

Gusto e disgusto 🗣️ di [Renata Righetti](#) | 📄 Articolo del 18 maggio 2012 Sito Anima Eventi



“Ma quand’è che anziché piangere e disperarti per quello che il “Lui” di turno ti infligge, imparerai a provare un sano dis-gusto?”

Queste parole del mio amico e psicoterapeuta, Roberto Orefice, vibrano da molti anni in me. Mentre ne ascoltavo l’eco nel tempo, cercavo di coglierne il senso profondo, avvertivo che il vero significato di quella affermazione richiedeva una riflessione radicale su ciò che si intende per “sano”, per “gusto” e per “disgusto” ...

Richiedeva comprendere la differenza tra dolore e disgusto ... Il dolore non sempre ci spinge ad allontanarci dalla sua fonte, mentre il disgusto provoca un bisogno immediato di distanza, provoca un sano rigetto !...è legata alla nutrizione e all’istinto di sopravvivenza come analizzerò più avanti .

Occorre allora un viaggio a ritroso fino ai primi “*movimenti*” di vita che formano in ciascuno di noi la capacità di riconoscere, in modo spontaneo e fisiologico, cosa è “*buono*” e cosa è “*cattivo*”, cosa ci fa “*bene*” e cosa ci fa “*male*”.

E’ un percorso che dovrebbe guidarci nella scelta dei cibi per il corpo ma anche dei cibi per l’anima e per lo spirito.

Cosa ci può confondere in questo percorso e cosa invece ci aiuta a discernere correttamente sia nell’alimentazione che negli affetti? Ci confondono il troppo, il poco e il mistificato, a cui siamo stati sottoposti crescendo. Il miscuglio eccessivamente variegato e insensato, dove niente è più riconoscibile e di conseguenza “*vero*”. La dis-abitudine ad ascoltare se stessi e l’attitudine ad utilizzare per le proprie scelte riferimenti esterni. Genitori chiusi, possessivi, con prescrizioni rigide e orizzonti limitati o genitori aperti e confusi, possibilisti ma senza coerenza e riferimenti interni autentici e chiari.

Ci confonde un’alimentazione ossessivamente adeguata a regole, “*fissazioni*” dettate dall’esterno, così come un’alimentazione troppo ricca, troppo povera o troppo “*artificiale*”, con abbinamenti, orari e quantità casuali.

Ora fate un piccolo salto con la mente nella metafora cibo = affetti, ed ecco gli stessi concetti che ritornano e ci confondono...

Rapporti affettivi “*artefatti*”, insincerità, maschere, chiusure, insomma cibi per il corpo, per l’anima sempre un po’ “*finti*”:

Possiamo considerare ogni volta la parola “*cibo*” come una metafora polivalente: cibo per il corpo, per l’anima, per lo spirito; perché ciò che si crea dentro di noi fin da bambini è davvero intercambiabile...

Il gusto è uno dei 5 sensi a cui comunemente facciamo riferimento, che contribuiscono allo sviluppo della coscienza corporea, emotiva e spirituale. Per Rudolf Steiner (Fondatore dell'Antroposofia), i sensi che “destano” la coscienza e che formano un essere spirituale e completo nella sua incarnazione, non sono solo i 5 considerati comunemente , ma sono 12:

- Il senso del TATTO
 - Il senso della VITA
 - Il senso del MOVIMENTO
 - Il senso dell'EQUILIBRIO
- Corpo Fisico
-
- Il senso dell'OLFATTO
 - Il senso del GUSTO
 - Il senso della VISTA
 - Il senso del COLORE
- Anima
-
- Il senso dell'UDITO
 - Il senso della PAROLA
 - Il senso del PENSIERO
 - Il senso dell'IO
- Spirito

Essi sono l'immagine delle Forze Macrocosmiche che lasciano la loro impronta nell'organismo fisico e vitale dell'uomo. Rudolf Steiner considera il sistema dei sensi appunto, come una delle manifestazioni di tali forze, impresse nell'uomo che si collegano anche ai 12 segni zodiacali.

