

Capitolo 5

Il cerchio della vita: la guarigione e la cura secondo i nativi del Nord America



Il cerchio della vita: la guarigione e la cura secondo i nativi del Nord America

Valeria Decaro, Francesca Serio, Francesco Serio, Marco Tramarin, Claudia Vinella

Abstract

Scopo:

La nostra ricerca ha esplorato il concetto di medicina, salute e malattia, guarigione e cura nelle società tradizionali e contemporanee dei nativi nord-americani. Lo scopo di questo lavoro è stato quello di conoscere il sistema di cura tipico di questa cultura e di valutare una sua possibile integrazione con l'approccio medico occidentalizzato.

Metodi:

Attraverso una analisi bibliografica e sitografica sono stati caratterizzati i ruoli delle diverse figure che si interfacciano con il paziente, i riti cerimoniali e il loro significato simbolico. Inoltre, è stata posta particolare attenzione alla sfera mente-corpo-esperienza del paziente attraverso l'analisi del suo vissuto e delle relazioni con la società.

A supporto di questa ricerca, sono state riportate nel testo alcune narrazioni ed è stata analizzata una leggenda tradizionale.

Risultati:

Nella cultura dei nativi nord-americani ciascuna persona è considerata un viaggiatore lungo il cerchio della vita e questo cammino deve essere fatto di rispetto e armonia verso le persone, gli animali e la natura. L'armonia generale concorre al mantenimento dello stato di salute e all'equilibrio, mentre una sua mancanza porta allo squilibrio e alla malattia. Secondo questo concetto, la medicina si concentra su un percorso di guarigione piuttosto che sulla cura, interessando non solo il corpo ma anche la mente e lo spirito.

Il compito principale dei guaritori è quello di preservare l'equilibrio interiore. A questi è proibito commercializzare la guarigione, la quale non prevede un costo fisso a prestazione, ma un semplice dono, sinonimo di gratitudine da parte del paziente che ha avanzato una richiesta di aiuto. Anche l'armonia tra paziente e guaritore è necessaria per una guarigione efficace. Senza il consenso del paziente, la guarigione può risultare inefficace o addirittura dannosa sia per il paziente che per il medico.

L'interprete della sfera corpo-mente-esperienza del paziente è rappresentato dalla figura del counselor, una guida spirituale e un consigliere che aiuta i propri pazienti a ricercare il significato simbolico della patologia e della loro vita.

Inoltre, i nativi nord-americani utilizzano cerimonie sacre accompagnate da preghiere, canzoni e musica per onorare e comunicare sia con le persone in vita che con le divinità oppure per invocare la guarigione ed eliminare la malattia e l'infelicità.

Per contrastare le malattie, tra i nativi ci sono gli "uomini di medicina" specializzati nell'uso delle erbe con proprietà di guarigione.

Conclusioni:

Nel confronto con la medicina occidentalizzata che pone l'origine della patologia su una base prevalentemente biologica, quella dei nativi nord-americani contempla molteplici fattori e include anche aspetti emotivi, sociali e spirituali.

Infine, l'interesse crescente per le pratiche di guarigione tradizionali anche tra i non-nativi ha portato allo sviluppo di approcci alternativi basati sull'integrazione della pratica medica occidentalizzata alle cure psicologiche e spirituali dei nativi.

The life circle: healing and care according to North American natives

Abstract

Purpose:

Our research explored the concept of health and disease, the medicine, healing and care meaning in the traditional and contemporary societies of North American natives. The purpose of this work is to learn the typical care system of this culture and to evaluate its possible integration with the westernized medical approach.

Methods:

Through a bibliographical and site analysis, it has been characterized the healthcare providers in the societies of North American natives, the ceremonial rites and their symbolic meaning. In addition, the mind-body-experience sphere of the patient has been investigated through the analysis of the patient experience and his relations with society.

In support of this research, some narratives and legends have been reported in the text.

Results:

In the culture of North American natives, each person is thought as a traveller along the circle of life and this journey must be made of respect and harmony towards people, animals and nature. General harmony contributes to the maintenance of health and balance, while its lack leads to imbalance and illness. According to this thought, medicine focuses on a healing path of the soul rather than on the care of the body, affecting not only the body but also the mind and spirit. The primary task of healers is to preserve inner balance. They are forbidden to market healing, which does not involve a fixed cost per service, but a gift that is synonymous with gratitude on the part of the patient who has made a request for help. The harmony between patient and healer is also necessary for an effective healing. Without the patient's consent, healing can be ineffective or even harmful to both the patient and the doctor.

The interpreter of the body-mind-experience sphere of the patient is represented by the figure of the counselor, a spiritual guide who helps his patients to seek the symbolic meaning of the pathology and their life. Moreover, the North American natives use sacred ceremonies of communities accompanied by prayers, songs and music to honor and communicate with both living people and spirits or to invoke healing and eliminate illness and unhappiness.

To combat diseases, among natives there are "men of medicine" specialized in the use of herbs with healing properties.

Conclusions:

In comparison with westernized medicine which put the origin of the disease on a predominantly biological basis, the North American natives medicine includes multiple factors and also emotional, social and spiritual aspects.

The growing interest in traditional healing practices even among non-natives has led to the development of alternative approaches based on the integration of Western medical practice to the psychological and spiritual care of the natives.

Il luogo e il tempo

I nativi nord americani sono un grande numero di gruppi etnici che popolavano i territori di tutto il Nord America, dall'attuale Alaska agli Stati Uniti. Pur condividendo alcuni tratti culturali, i nativi non si possono considerare un insieme omogeneo, in quanto si differenziano, a seconda della tribù di appartenenza, per struttura sociale, lingua, religione, origine geografica, usi, costumi e valori. Si ipotizza che gli indiani discendano da popolazioni asiatiche giunte in Alaska dalla Siberia nord-orientale nel periodo glaciale, quando in seguito a periodici abbassamenti delle temperature, lo stretto di Bering divenne un ponte naturale di collegamento tra il continente Asiatico e quello dell'America settentrionale. Secondo questa ipotesi, gruppi numerosi avrebbero attraversato lo stretto di Bering, allora coperto di ghiacci, in successive ondate migratorie.

A partire dalla scoperta delle Americhe (1492) e successivamente all'arrivo dei primi colonizzatori europei, i nativi nord-americani iniziarono a confrontarsi con la cultura occidentale dell'epoca. A partire dal XVIII secolo, varie tribù di nativi nord-americani si allearono con i contingenti delle nazioni colonizzatrici che si stavano scontrando tra loro per la conquista dei vasti territori americani. Un esempio è rappresentato dalla "guerra dei sette anni" (1755-1763) che vide contrapposti Inglesi e Francesi a cui presero parte i nativi: gli Irochesi, alleati agli Inglesi, gli Algonchini, dalla parte dei Francesi. La guerra terminò con la vittoria degli Inglesi che fu siglata nel Trattato di Parigi e che concesse ai nativi il diritto di rimanere sulle terre non ancora cedute, garantendo la tranquillità alle loro popolazioni. Quando nel 1787 nacquero gli Stati Uniti, per tutte le tribù indiane fu l'inizio della fine. Il primo presidente George Washington, intraprese una guerra contro gli Indiani che portò alla battaglia di Fallen Timbers, dove gli Indiani subirono una forte sconfitta. La fama espansionistica delle nazioni colonizzatrici crebbe sino al 1830, anno in cui il Congresso Americano votò l'Indian Removal Act, col quale numerosissime tribù del sud-est furono costrette a lasciare le loro terre, trasferendosi ad ovest del grande fiume Mississippi. Nel 1878, dopo la battaglia di Little Big Horn, i Cheyenne e gli Arapaho accettarono di andare a vivere nelle riserve, con la promessa del governo americano di poter fare ritorno qualora le riserve non fossero state di loro gradimento. Purtroppo, le riserve si rivelarono aride e prive di selvaggina da cacciare. Fra il 1891 e il 1898 tutti i nativi vennero relegati per nelle riserve, ad eccezione dei Chippewa che diedero origine ad una rivolta, terminata in un bagno di sangue. Dal 1900 in poi nacquero associazioni sensibili ai problemi degli Indiani, volte a salvaguardare la cultura e la vita dei popoli nelle riserve e nel 1934, con l'Indian Reorganization Act, i nativi americani riuscirono ad ottenere qualche diritto in più e la restituzione di piccola parte dei territori loro sottratti nel corso di decenni di guerre. Nonostante vi sia stato un lento riconoscimento dei crimini commessi, culminato nelle scuse ufficiali presentate dal Senato statunitense nel 2005, i nativi continuano a vivere in condizioni di drammatica esclusione sociale.

