente orientata alla percezione di dati razionali: ascoltate e decifrate il mio ragionamento; mentre i dati soggettivi che emergono nella vostra coscienza (intuizioni, emozioni) li percepite come sfondo (ad esempio: questa cosa sembra interessante, oppure a me non me ne frega niente, mi piace, mi infastidisce, ecc), mentre i dati relazionali fra voi e me e tra voi e gli altri ascoltatori sono omessi (ad esempio: mi è simpatico, mi è antipatico, questa persona alla mia destra mi distrae, ecc).

Vi propongo adesso, in tempo reale, un cambio nella vostra presenza mentale. Proviamo una esperienza di 10 minuti. Somiglia un po' ad una tecnica di rilassamento, di cui la maggior parte di voi ha già una qualche dimestichezza. Faremo adesso questa tecnica e poi dopo vedremo che rilevanza pratica può avere mettere questa tecnica al centro di un discorso scientifico.

(Può darsi che questa esperienza non sia congeniale ad alcuni in questo momento, ma almeno darà un'idea dell'argomento che stiamo trattando.) Procediamo a tappe.

Punto 1. Per i prossimi 10 minuti vi chiedo, se lo potete fare, di allentate il controllo sulla situazione esterna di questa sala: disinteressatevi di quello che avete in mente, estraniare la mente dalla situazione attuale, senza preoccuparvi d'altro (un pò come se aveste deciso di farvi un pisolino per i prossimi 10 minuti), lasciate andare per 10 minuti i contenuti dei vostri pensieri. Potete farlo.

Punto 2. Sedetevi comodi nella vostra sedia, con la schiena possibilmente dritta ma rilassati. Cercate di sentirvi completamente a vostro agio nel corpo.

Punto 3. Adesso spostate la vostra attenzione gentilmente sul vostro respiro. Prendiamo il respiro come posto dove focalizzare l'attenzione, perché il respiro che state osservando è presente naturalmente, è reale e non è un pensiero. Lasciate che il vostro respiro sia a suo agio nel corpo, *solo* cominciate ad osservarlo

con attenzione rilassata. Trasferiamoci comodamente in questa sensazione del respiro, seguendo ogni istante della inspirazione, della espirazione e della eventuale pausa alla fine dell'espirazione.

Se stata facendo questo, le mie parole vi giungeranno distaccate, dallo sfondo della coscienza. Potete tenere gli occhi aperti, chiusi o socchiusi, come preferite. Restando focalizzati sul respiro, restiamo in uno stato senza pensieri, se si manifesta uno stato senza pensieri. Ovvero osserviamo, nei prossimi minuti gli eventuali pensieri che sorgono, se sorgono: il pensiero emerge, si presenta alla coscienza e poi si allontana sullo sfondo, lo stesso sfondo dove ci sono anche le mie parole. *Evitate di entrare nei contenuti dei pensieri*, osservate soltanto come ogni pensiero si forma, viene su e se ne va. E poi un altro di nuovo. Se vi trovate a pensare qualche contenuto, accorgetevene soltanto e ritornate piacevolmente sul respiro spontaneo, lasciate andare. Lasciate i pensieri lontani, che fluiscono. Si può stare, senza andare nei pensieri.

Restiamo sul respiro, nello spazio vuoto dove i pensieri eventualmente sorgono e vanno via.

Punto 4. Adesso vi chiedo: se togliamo all'esperienza di questo momento presente tutti i pensieri, che cosa resta? Che cos'è questa esperienza presente che stiamo vivendo? È qualcosa di ampio e di pre-verbale. Di indistinto, in cui sta succedendo che io sto parlando e le mie parole, come quelle di ogni relatore prima di me, si manifestano e poi vanno via. Lasciamo andare ogni pensiero di giudizio (tipo: mi piace-non mi piace, è bello-è brutto) restiamo presenti al niente che c'è, lasciamo semplicemente che esso si svolga. Noi restiamo solo presenti, come attendendo eventualmente una rivelazione sottile dalla realtà. Stiamo nel respiro e nel vuoto dei pensieri se esso si manifesta.