I sensi diventano quindi, se ben sviluppati fin dalle prime esperienze dell'infanzia, un ponte che ci unisce con la nostra origine divina. Per questo la metodologia Trasmuda® (**T**rasformazione – **A**rti – **S**piritualità – **M**udra – **D**anza) che ho creato, per il benessere la cura e la riabilitazione, considera l'esperienza corporea come una possibilità per andare “*con il corpo oltre il corpo*”. La “*trascrizione*” del sistema nervoso vegetativo nei corpi sottili (aura) , che avviene danzando o meditando con Trasmuda®, allude proprio a questo processo di riconnessione con le forze spirituali e cosmiche. Come dice Massimo Scaligero (antroposofa) , un tempo il nostro sistema nervoso era come un'arpa le cui corde tese tra cielo e terra, risuonavano di melodie celesti ; la “*caduta*” nell'eccesso di materialismo , e nella dissociazione dalla dimensione spirituale, ha privato anche i nostri sensi di quella vibrazione aurea e ci ha lasciato in balia di effimere spinte fisico/emozionali, relegate in un corpo organico che ha perso la sua “*luce*” divina.

Danzare, meditare e disegnare con Trasmuda®, permette ai nostri sensi , anche se già adulti, di ritrovare quell'antica connessione e di tornare ad essere veicolo per vivere pienamente e in salute nel quotidiano il nostro piano Divino.

Ognuno dei 12 sensi descritti da R. Steiner , si sviluppa nell'età adulta, verso una direzione spirituale precisa.

Il senso del tatto ad esempio, ha la sua evoluzione nell'attitudine dell'uomo ad andare oltre la superficie e provare un sano desiderio animico di conoscere l'interiorità di sé e delle esperienze.

Il senso dell'IO prende forma in una chiara coscienza di Sé e dell'IO dell'altro.

Il senso del Movimento sviluppato correttamente nella prima parte della vita, darà origine al “*sensu del Karma*” , cioè alla consapevolezza che i “*movimenti*” della vita non sono pure coincidenze.

Il senso dell'equilibrio è legato allo sviluppo dell'organizzazione dell'IO e della coscienza sociale .

L'odorato risveglia memorie profonde, è connesso direttamente con il cervello arcaico e emozionale , esso evolve nell'età adulta nella coscienza morale. Ci permette di distinguere istintivamente le questioni e/o le persone che “*puzzano*” , che sono immorali o inautentiche.

La vista e l'udito si sviluppano nella chiarezza e chiarezza....

Non mi dilungo oltre , si può approfondire su “ *I dodici sensi dell'uomo*” di Robert Gorter o Associazione Amici della Scuola Steineriana o su i Sensi Sottili di Agni.

Ed eccoci al gusto !!

Il gusto ha a che fare con la nutrizione e la sopravvivenza , siamo stati correati anche di questo senso , perché dovremmo fare come gli animali che, se gli viene offerto un cibo nuovo ne assaggiano solo un morso per capire se gli fa bene o male !

Ma noi, come dice Steiner, “*siamo estremamente corrotti nel nostro gusto, perché non lo usiamo per sapere se è sano o no ciò di cui ci stiamo alimentando, ma solo per sentire se soddisfa la nostra golosità*”.

Abbiamo necessità di ricollegare il sapore del “*buono*” agli istinti che ci indicano anche se per noi è salutare.

Il senso del gusto quindi nella sua evoluzione spirituale, si amplifica appunto nelle capacità di orientarci con naturalezza, verso “*cibi*” per il corpo, per l'anima e per lo spirito, benefici per noi.

Non si tratta di “*sapere*” come alimentarci in base alle teorie che abbiamo “*sposato*” , vegetariano, carnivoro, vegano , macrobiotico ... fedele, infedele, single, amante ...

No ! E' un orientamento naturale grazie al quale la saggezza profonda del nostro corpo e del nostro spirito, fa sì che riconosciamo e siamo spontaneamente attratti dal cibo buono

per noi ! E già è la gola? Il piacere? Ma è proprio qui che sta la differenza radicale tra il piano mentale e quello sensoriale.

Un senso del gusto cresciuto in modo fisiologicamente sano , mette in moto desideri sani ! e così accade magicamente che ci piace o desideriamo ciò che ci fa bene.

Ora veniamo più specificatamente ai sentimenti, alle relazioni di amore che guidano tra gioia e dolore tutta la nostra esistenza. Arrivano a volte da me in colloquio persone , che per loro intelligenza e profondità o per percorsi terapeutici già svolti, sanno spiegarmi alla perfezione perché si ritrovano sempre a vivere situazioni amorose insoddisfacenti. A volte sono relazioni altamente distruttive , a volte si tratta di meccanismi disfunzionali che si ripetono, altre volte riguardano scenari diversi.