La popolazione nativa ha il reddito più basso, meno istruzione e il più alto livello di povertà di qualsiasi altro gruppo di minoranza o maggioranza degli Stati Uniti (Denny et al. 2005). Pertanto, ha un'aspettativa di vita più bassa, maggior rischio di disagio psicologico, fisico e mentale. Basti pensare che tra i giovani indigeni che vivono nelle riserve il tasso di suicidi è ancora oggi 150 volte superiore rispetto a quello dei coetanei non-nativi, mentre l'alcolismo e la disoccupazione sono piaghe che colpiscono un nativo su cinque. Le attuali difficoltà del popolo nativo americano potrebbero essere il risultato di "un'eredità di trauma cronico e dolore irrisolto che viene trasmesso attraverso le generazioni", causato dalla dominante cultura europea (Brave Heart and DeBruyn 1998). La teoria del trauma storico è clinicamente riconosciuta da counselor, psicologi e psichiatri. Sulla base di questa teoria, i nativi americani sono stati sottoposti a traumi che riguardano perdite storiche specifiche di popolazione, territori, famiglia e cultura. La teoria comprende tre fasi successive. La prima fase prevede che ci sia una cultura dominante, la quale perpetua traumi di massa su una minoranza, con conseguente devastazione culturale, familiare, sociale ed economica. La seconda fase si verifica quando la generazione originale della popolazione risponde al trauma mostrando sintomi biologici, sociali e psicologici. La fase finale, che si può considerare la caratteristica principale del trauma storico, è quando le risposte iniziali al trauma sono trasmesse alle generazioni successive attraverso

mezzi biologici, psicologici, ambientali e sociali, in un ciclo intergenerazionale di traumi che continua ancora oggi (Sotero 2006).

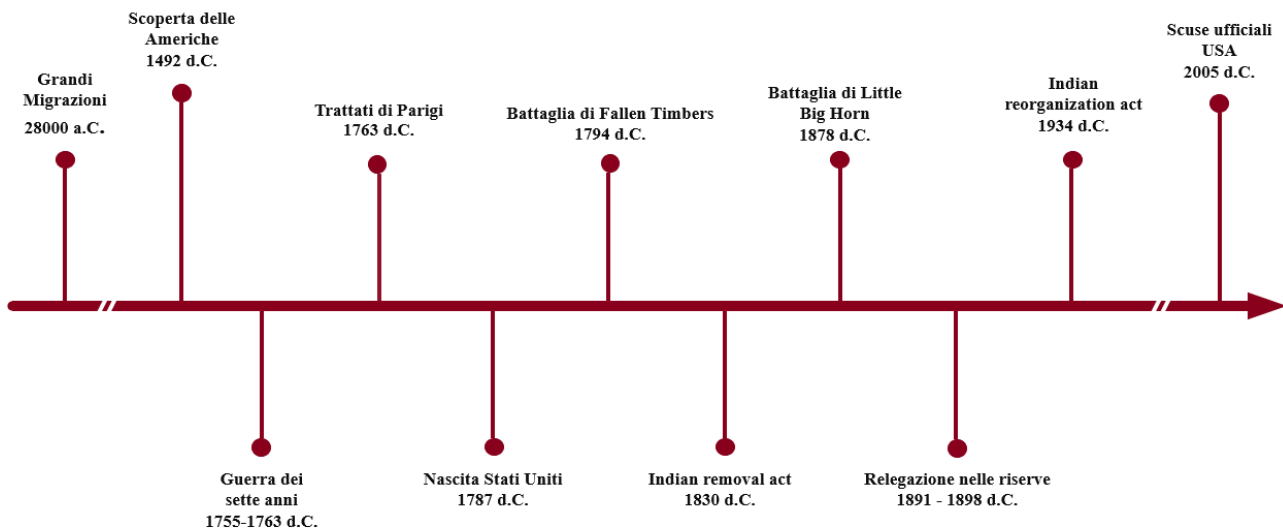


Figura1- La linea del tempo

La natura, l'essere umano e l'origine delle malattie: un'antica leggenda Cherokee

Un'antica leggenda Cherokee narra che il Creatore donò alla Madre Terra tutti gli animali e le piante. Questi potevano comunicare tra loro parlando il linguaggio comune della pace, dell'armonia e dell'amicizia. In quel tempo, gli uomini cacciavano solo quello di cui avevano bisogno e non dimenticavano di esprimere il loro rispetto e la loro gratitudine. Col passare dei secoli cominciarono a moltiplicarsi e a pianificare il futuro, coltivando la terra e costruendo recinzioni e confini. Gli uomini costrinsero gli animali in spazi sempre più piccoli e inventarono strumenti che diedero loro un vantaggio ingiusto. Presto si accorsero della loro superiorità, iniziarono a calpestare le formiche, i vermi e altre piccole creature. All'inizio, senza pensarci e più tardi con disprezzo. Iniziarono a cacciare gli animali più grandi per ottenere carne e pelli. Uccisero anche per divertimento o semplicemente per dimostrare la propria superiorità, dimenticando che erano figli dello stesso Creatore. Solo pochi umani potevano ancora capire il linguaggio della natura, la maggior parte balbettava una lingua che solo loro comprendevano. Allarmati, gli animali si riunirono per decidere ciò che si sarebbe potuto fare. Il primo a prendere parola fu il potente Yonah, il capo orso bianco che rapidamente decise l'inizio di una guerra: <<Ogni volta che un umano sparerà a uno di noi, gli ricambieremo il favore!>>. Così, per combatterli alcuni orsi modellarono pezzi di legno in archi e frecce. Altri, sacrificarono loro stessi donando tendini per le corde, ma quando cercarono di utilizzare questi strumenti ne rimasero impigliati. Pensarono allora di tagliarsi gli artigli ma come avrebbe potuto un orso arrampicarsi sugli alberi o scavare tra le radici per cercare del cibo? <<Questo non succederà mai!>> disse il capo orso. <<Non si morirà di fame solo per scagliare frecce! E' meglio fidarsi delle armi naturali che il Creatore ci ha dato>>. La saggia Ahwi, signora dei cervi, fu la seconda a prendere parola, trovando una strategia ingegnosa per la loro protezione e per ristabilire l'equilibrio della natura. <<Ogni volta che un cacciatore ucciderà un cervo senza chiedere il perdono, il nostro spirito seguirà la scia di sangue fino alla sua casa, paralizzandolo con i reumatismi>>. Poi, intervennero i pesci e i rettili: <<Appariremo nei sogni di quegli ingrati due piedi mostrandoci viscidati e in decomposizione, così perderanno la voglia di mangiarci e moriranno di fame>>. E così andò. Ognuna delle creature escogitò, a sua volta, una malattia di castigo lamentando la crudeltà e l'ingiustizia dell'uomo. Da allora gli uomini cominciarono ad ammalarsi e solo coloro che furono ancora capaci di parlare ed essere in armonia con la Natura furono risparmiati. A quel punto, il regno delle piante, che al contrario del regno animale era ancora amichevole nei confronti degli umani tenne un nuovo consiglio. Il vecchio salice disse: <<Per ogni

malattia che un animale infliggerà all'uomo, uno di noi aiuterà a curarlo>>. Da quel momento lo spirito delle piante accettò di parlare agli umani nei loro sogni, suggerendo che ogni erba, arbusto, così come ogni altra pianta o albero sarebbero diventati un rimedio.