Nessun giudizio, nessuna cosa da dover fare. Nessuna ansia di riempire con le nostre categorie mentali il vuoto percettivo. In questo spazio dove siamo, percepiamo quello che c'è, non in prima persona, in seconda persona o in terza persona, ma nella sua forma indifferenziata. E quello che c'è viene processato naturalmente dalla nostra coscienza non dalla nostra mente.

Punto 5 e ultimo. Adesso vi chiedo di aprire gli occhi, di restare comodi e, se possibile, restare sempre in relazione intima col vostro respiro anche nel prosieguo della relazione. Ora la coscienza non è più dentro la mente oggettivante, la vostra attenzione non è più orientata sulla percezione di dati razionali oggettivi, ha anche una relazione con il corpo, con l'interiorità. Ora la coscienza ha un suo centro molto più equilibrato, in cui vi sentite più lucidi, più presenti, in pace con voi e con gli altri. Da questo centro, recepisce la realtà per com'è, con molti meno giudizi, anzi senza giudizi, cioè percepisce e basta e voi siete appagati.

Questo che abbiamo fatto è *solo l'accento* di una tecnica adoperata nel training neurofenomenologico dei neuroscienziati, come lo intendeva Varela.

È chiaro che ci vuole un po' di allenamento. E con un po' di allenamento il nostro cervello se ne va in ritmo alfa. La percezione si allarga, ha un respiro migliore e diviene più inclusiva. Comincia a diminuire drasticamente la differenza tra dati in terza persona, in prima persona e seconda persona.

Questa posizione che abbiamo un po' sperimentato è stata chiamata nella filosofia occidentale "riflessione fenomenologica" (perché il pensiero che normalmente va verso fuori, è riflesso all'interno), nel Buddismo si chiama invece "presenza mentale", nello Yoga si chiama "non attaccarsi" ai funzionamenti mentali.

Questa posizione in cui possiamo imparare a stare, ci porta ad "accorgerci" di essere in uno spazio di coscienza pre-mentale *dalla quale* emergono i fenomeni. Questo spazio di coscienza di cui state facendo esperienza adesso, è sempre presente. E da questo spazio emerge in clinica la migliore comprensione della

realtà del processo che abbiamo di fronte, la migliore prescrizione, la migliore parola, il migliore nostro comportamento spontaneo ed efficace.

Se assumiamo un rimedio, è da questo spazio dentro ognuno di noi si manifesta l'azione del rimedio. L'azione del rimedio va da dentro a fuori. Anche la guarigione va da dentro a fuori. La vita va da dentro a fuori.

Con questa posizione mentale di osservazione cogliamo e annotiamo processi che sono contemporaneamente oggettivi, soggettivi e relazionali. Riguardano il fondo della realtà in cui si trova il corpo e la realtà emerge da questo fondo. Un po' come in fisica quantistica, emergono i fenomeni osservati, ed essi sono contemporaneamente oggettivi e soggettivi.

Da questo spazio di coscienza, emergono i dati di una Scienza diversa, non solo oggettiva, ma oggettiva, soggettiva e relazionale. Sono dati di una conoscenza unitaria della realtà.

Questo è il motivo per cui, nella conduzione di un trattamento omeopatico, come anche nei provings omeopatici, entriamo in contatto con fenomeni sia lineari sia non lineari. Ad esempio, nella conduzione di un proving possiamo registrare i sintomi del rimedio testato negli sperimentatori che lo stanno assumendo (nei verum), ma anche in quelli che non lo stanno assumendo (nei placebo), così come alcuni omeopati hanno giustamente fatto rilevare. Oppure, in clinica, ad esempio, si scorge un processo Lycopodium ed esso è presente nel bambino, ma anche nella mamma o nel papà. Oppure, per somministrare il rimedio indicato al lattante, esso si somministra alla madre. Questi sono fenomeni non lineari.

Anche nel lavoro psicoterapico, i dati oggettivi, soggettivi e relazionali sono implicati insieme, ci sono psicoterapie che sono deliberatamente centrate sullo stato di coscienza interrelazionale che avviene nel presente. Ma è così anche nell'educazione, nell'apprendimento musicale o pittorico, in ogni arte. La neurofenomenologia è attualmente applicata in neuroscienze, ma anche in estetica, nelle scienze cognitive, persino in matematica. In realtà, tutti i dati della Medicina Tradizionale Cinese o dello Yoga sono costruiti con questo metodo osservazionale scientifico, da questa posizione di presenza mentale.