Ecco un esempio:

“*Agisco in modo da ritrovarmi sempre di fronte a uomini che mi dicono – non ti amo, sei una donna meravigliosa, ma non ti amo..*” dice Sara tra le lacrime, scopriremo più avanti che è quello

che Sara ha provato per una vita davanti a suo padre nonostante facesse di tutto per essere apprezzata da lui .

Gianna invece dice del suo fidanzato *“quando è burbero e mi maltratta, ho voglia di rifugiarmi fra le sue braccia, ma se lo faccio e mi abbandono a lui, diventa molto cattivo ..”* e aggiunge *“mio padre era l’unico in famiglia che emanava un po’ di calore umano e che mi considerava, anche se mi trattava malissimo, più lo assecondavo e più mi aggrediva. Io ho sempre preferito quei maltrattamenti alla freddezza di mia madre...”*

Sapere che le tue relazioni amorose non funzionano perché inconsciamente riproduci la *“deviazione”* appresa in famiglia nella ricerca / offerta di amore , può farci sentire un po’ più consapevoli, orientati, ma non ci aiuta a cambiarle !

Accade anche con il cibo la stessa cosa: sapere con la mente quale cibo ci fa male , non ci aiuta a smettere di desiderarlo. Possiamo attivare la volontà, perché il cibo, in assenza di patologie dell’alimentazione, lo portiamo alla bocca con un atto *“abbastanza”* razionale. Rispetto al cibo dunque, posso scegliere di contrastare il desiderio con uno sforzo.

E’ faticoso se deve durare molto tempo o come per il diabete, ad esempio, tutta la vita....ma posso farlo.

L’innamoramento però, non è una scelta razionale ..e muove le sue forze dal profondo di noi, da quel profondo che conosciamo poco....con uno sforzo di volontà potrò semplicemente correggere il tiro a posteriori , separandomi ad esempio da una relazione nociva per me, spesso dopo molta sofferenza e un livello di distruttività che lascia i suoi segni !

L’errore della psicanalisi e di molte psicoterapie , è proprio quello di fermarsi al raggiungimento di una consapevolezza razionale , che ci spiega perché ci sentiamo attratti proprio da ciò che ci fa male....**ma questo non ci insegna a ri-orientare alla radice i desideri.**

La guarigione necessita di un risanamento radicale che riporta il senso del *“gusto”* alla sua naturale funzione, che è quella di guidarci a desiderare cibi per il corpo, per la mente e per lo spirito che ci nutrono in modo sano, fisiologico e felice !

Questo ri-orientamento non può avvenire senza una integrazione di pensiero / azione/ sentimento che equivalgono a mente/corpo/spirito.

Occorre allora per realizzarla, un percorso di crescita che coinvolga tutte le dimensioni dell’essere. Una possibilità in questo senso è il metodo Trasmuda®.

Trasmuda® è una metodologia per il benessere psicofisico, l’evoluzione esistenziale e spirituale e la riabilitazione, che si definisce per l’orientamento eziologico e di cura BIO-PSICO-SPIRITUALE.

Essa utilizza principalmente l’esperienza corporea (danzaterapia) integrata alle altre arti , ai Mudra e alla meditazione.

La musica svolge in Trasmuda® un ruolo fondamentale, inducendo cambiamenti di “stato” e veicolando l’energia in modo specifico all’interno del corpo e nei corpi sottili (aura),

attraverso il sistema energetico dei 7 principali chakra fisici e dei successivi 4 extracorporei. Le esperienze in stato differenziato di coscienza consentono di raggiungere ricordi e sciogliere traumi inaccessibili in stato lucido ordinario.

La sensorialità viene coinvolta in un modo profondo e nuovo , attraverso esperienze che dal corpo si ricollegano alla dimensione spirituale.

La profondità dell'esperienza così condotta e la possibilità di incontrare altre “*presenze*” nei mondi sottili , crea nella persona che pratica Trasmuda®, una forte connessione con il Mondo Spirituale e con le sue radici antiche ancestrali; i condizionamenti dell' infanzia, vengono sciolti e oltrepassati poiché la dimensione “*transpersonale*” accede a risorse sempre intatte, restituendoci alla gioia originaria.