I nativi del Nord America hanno con la natura un rapporto speciale da sempre. La natura e tutte le creature sono fratelli di sangue perchè figli del Grande Spirito. Solo nella relazione con la natura, l'essere umano ritrova se stesso. Se si esprime benevolenza verso la terra, lei la esprimerà verso di noi, al contrario la mancanza di rispetto per l'ambiente porta alla mancanza di rispetto per le persone. Il sentimento di fratellanza con tutte le creature della Terra è un principio concreto dal quale scaturiscono delle conseguenze: se il cuore dell'uomo si separa dalla natura esso diventa crudele e malvagio. L'identità di un essere umano si può apprezzare in base al suo comportamento attivo verso tutto ciò che lo circonda. La Grande Madre Terra è una divinità concepita come femminile e primordiale: per questo è vista come una Madre che dona il suo corpo per il nutrimento dei suoi figli. Per i nativi l'equilibrio ecologico e la conservazione delle risorse naturali sono la garanzia della loro esistenza, essa rappresenta le fondamenta stesse della loro identità; la Terra inoltre non ha per loro alcun valore economico. Il rapporto che i nativi hanno con la Madre Terra è totale tanto da coinvolgere tutti i sensi dell'uomo sia sul piano fisico che spirituale. I concetti di spiritualità e la religione sono profondamente correlati a quello di natura. Per i nativi dunque la natura rappresenta il palcoscenico dove si incontrano il regno degli spiriti e il mondo umano.

Il cerchio della vita

Il cerchio della vita, o "*Cangleska Wakan*", è un simbolo dal forte significato spirituale per nativi del Nord America poiché costituisce la principale chiave di lettura della loro filosofia, della loro cultura e della loro medicina. Il cerchio è la forma più comune nel mondo naturale, raffigura la totalità dell'Universo ed è espressione della vita nella sua pienezza. Il cerchio indica la ciclicità della vita, dalla nascita alla morte, attraverso la vecchiaia, per poi ricominciare una nuova vita.

Anche nella società, il cerchio è fonte d'ispirazione nella costruzione delle dimore tradizionali sia di luoghi cerimoniali. Si narra che quando i guaritori sciamanici del Nord America andavano a vivere in case quadrate o rettangolari perdessero il loro potere spirituale. Durante cerimonie o riunioni importanti, i nativi si sedevano sempre lungo un cerchio in virtù del **principio di uguaglianza**. Accadeva anche che durante i balli intertribali la ballerina ruotasse disegnando un cerchio oppure che i ballerini fossero tutti riuniti in uno o più cerchi, simbolo della vita nella sua pienezza.

Il cerchio della vita ha la forma di una ruota di carro ed è anche definito **ruota di medicina**. Il mozzo della ruota, collegato al suo perimetro circolare attraverso i raggi, che hanno numerosi significati, simboleggia il **Grande Spirito**, il centro di tutto l'Universo, il creatore di ogni cosa.

La ruota di medicina può essere simbolica o fisica. Quella simbolica è comunemente disegnata su carta o semplicemente immaginata ed è utilizzata dai nativi nord-americani come strumento didattico per descrivere la loro cultura e i loro valori. In base alla tipologia del contenuto esposto, può contenere un diverso numero di raggi. Ad esempio, la ruota di medicina che descrive le direzioni cardinali è costituita da quattro raggi. La ruota fisica, al contrario, è generalmente fatta con pietre, ciottoli, pali, linee incise a terra o nella sabbia e rappresenta un luogo cerimoniale che può avere diversa estensione, da pochi metri a centinaia di piedi di diametro.

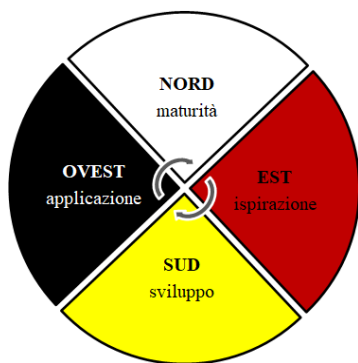


Figura 2- Il cerchio della vita

Le direzioni cardinali

Le direzioni cardinali nella cultura dei nativi del Nord America costituiscono quattro forti **Spiriti** e sono pertanto considerate sacre. Nel cerchio di medicina i quattro raggi delle direzioni cardinali delineano una croce e, nell'insieme, simboleggiano le **qualità** che concorrono al mantenimento di uno stato di salute, sia psicologico che spirituale. Ciascuna direzione è associata a specifici **animali** ed **elementi naturali**, simboli primari definiti Totem. L'uomo esplora il significato simbolico delle direzioni durante tutto il ciclo della vita e impara a conoscersi percorrendole: dal luogo d'**ispirazione** (Est), allo **sviluppo** (Sud), all'**introspezione** (Ovest), alla **maturità** (Nord).

L'**Oriente** è la direzione che raffigura la primavera, ma anche la nascita di una nuova vita. Il neonato "*icimani*", è un viaggiatore, ed il suo è un percorso spirituale di crescita lungo il cerchio della vita.

Il simbolo primario dell'Oriente è l'Aquila, l'uccello che vola più in alto, simbolo di libertà. Infatti, l'Aquila insegna a lasciar andare via le preoccupazioni banali e ad avere una visione più ampia della vita (Winston n.d.). È anche una guida, uno spirito che illumina il cammino di ogni persona, è fonte d'ispirazione e di creatività, simbolo di speranza, rinascita e di rinnovamento. Inoltre, l'Aquila simboleggia l'equilibrio tra il caos che è necessario lasciarsi alle spalle e il nuovo ordine che non è ancora iniziato. Un altro totem dell'Oriente è il Topo. Il Topo guarda solo ciò che gli è direttamente davanti e indica l'importanza di godere di ogni momento, poiché la vita cambia di continuo e ogni istante è unico. Il colore dell'Oriente è il rosso, come il colore del sangue e della vita.

Infine, l'Oriente rappresenta la Terra come elemento naturale. Tutta la natura deve essere rispettata: animali, insetti, foglie e ogni cosa. Se l'uomo è in grado di comunicare con la natura, di rispettarla, percorre la cosiddetta Strada Rossa. Le persone che fanno dell'armonia con la natura e del rispetto per la vita la loro priorità sono chiamate Persone Terra, in virtù dell'elemento minerale dell'Oriente.

Il **Sud** è la direzione da cui proviene la luce, simbolo di vitalità, e amore. Nel ciclo stagionale il Sud rappresenta l'estate. Il suo totem animale è il Cervo, simbolo di purezza del cuore e di innocenza. Altri elementi primari del Sud sono l'Alce, simbolo di sessualità e passione, caratteristiche molto importanti per i guaritori nativi nord-americani, ma che è necessario bilanciare con qualità quali intelligenza e modestia affinché non portino degenerazione. Anche il Coyote è suo totem, simbolo di humour e spirito, caratteristiche fondamentali per affrontare la vita. L'elemento naturale del Sud è l'aria e il colore che lo rappresenta è il giallo, come il sole.

L'**Occidente** corrisponde al tramonto, all'autunno e alla vecchiaia. Dal punto di vista esistenziale rappresenta la qualità dell'introspezione. L'Occidente è anche la direzione del sacrificio, sotto forma di digiuno, silenzio e rinuncia dei beni materiali. Il vento del Sud invita gli uomini a liberarsi dal passato, a non preoccuparsene più per cercare di godere della vita presente. L'Occidente è comunemente rappresentato dal colore nero e dall'Acqua come elemento naturale, considerato un potente spirito in grado di purificare, benedire e guarire. L'elemento Acqua è controllato dal "Thunderbird", un essere mitologico che vive in alta montagna, in grado di creare elettricità tra cielo e terra attraverso tuoni e rombi, che rappresentano la voce delle montagne, e decide su pioggia e grandine, simboli del suo potere di purificazione.

Il simbolo animale dell'Occidente è l'Orso, che durante l'inverno va in letargo. L'Orso rievoca il mondo dei sogni. Un altro suo totem è la Tartaruga, la quale insegna ad andare dentro ai sogni e a trovare forza nella solitudine.