In conclusione, dal Metodo di osservazione che adoperiamo, dipende la scienza e la conoscenza che sviluppiamo. Il punto essenziale per noi ora, pertanto, è; quale scienza e conoscenza vogliamo per il futuro sviluppare in Medicina?

Faccio notare che i metodi di tipo neurofenomenologico comprendono in sé anche quelli c.d. oggettivi – cioè quelli correnti-, ma non viceversa. La scienza attuale monta ancora il motore del metodo di Bernard e non può strutturalmente produrre che la conoscenza scientifica attuale corrispondente, che è soltanto una conoscenza oggettiva, scollata dal corpo vivente, dalla qualità umana interiore, dalla coscienza della realtà di cui facciamo parte. I metodi di tipo neurofenomenologico, invece, recuperano il significato umano della conoscenza.

Faccio anche notare che questi metodi neurofenomenologici –come abbiamo intravisto- per essere applicati, devono essere prima sperimentati come esperienza percettiva dentro noi stessi. Proprio come avete fatto voi. Noi stessi siamo chiamati ad essere, in tal modo, non soltanto uomini di scienza ma uomini di conoscenza. La conoscenza che conseguiamo serve alla nostra scienza e serve anche alla nostra vita.

Concludo con delle proposte.

Il Metodo Omeopatico è un metodo di tipo neurofenomenologico, ma esso ha le sue proprie peculiarità (in particolare che esso si riferisce deliberatamente ad una *totalità* sintomatologica *caratteristica*), per tale motivo si deve coniare per lui un nome proprio e Fritjof Capra ha proposto, nell'ultimo congresso, il nome di "Metodo Biofenomenologico". Se il professore Capra conferma questa sua proposta (o ne propone un'altra), io direi di accettarla sicuramente. In modo che, da ora in poi, possiamo dire che l'Omeopatia, al pari delle neuroscienze, applica un metodo di tipo neurofenomenologico, che si chiama con un suo termine specifico.

- Personalmente, ho ancora un'altra proposta da fare: *Introdurre la neurofenomenologia come materia d'insegnamento nelle scuole di Medicina Omeopatica* (così come sarebbe opportuno introdurla in ogni scienza della guarigione).

L'introduzione della pratica neurofenomenologica in Omeopatia ha tre vantaggi:

- 1 Inserisce l'Omeopatia (come ogni altra scienza della guarigione) nell'ambito delle scienze progredite attuali, come le neuroscienze; potrà permettere, cioè, la lettura dei dati omeopatici in neuroscienze e, reciprocamente, la lettura neuroscientifica dei dati sui quali operiamo in Omeopatia. Lo stesso, ad esempio, in osteopatia, ma anche nella Medicina mutualistica, ecc.
- 2 Può perfezionare l'Omeopatia sia nelle sue procedure, che da un punto di vista teorico;
- 3 Aumenta la nostra personale apertura alla vita, perché quando ci concentriamo troppo verso fuori perdiamo il contatto dentro di noi. Aumentare il contatto interno è aumentare la consapevolezza di vivere. Sono cose che fanno parte della coltivazione dei "fini più alti dell'esistenza" come direbbe Hahnemann. In questo modo, oggi l'Omeopatia, può iniziare ad integrare i fini più alti dell'esistenza con la scienza condivisa.

Bibliografia minima ragionata:

0 Hahnemann, Organon

1 Varela, "Neurofenomenologia", in internet ([www.quadratoviola.it](http://www.quadratoviola.it))

2 in italiano: aa vv, "Neurofenomenologia", Bruno Mondadori 2006

3 in francese: Dupraz-Varela-Vermersch, "À l'épreuve de l'expérience", Zeta Books 2011

[www.quadratoviola.it](http://www.quadratoviola.it) per il contesto e per lo Yogasutra di Patanjali (cfr: *pratyhara* 2, 54-55).

Per far parte del gruppo di studio: [omiopa@tin.it](mailto:omiopa@tin.it)