Il **Nord** è l'inverno e rappresenta spiritualmente la saggezza acquisita durante la vita, l'equilibrio e la moderazione. Il suo simbolo animale è il Bufalo, in particolare il Bufalo Bianco, simbolo di rinnovamento spirituale. In termini cristiani, il Nord rappresenta la fine del ciclo della vita. Un suo totem è il Gufo delle nevi, che prende l'anima dei morti dalla terra.

Il suo elemento naturale è il Fuoco ed è rappresentato dal colore bianco. Tra i doni del Nord c'è la memoria e il distacco da stati emotivi negativi quali rabbia, paura e gelosia.

Oltre al loro valore simbolico, le quattro direzioni rappresentano spiriti che le persone possono pregare o invocare come guida nel percorso di guarigione durante la vita.

<i>Est</i>	<i>Sud</i>	<i>Ovest</i>	<i>Nord</i>
Mattina	Notte	Pomeriggio	Sera
Primavera	Estate	Autunno	Inverno
Infanzia	Adolescenza	Età adulta	Vecchiaia
Rosso	Giallo	Nero	Bianco
Terra	Aria	Acqua	Fuoco
Aquila, Topo	Cervo, Coyote	Orso, Thunderbird	Bufalo, Gufo

Le quattro direzioni cardinali e i rispettivi simboli primari

Il cerchio della vita: simbolo di forte potere spirituale chiave della filosofia nativa.
Ruota di medicina: simbolica a fisica, descrive le quattro direzioni cardinali.
Direzioni cardinali: significato simbolico delle direzioni nel cerchio della vita.
Quattro Spiriti: potenti spiriti che costituiscono le direzioni cardinali.
Totem: specifici animali o simboli naturali associati ad una direzione.

Il significato di “medicina” per i nativi nord-americani

*Immaginiamo di avere tosse e febbre e di andare dal medico che ci prescriverebbe un antibiotico da prendere per un certo numero di giorni, la tosse ci passerebbe e potremmo considerarci guariti. Supponiamo invece di avere gli stessi sintomi e di recarci da un **guaritore nativo** nord-americano. Verremmo invitati assieme alla nostra famiglia a partecipare ad una cerimonia di guarigione. Tutti i partecipanti pregherebbero insieme a lui, il quale chiederebbe aiuto al Grande Spirito. La **connessione** alle persone, alla natura e allo spirito enfatizzerebbe la guarigione.*

I nativi nord-americani accettano la definizione di medicina come qualcosa che viene usato per trattare le malattie e migliorare il **benessere**. Tuttavia, nel contesto della cultura tradizionale, la parola medicina ha un significato molto più ampio: è la presenza e il potere incarnati o dimostrati da una persona, un luogo, un evento, un oggetto o un fenomeno naturale. Per esempio, nella lingua *Wyandot* (Uroni), la parola “*Arendi*” significa sia “potere spirituale” che “medicina”. “L’uomo di medicina” è l’*Arendiwane*, parola composta da “*arendi*” e “*wane*”, che significano rispettivamente “potente” e “grande.” Così, l’uomo della medicina è qualcuno dotato di un grande **potere spirituale**. La sua medicina, che sia una preghiera o un’erba, è più forte della malattia; stabilisce o ripristina uno stato di armonia e pensiero positivo. Una medicina può essere anche qualcosa che ha il potere di influenzare il proprio benessere e quello altrui.

Ho un bel pezzo di granito con un piccolo cristallo di ametista incorporato in esso. Mi è stato dato da un caro amico, e ogni volta che lo guardo o lo tengo, mi sento felice. Ho scoperto che quando permetto a qualcun altro di tenerlo, anche lui si sente felice.

Questo è un tipo di medicina. Inoltre, se si vive una vita di **integrità** e **gentilezza**, la medicina, come potenza spirituale, diventerà parte di voi. Secondo i nativi il Grande Spirito dà ad ogni persona una medicina, un dono spirituale unico o un talento. La medicina può essere buona o cattiva a seconda di come la usiamo e dell'impatto che ha sulle persone. Una **parola gentile** può essere una **buona medicina**, una **parola offensiva** o scoraggiante è **cattiva medicina**. Un'erba naturale ricevuta da un guaritore compassionevole è una buona medicina. La stessa erba, se offerta da una persona arrabbiata, diventa una cattiva medicina. I sentimenti, l'intuizione e la cultura possono influenzare il giudizio su una medicina e quindi la sua efficacia. Anche l'avvistamento di un animale può essere considerato una medicina. Ad esempio, il gufo è una buona medicina per alcuni popoli delle pianure settentrionali, che spesso lo considerano un simbolo di cambiamento e trasformazione spirituale. Tuttavia, i Cherokee non lasciano neanche entrare una piuma di gufo nelle loro case perché lo considerano un presagio di morte. Anche i sogni possono essere una buona o cattiva medicina. **Sogni** di guarigione, che portano consigli o sogni che hanno belle immagini sono una buona medicina, così come alcuni incubi se sono fonte di intuizione personale o se forniscono avvertimenti che portano ad un cambiamento positivo. I nativi nord-americani credono, tuttavia, che alcuni incubi siano cattiva medicina inflitta da spiriti maligni, persone, o stregoni. In generale la buona medicina dà sempre un **senso di sacralità** o **potere sacro** alle persone.

*“Medicina”: presenza e potere incarnati o dimostrati da una persona, un luogo, un evento, un oggetto o un fenomeno naturale.
Sogni, parole, erbe: esempi di “medicina” secondo i nativi.*

Uomo o donna medicina

Nella medicina occidentale ciò che viene considerato efficace è l'intervento diretto sulla malattia, mentre è del tutto irrilevante chi ci prescrive un farmaco. Al contrario nella medicina dei nativi, il tempo, il luogo, il guaritore e il paziente stesso devono essere in **armonia**. Alcuni individui nascono con un dono di guarigione o possiedono una particolare capacità di comunicare con il Creatore. I guaritori sono concordi nella convinzione che il **Grande Spirito** sia la fonte di guarigione e di vita. I termini Grande Spirito, Grande Mistero, Creatore e Dio sono intercambiabili.

I guaritori sono chiamati “uomo o donna di medicina”. Questo ruolo è generalmente aperto solo a persone che sono etnicamente native e che sono cresciute o hanno trascorso una parte significativa della loro vita all'interno della cultura indigena. Spesso viene tramandato di genitore in figlio ma non è una regola, infatti ciò che è importante è che ci sia una vocazione.

Il titolo “**persona di medicina**” è conferito ad un uomo o ad una donna dalla comunità come segno di **coraggio** e **devozione disinteressata** nei confronti della comunità. Inoltre, diventare un guaritore tradizionale è un lavoro molto duro: richiede anni di rigorosa formazione, prove e dimostrazioni di resistenza, coraggio, pazienza, generosità e in generale un forte carattere. Generalmente la formazione dell'uomo medicina è affidata ad un componente **anziano della comunità**, che a sua volta è un uomo di medicina. La persona che verrà formata deve però possedere delle **attitudini specifiche**, tra cui l'umorismo che rappresenta un tratto essenziale. Gli anziani non insegnerebbero mai a persone che si prendono troppo sul serio, né addestrerebbero una persona pigra.

Se la guarigione Nativa è il tuo percorso, spenderai più tempo a mungere capre e a fissare braci ardenti che a studiare libri.

Vari tipi di guaritori possono indossare **simboli** che li distinguono per la loro specialità. Per esempio, un guaritore *Seminole* che indossa una piuma di gufo nel suo cappello è un medico di medicina generale e può trattare molti tipi di disturbi, simbolizzati dalle molteplici linee sulla piuma del gufo. Se indossa una piuma giallo sgargiante, è uno specialista del mal di testa e può arrivare alla radice del problema. Alcuni guaritori sono associati a specifici animali, elementi naturali e poteri che essi invocano e con i quali si trovano in sintonia. Per esempio, un guaritore potrebbe essere un “sognatore di orsi” perché sogna gli orsi, o un “medico dell’acqua” perché usa l’acqua nelle cerimonie di guarigione. I nativi nord-americani riconoscono che tutti i poteri esistono nelle dimensioni fisiche e spirituali e nessuna persona può invocarli o comprenderli tutti. Questi poteri possono concedere ai guaritori la capacità di trattare una gamma limitata o ampia di problemi. Spesso il termine “uomo di medicina” o “*Wicasa Wakan*” è usato per indicare una “**persona santa**”, il grado più alto che un guaritore possa raggiungere. Tale figura è in grado di praticare un’ampia varietà di guarigioni: ha una conoscenza profonda delle forze spirituali così da poter scoprire il tipo di medicina più adatta al benessere del paziente, che sia a base di erbe, psicologica, o cerimoniale. Qualche volta il nome della “persona di medicina” è preceduto dal termine “nonno o nonna”. Questi sono termini di rispetto e di affinità personale, più che un riferimento ad un legame di sangue.

*Uomo/Donna medicina: persona con poteri curativi.
Grande Spirito: fonte di guarigione e di vita.
Potere spirituale: potere curativo donato dal Grande Spirito.
Persona Sacra: grado più alto che un guaritore possa raggiungere.*

Cura e pagamenti

Per i guaritori nativi nord-americani è proibito dall’etica tradizionale commercializzare la guarigione, cioè addebitare tasse esorbitanti o **costringere** le persone a utilizzare i loro servizi. Secondo la loro credenza affinché la guarigione sia efficace, paziente e medico devono essere in **sintonia** e devono comunicare liberamente. Quando il paziente fa una **richiesta verbale di aiuto**, porta con sé un **dono** che simboleggia la gratitudine come una sorta di “tassa di consultazione”. Questa è rappresentata in molte tribù da un sacchetto di tabacco ma è altrettanto comune offrire una coperta di lana, stoffa, un **regalo personale**, cibo fatto in casa, selvaggina, pesce, o bacche appena raccolte. Alcuni guaritori accettano subito il dono suggellando un contratto.

Altri possono prendersi un po’ più di tempo, per capire se siano in grado di aiutare. Quando la guarigione nativa è offerta senza la richiesta spontanea del paziente o contro il suo consenso, non solo è inefficace, ma può essere anche **dannosa** sia per il paziente che per il medico. L’unico caso in cui che **la regola del “chiedere”** non si applica è con i bambini o con chiunque sia fisicamente o mentalmente incapace di chiedere aiuto, come un paziente che è in coma o ha l’Alzheimer. In questi casi, un amico o un familiare chiederà aiuto al guaritore. Se il paziente è spiritualmente chiuso, il potere di guarigione sarà incapace di entrare nel paziente e si rifletterà sul guaritore, **contaminato** dalla malattia del paziente. Così anche il guaritore si potrà ammalare.

A favore di questa teoria c'è la testimonianza di una esperienza vissuta da una donna di mezza età non nativa di nome **"Mary"** che aveva richiesto una cura. Mary lavorava in un grande magazzino come cassiera, era piuttosto in sovrappeso, fumava e soffriva di un grave caso di verruche. Lei aveva provato ogni rimedio immaginabile, da farmaci da banco alle lozioni di erbe. Quando si era rivolta al guaritore aveva mostrato **determinazione** a partecipare alla cura dei nativi ma sapeva che avrebbe dovuto cambiare stile di vita per avere maggiori possibilità.

Tutto questo però non accadde in quanto Mary si rivolse bruscamente al guaritore mostrando di non aver smesso di fumare e di non avere fiducia nella guarigione dei nativi. Il guaritore decise comunque di procedere perché vedeva la sua malattia come una sfida personale. La seduta durò circa trenta minuti. Quando Mary si alzò, **con reciproco stupore**, alcune delle sue verruche erano già scomparse. Il resto delle verruche sparì entro la mattina seguente. Tuttavia, ci fu un problema: una verruca dolorosa apparve sull'indice sinistro del guaritore, probabilmente dovuto al fatto che la paziente era una persona scettica.

Un altro racconto riguarda **Jeremy**, un paziente malato di cancro di cinquant'anni, il quale era stato invitato da un guaritore a viaggiare quasi per duemila miglia per prendere parte a una cerimonia di purificazione **"Yuwipi"**, in cui il guaritore, mentre era seduto in una stanza buia, invitava gli spiriti a comunicare con lui e a trasmettere informazioni ai partecipanti. In un certo senso Jeremy si fidò del consiglio del guaritore decidendo di non restare a casa come aveva pensato.

Dopo questo viaggio, il cancro di Jeremy, recidivò dopo due anni di quiescenza, e morì dopo sei mesi dalla cerimonia. Lo **Yuwipi** avrebbe potuto aiutare Jeremy se avesse partecipato al momento giusto, ma in quella fase della sua guarigione, la combinazione di un viaggio estenuante, intensi preparativi cerimoniali e la cerimonia notturna furono troppo per lui.

Il guaritore non dovrebbe mai **respingere** o **ignorare** i desideri del paziente, poiché questo inficerebbe la buona riuscita del processo curativo. Dall'altro lato il guaritore **non può imporre** un processo di cura senza la **predisposizione** del paziente perché può causare il peggioramento dei sintomi o il passaggio ad altre parti del corpo o riacutizzare il problema. Prendiamo il caso di **Howard**, un medico che si ruppe la spina dorsale in un incidente d'auto mentre stava partecipando ad una conferenza di medicina alternativa. Durante la conferenza, quelli che si facevano chiamare "guaritori" si avvicinarono alla sua sedia a rotelle e, senza chiedere il permesso, posarono il palmo sulla sua spina dorsale. Uno di essi gli diede anche un suo biglietto da visita, dicendo che avrebbero potuto curarlo. Howard aveva notato che anche altri partecipanti alla conferenza lo fissavano. Ma ciò che lo infastidiva era la sua percezione che i guaritori volessero **imporgli** il programma di cura circuendolo quando lui era presente per affinare le sue abilità mediche e non per essere guarito.

Nella pratica di guarigione comune a molti guaritori nativi nord-americani, sia guaritore che paziente possono chiedere agli amici, alla famiglia e ai membri della loro **comunità** di partecipare alla guarigione pregando, cantando o compiendo azioni cerimoniali. Questo è particolarmente frequente **in caso di lutto**, durante il quale gli amici offrono affetto, compassione e amore, celebrando la persona scomparsa. L'importanza del concetto di comunità per la tribù dei Lakota dei nativi è stato descritto ampiamente nel libro **"The Medicine Men"** dello psichiatra e antropologo medico Lewis H. Thomas:

I rituali facilitano una partecipazione benevola della comunità al dolore e al problema, contemporaneamente incoraggiano l'individuo con un'influenza terapeutica.



Figura 3- L'importanza della comunità

Come questo passaggio testimonia, all'interno di una comunità che condivide gli stessi valori la convivenza può essere di lunga durata e soprattutto la condivisione delle cerimonie crea legami di amicizia forti e duraturi offrendo aiuto quando ce n'è bisogno.

Nella medicina occidentale, la **qualità delle cure** che un paziente riceve dipende dalla sua disponibilità economica e questo dal punto di vista dei nativi nord-americani è un segno di etica professionale spregevole. Infatti, loro non applicano tariffe irragionevolmente elevate, perché questo significa **approfittare del paziente** nel momento in cui è debole e ha più bisogno di aiuto.

Emblematica la storia di **Winona**, una diciannovenne nativa americana che aveva sofferto di pensieri suicidi e inspiegabili attacchi di depressione per molti anni. Winona aveva consultato una serie di psichiatri, i quali avevano prescritto farmaci ma senza riscontrare alcun beneficio. Winona insieme alla sua famiglia ha partecipato a una cerimonia di preghiera e ha espresso la sua speranza di guarigione. In poche settimane, il terapeuta è stato in grado di ridurre il livello di farmaci poiché Winona si sentiva più sicura e felice di quanto non lo fosse stata in tutti questi anni:

*La parte più importante di tutto il processo è stato quando ho chiesto quanto fosse la tassa e mi hanno risposto: **non c'è una tassa**. Le persone donano tutto quello che desiderano. Un regalo per un regalo. È stata la prima volta che ho sentito che un terapeuta mi stava offrendo aiuto senza ulteriori motivi, semplicemente mi stava donando una cura. Mi sono sentita amata e apprezzata.*

Secondo i nativi del Nord America la guarigione è un **dono del Grande Spirito**, e come tale **non può essere soggetto a pagamento**. Se un paziente non è in grado di donare qualcosa, non dà nulla o se dà qualcosa di poco valore, significa che egli **sottovaluta** il processo di guarigione. In passato, i pazienti nativi nord-americani davano ai guaritori coperte, pellicce, armi, o cavalli. Oggi invece può variare da tribù a tribù. Diffusi sono i seguenti doni: tabacco, un coltello con manico nero, materiale per l'abbigliamento e a volte compensi monetari.

Consenso: consentire la cura.

Predisposizione: essere predisposti con corpo e mente alla guarigione.

Comunità: insieme di persone unite in preghiera durante la guarigione.

Dono: ricompensa spontanea e simbolica verso il guaritore.

La malattia è una storia da raccontare

I guaritori dei nativi nord-americani sostengono che una patologia è una **storia** che si manifesta come il risultato di tutte le esperienze di vita di un paziente. Né le testimonianze di pazienti, né i segni clinici di una patologia possono definire un quadro completo della malattia. La medicina occidentale pone scarsa attenzione alla storia della malattia e la inquadra solo in un modello biomedico in cui la mente e il corpo vengono compartimentalizzati, dove il corpo è considerato come un determinante fondamentale per la salute, mentre la mente e soprattutto l'esperienza soggettiva vengono svalutate. La **sfera corpo-mente-esperienza** del paziente, nella cultura dei nativi nord-americani viene interpretata dalla figura del **counselor**. Esso specula sui motivi dello sviluppo della malattia, sul significato che ha per il paziente, se la malattia possa essere un messaggio simbolico del Creatore o di uno spirito, e infine si interroga se il paziente sia in cerca di una cura. Inoltre, rappresentano delle guide per alleviare gli stress emotivi come la paura, la rabbia, la frustrazione e il dolore. Il loro ruolo presenta molte sfaccettature: sono in parte sacerdoti o maestri e in parte psicoterapeuti e la loro azione può essere coadiuvata da spiriti che contattano direttamente il paziente. I counselor stimolano i pazienti ad esporre i loro problemi attraverso un monologo che può durare per molte ore fino ad arrivare alla diagnosi. Una sessione di counseling può aiutare il guaritore a stabilire se altre tecniche di guarigione siano necessarie. Ad esempio, se un paziente raccontasse di un sogno che evocò o addirittura profetizzò lo sviluppo di un tumore, il guaritore potrebbe prescrivere un tè di erbe o iniziare una cerimonia per attirare il potere degli spiriti che proteggono o prevengono le malattie. Nonostante il counseling tradizionale sia basato essenzialmente sulla saggezza e sulle tradizioni, sempre più nativi nord-americani hanno conoscenze di psicoterapia occidentale, creando così nuove metodologie che integrano entrambi questi aspetti. Ad ogni modo, il counselor dei nativi nord-americani è più vicino a un **consigliere** piuttosto che ad uno psicoterapeuta e ha una grande varietà di strumenti per aiutare i loro pazienti a raggiungere gli obiettivi. A volte utilizzano consigli molto pragmatici: un counselor può consigliare un paziente ansioso di eseguire dei compiti che richiedono calma mentale e concentrazione, come la pesca o la tessitura. Inoltre, in altre circostanze possono usare anche la preghiera e l'umorismo. Contrariamente alla psicoterapia occidentale, i counselor dei nativi non analizzano i problemi o cercano di dare una spiegazione sulla base di teorie psicologiche, ma come altri metodi di cura tradizionali viene acquisita primariamente dalle esperienze di vita, dalle visioni e dall'insegnamento degli anziani.

Il counselor si raffigura come un modello di salute, rappresentando esso stesso l'effetto della cura. Il ruolo cardine dell'azione del counselor è l'infusione di **fiducia** nei pazienti, attraverso la focalizzazione sui loro punti di forza, evitando di spaventarli con diagnosi negative.

L'armonia come medicina

I counselor dei nativi nord-americani ritengono che le possibilità di sopravvivenza dei pazienti siano più ampie quando essi si sentono bene e sono in **armonia**. A tale scopo li aiutano a focalizzare i pensieri più su quello che possono fare rispetto a quello che non possono durante il percorso di una malattia. Ad esempio, ad un paziente suscettibile a patologie cardiache non sarebbe consigliabile un'alimentazione ricca di grassi. Tuttavia, il cambiamento del suo stile alimentare potrebbe generare un così alto livello di stress tale da peggiorare le sue condizioni di salute. I guaritori consigliano ai pazienti di focalizzarsi e porre attenzione sulle cose belle della vita, ad esempio la gioia di godersi le bellezze della natura e il potere terapeutico dell'amore familiare.

A volte può capitare che un counselor sia consapevole che nessun intervento di guarigione possa curare una patologia cronica mortale. In questi casi l'unico intervento è preservare la qualità della vita e aiutare i pazienti ad accettare questa drammatica condizione vedendola sotto una nuova luce. In questa prospettiva, i nativi nord-americani sono più concentrati sulla **guarigione** piuttosto che sulla cura. Ciò implica aiutare il paziente a scoprire il **significato della propria vita**, raggiungendo il più

alto grado di soddisfazione e armonia. In poche parole, nonostante possa non esserci una cura, una persona non dovrebbe sentirsi affranta dalla malattia o dalle avversità, massimizzando così il suo potenziale di guarigione. Il fine ultimo del counseling è di aiutare il paziente a ricercare il significato simbolico della patologia allo scopo di indicare un percorso di vita che gli faccia riscoprire la bellezza e la gratificazione spirituale che lo rendano più vicino al Creatore. La **felicità** può essere trovata ricercando il significato e lo scopo della propria vita. La tradizione suggerisce che la ragione principale per cui le persone perdono il significato e lo scopo della loro vita è perché soccombono ai pensieri negativi.

<p><i>Counselor: interprete della sfera mente/corpo/esperienza del paziente.</i></p> <p><i>Armonia: godere pienamente della propria vita, trovando il significato della vita e la pace interiore.</i></p> <p><i>Focalizzazione: concentrare i propri pensieri sulle bellezze della vita.</i></p> <p><i>Consapevolezza: coscienza del significato della propria vita.</i></p> <p><i>Guarigione: ritrovare la propria armonia e non necessariamente una cura.</i></p>

Le cerimonie

Per **onorare** e comunicare sia con le persone in vita che con le divinità, nella tradizione dei nativi nord-americani, vengono celebrate delle cerimonie caratterizzate da una serie di azioni, accompagnate da preghiere, canzoni e musica spesso suonata col tamburo e possono avere diversa durata da alcuni minuti fino a diversi anni. Le cerimonie possono essere personali, ispirate da visioni e sogni, o possono essere tradizioni tribali, trasmesse di generazione in generazione. Esse possono essere eseguite individualmente o, più comunemente, dall'intera tribù o comunità, e sono condotte da un leader cerimoniale. Le cerimonie possono svolgersi in case o all'aperto, come nel deserto. Generalmente includono alcune attività che possono avere risvolti curativi e mirano al mantenimento di un equilibrio tra uomo e natura. La filosofia delle cerimonie si basa sull'influenza reciproca tra l'azione dell'uomo e la **natura**:

“Quando riflettiamo qualcosa verso la nostra Divina natura, la natura lo rifletterà verso di noi” (Ingerman 2000).

In accordo con questo principio solo le persone che abbiano maturato la propria **spiritualità** possono partecipare efficacemente alle cerimonie e **connettersi** con la **natura**.

Gli elementi di ciascuna cerimonia, nonostante la tipologia o il metodo, contengono quasi sempre caratteristiche comuni: invocazione, dialogo, elementi ripetitivi, una fase di apertura e una di chiusura.

1) **Invocazione**: il leader della cerimonia e i suoi aiutanti, con l'ausilio dei partecipanti, invoca la presenza di poteri sacri con musica e preghiere. Un elemento comune è un altare sul quale sono esposti oggetti come pietre, candele, teschi di animali o lacci di stoffa; essi possono anche essere posizionati sopra una coperta poggiata sul suolo.

2) **Dialogo**: Il leader, e alcune volte i partecipanti, entrano in contatto e dialogano con **poteri spirituali** per esprimere gratitudine, chiedere aiuto e ricevere informazioni su come curare, come risolvere un problema personale o collettivo, o come ritrovare un oggetto smarrito. Durante la cerimonia i partecipanti entrano in contatto diretto con i poteri spirituali attraverso delle rivelazioni.

3) **Elementi ripetitivi**: Sebbene molte cerimonie lascino spazio all'improvvisazione, alcune azioni rimangono costanti. Le azioni ripetute nelle cerimonie possono avere significati diversi: alcune vengono eseguite meccanicamente senza un vero e proprio significato, altre invece hanno un ruolo specifico e fondamentale per l'invocazione e la percezione di uno spirito.

4) *Apertura e chiusura*: ogni cerimonia ha una distinta apertura e chiusura, queste sono separate dal resto della celebrazione.

A questi quattro elementi se ne può aggiungere un quinto: il **Sacrificio**, una forma di **devozione** e **venerazione** nella quale le persone fanno delle rinunce, come il digiuno, o delle offerte, per inseguire un bene superiore. Ad esempio, prima di una cura è diffusa la rinuncia di cibo e acqua, così come l'abbandono di abitudini non salutari. La cerimonia meglio caratterizzata da forme di **sacrificio** è la danza del sole. Probabilmente, questa è la più conosciuta tra quelle dei nativi nord-americani praticata nelle tribù Absarokee, Blackfort, Cree, Arapo, Lakota e in altre nazioni delle pianure settentrionali. Questa comprende un sacrificio come rito di invocazione sia della cura personale che del benessere della tribù. I danzatori esprimono la loro **devozione** al Grande Spirito ballando sotto il sole cocente e strappandosi pezzi di carne dalle loro braccia e dal loro petto.

Anche se ci sono ancora molte differenze tribali tra le diverse cerimonie, alcune di esse sono comuni e condivise anche con persone di origine non nativa. Tra queste troviamo sicuramente la cerimonia della capanna sudatoria e la cerimonia della sacra pipa.

La Capanna Sudatoria

La cerimonia della Capanna Sudatoria prende il nome dalla struttura artificiale in cui si svolge ed è forse la più antica delle cerimonie dei nativi nord-americani. Nella lingua Lakota, la Capanna Sudatoria è chiamata *Initipi* (o Inipi), parole che significano “capanne del respiro della vita”, o *Oinikagapi*, “luogo dove si rinnova la vita.” Nella tradizione della Capanna Sudatoria, le persone sudando eliminano la malattia, l'infelicità, la negatività e invitano gli **spiriti** con la **preghiera** e le canzoni. La Capanna Sudatoria è generalmente una struttura temporanea, caratterizzata da una cupola fatta di rami con al centro una fossa piena di pietre roventi. Una dozzina di partecipanti alla volta si siedono intorno alla fossa per purificarsi con il calore e il vapore. La fossa rovente simboleggia il centro dell'universo, la dimora del Grande Spirito e della sua potenza. Quando il cerimoniere porta le pietre roventi verso la fossa cammina su una sorta di “cordone ombelicale,” tracciando simbolicamente il percorso della vita dal Creatore alla Creazione. I partecipanti accedono umilmente alla Capanna e cercano un posto per sedersi a gambe incrociate intorno al camino. Gli uomini e le donne “**sudano**” separatamente. Essi sono nudi e sono coperti da un asciugamano o da un costume da bagno, pronti per affrontare la vita senza maschere e rinunciando all'identità che li contraddistingue nel mondo esterno. Il custode utilizza un forcone, o se segue la vecchia tradizione usando delle corna di cervo, trasporta le pietre rosse e calde all'entrata per portarle nella capanna. Il medico, già seduto all'interno, controlla la collocazione delle pietre roventi e può utilizzare un piccolo corno per aiutare a posizionarle nella fossa. Le prime quattro pietre rendono onore e simboleggiano le quattro direzioni del cerchio della **vita**; le tre successive rappresentano il cielo, la terra, e il centro dell'universo. L'unica fonte di luce all'interno della capanna è data dal debole bagliore delle pietre roventi. I partecipanti a turno versano mestoli d'acqua sulle rocce, creando un calore intenso all'interno. In questo modo tutti i sensi si espandono e si aprono agli elementi naturali. In seguito, il leader cerimoniale chiede così ad ogni persona di pregare ad alta voce, uno dopo l'altro. In molte tribù, un tuffo nell'acqua fredda segue il calore della capanna. Fuoco, acqua o la loro combinazione sono utilizzati per la purificazione in tutto il Nord America. Anche le sorgenti termali naturali e le grotte di vapore hanno una connotazione sacra poiché sono piene del respiro della Madre Terra e sono universalmente considerate vie di accesso allo spirito. Questa cerimonia rappresenta una purificazione fisica e spirituale ed è un'occasione per comunicare con le forze della **natura**: terra, acqua, fuoco e aria e il Grande Spirito che li ha creati.

Quando la gente è nella Capanna Sudatoria, si dice che sia nelle mani degli dei.

Con questa pratica i partecipanti “**sudano** via” la malattia, la negatività, e tutte le forme di ostruzione fisica, emotiva, mentale o spirituale facendo spazio alla Verità. La capanna sudatoria è anche una potente purificazione dopo una dolorosa esperienza come la morte di una persona amata e per rinnovare la nostra **fede** nello Spirito in periodi di difficoltà.

Inoltre, questa cerimonia è un luogo potente in cui pregare: una persona può partecipare alla cerimonia al fine di pregare per uno specifico scopo, per esempio: il benessere dei bambini, la protezione dalle disgrazie, la pace nel paese o nel mondo o la vittoria durante i tempi di guerra. Infine, la Capanna sudatoria è anche considerata un intervento di **guarigione** di per sé. Le energie negative (compresi gli incantesimi), paure, insicurezze, alienazione, apatia trasudano e si disperdono nel vapore. L'intensità del sudore aiuta i partecipanti ad esprimere le loro preghiere in modo diretto e potente, mentre le preghiere degli altri entrano più profondamente nell'**anima**.

È ragionevole supporre che il calore stesso abbia un effetto diretto sul corpo dei partecipanti. Infatti, può agire come un processo di sterilizzazione uccidendo batteri, virus e altri organismi che prosperano a temperatura corporea. Inoltre, il calore simula la febbre, la reazione fisiologica del corpo ad uno stato di malessere, dilata i vasi sanguigni e stimola la circolazione, aumenta la frequenza cardiaca.

Ad esempio, come riportato nel New England Journal of Medicine (Hooper 1999), l'esposizione di pazienti diabetici a trenta minuti al giorno, sei giorni alla settimana, per tre settimane, ha determinato una perdita di peso e un abbassamento dei livelli di glucosio nel sangue.



Figura 4- Rappresentazione della capanna sudatoria

La Sacra Pipa

La “Sacra Pipa” fa parte di un percorso **spirituale** utilizzato per comunicare con il Grande Spirito. Con la pipa si mescola la potenza del proprio respiro con il respiro della **natura** rappresentato dalla pianta del tabacco. La Pipa è Sacra solo se è stata benedetta da un anziano e può essere donata soltanto a persone che abbiano compiuto atti coraggiosi e buone azioni nei confronti di altri. Ad esempio, aver cresciuto dieci orfani, aver fatto del volontariato in un ospizio, aver portato la pace tra le persone o nei paesi, aver salvato soldati durante un agguato oppure aver rischiato la propria reputazione per difendere la verità. Insomma, i valori più importanti che rendono meritevole una persona di ricevere questo strumento sono l'integrità e la responsabilità. Non tutti possono ricevere la Sacra Pipa, ma chiunque può essere invitato a fumarla durante una Cerimonia. Alcune pipe, tuttavia, sono definite “Pipe di guerra,” e sono fumate per propiziare il successo in battaglia. Inoltre, la Sacra Pipa può essere

utilizzata come ottenere un consiglio oppure per favorire una guarigione, ma può essere utilizzata anche per la meditazione e la preghiera.

Gli spiriti, come gli esseri umani, amano il **tabacco**, e lo hanno messo sulla terra per aiutare le persone e comunicare tra loro, ma anche con la natura e con il Creatore. Molte tribù native credono che il tabacco agisca come intermediario tra i mondi umani, **naturali e spirituali**. Il **tabacco** è una sacra erba di preghiera. Il suo fumo è offerto agli spiriti per esprimere gratitudine in cambio della loro protezione. L'importanza del tabacco è tale che la leggenda narra che Padre Cielo e Madre Terra progettaronò la creazione del mondo mentre fumavano tabacco.

Dopo aver acceso il tabacco, con il primo tiro, si pensa ad un buon proposito o a fare una preghiera, con il secondo si placa la mente e ci si riposa. Con il terzo tiro, si può ricevere l'illuminazione: come un'immagine, una parola pronunciata dallo spirito, o un sentimento intuitivo.

Molti cessano di fumare del tutto o iniziano a fumare solo in occasioni speciali, quando sono in uno stato d'animo di preghiera. Inoltre, molti fumatori abituali riescono a liberarsi dalla dipendenza poiché considerano l'uso del **tabacco** qualcosa di sacro che li avvicina al Grande Spirito.



Figura 5- Cerimonia della Sacra Pipa

La medicina antica e l'uso delle erbe

La medicina vegetale è probabilmente la più antica e diffusa tradizione di **guarigione** sul pianeta. Secondo i nativi nord-americani il principio attivo, anche se importante, non è tutto. La tradizione insegna che le piante siano dotate di intelligenza, **energia** e di spirito proprio, ma il loro potere di guarigione, riduzione del dolore e cura delle malattie deve essere risvegliato e attivato attraverso azioni cerimoniali, come preghiere e offerte.

La cultura dei nativi nord-americani si avvale dell'utilizzo di alcune piante, note nella medicina occidentale per le capacità di **guarigione** in virtù di specifici principi attivi. Per esempio, molte tribù native masticano la corteccia di salice o fanno un tè ricavato dalla stessa, per trattare il mal di testa o per la febbre, ma anche come lavaggio per sfiammare un gonfiore. Nella terapia occidentale, questo pone il suo razionale biologico nell'azione dei salicilati noti per la loro attività antipiretica e antinfiammatoria. Altre tribù masticano la radice dell'echinacea purpurea, noto immunostimolante, per il trattamento del raffreddore e del mal di gola. Alcune tribù native della California utilizzavano il Tassolo, noto antiblastico, isolato dalla corteccia dell'albero del tasso, come decotto per purificare il sangue e panacea per tutti i mali. I **guaritori** nativi considerano l'intera pianta come fosse un

principio attivo, piuttosto che il singolo componente chimico estratto o isolato. Le piante intere, rispetto ai principi attivi estratti, hanno generalmente meno effetti collaterali e minore tossicità, poiché al contrario dei farmaci giungono più lentamente nel torrente circolatorio e con concentrazioni ridotte.

Anche l'aspetto o addirittura il nome di alcune piante è importante e funzionale per trattare una malattia o una lesione specifica ad una parte del corpo. L'aspetto di una pianta è considerato un segno divino che ne suggerisce il suo uso: la "Susan dagli occhi neri" (Ahwi Akata, in Cherokee) in relazione al suo aspetto è utilizzata come antinfiammatorio per occhi deboli o arrossati. Ancora, molte tribù considerano il famoso ginseng americano come un potente tonico generale, poiché la sua radice assomiglia ad un essere umano. Anche il colore di una pianta può essere altrettanto importante. La "Radice Gialla" (Xanthorrhiza simplicissima) può trattare la nausea o il vomito, invece la "Radice di Sangue", di colore rosso, (Sanguinaria canadensis) è molto utilizzata per i disturbi del flusso sanguigno⁴. Come descritto in precedenza, **l'energia** di una pianta è attivata e potenziata quando gli individui sono raccolti e **connessi** fra loro all'interno di una cerimonia. Alcune piante, come quelle che hanno proprietà allucinogene, sono pericolose da utilizzare al di fuori di cerimonie. Ad esempio: il Peyote e la Datura Stramonium che sono erbe sacramentali che devono essere raccolte e ingerite solo dopo averle celebrate, per i loro potenti effetti. Le piante sono efficaci anche senza un'offerta di gratitudine, tuttavia in questo modo tratta solo i sintomi senza raggiungere le **emozioni** e lo spirito della persona curata nel quale risiedono le cause più profonde della malattia.

Cerimonia: rito attraverso il quale si comunica con il mondo spirituale.

Equilibrio: rapporto armonioso con la natura.

Comunità: nelle cerimonie tutta la comunità è riunita senza differenze gerarchiche.

Sacrificio: estremo atto di venerazione nei confronti del Grande Spirito

Tabacco: erba che connette il mondo terreno e spirituale

Capanna Sudatoria: cerimonia di purificazione.

Sacra Pipa: cerimonia in cui viene utilizzata una pipa sacra.

La medicina dei nativi nord-americani e quella occidentalizzata: una possibile integrazione?

Significative differenze sussistono tra la medicina dei nativi nord-americani e quella occidentalizzata. Mentre la prima si focalizza sulla **salute** e sul **benessere** della persona e della società, la seconda mira alla patologia alla cura della malattia. Mentre la medicina occidentalizzata procede con un approccio riduzionistico, cioè pone l'origine della patologia su una base prevalentemente biologica e si concentra su fattori causali microscopici, quella dei nativi contempla molteplici fattori e include anche **aspetti emotivi, sociali e spirituali**. L'autorità del medico nella cultura occidentale può forzare il paziente, anche in maniera coercitiva, a seguire un ben definito piano terapeutico. Al contrario, il ruolo dei consulenti dei nativi fa leva sull'infusione di **fiducia**, di **consapevolezza** e di altri strumenti che permettono agli stessi pazienti di prendere in mano la propria salute. Infine, mentre la medicina occidentalizzata spesso prevede elevati costi, la medicina tradizionale dei nativi è basata sulla **generosità** dei guaritori e non c'è un costo fisso per ciascuna prestazione ma si basa essenzialmente sulle disponibilità personali. Sulla base di queste premesse è difficile pensare che la medicina tradizionale dei nativi nord-americani si possa integrare con la medicina occidentalizzata. Un primo difficile passo verso questa direzione è stato fatto dalla Dottoressa Lori Arviso Alvord, la prima donna Navajo a diventare chirurgo. Essa infatti ha cercato di adattare la sua attività ai valori e ai costumi tipici della sua comunità e si è intensamente battuta perché il rapporto tra il paziente e il proprio medico potesse beneficiare di tutti quegli aspetti di **reciprocità** e rispetto tipici della cultura e delle

tradizioni dei nativi nord-americani. Tuttavia, l'interesse crescente per le pratiche di guarigione tradizionali anche tra i non-nativi ha portato allo sviluppo di approcci alternativi, chiamati "sistemi dinamici di energia" per colmare i ponti tra le diverse culture. Questi approcci permettono di facilitare l'integrazione tra il metodo occidentale e quello dei nativi nel trattamento delle patologie croniche. Un esempio può essere il risultato di uno studio effettuato su un gruppo di pazienti affetti da diabete: circa l'80% di 116 pazienti ha mostrato un miglioramento significativo del quadro clinico in seguito ad un intenso programma di guarigione tradizionale rispetto al gruppo controllo (L. E. Mehl-Madrona 1999). Un ulteriore studio di 3 anni su pazienti con diabete ha dimostrato come l'integrazione tra le pratiche mediche occidentalizzate e quelle dei nativi americani possano avere un effetto sinergico sulla salute dei pazienti rispetto ai singoli approcci. L'efficacia di questo metodo può essere dovuta all'integrazione della pratica medica alle cure psicologiche e spirituali che promuovono il supporto della persona e la riduzione dello stress a vantaggio di una prognosi più favorevole (L. Mehl-Madrona 2010). Anche il counseling si è dimostrato avere un ruolo positivo nella cura di disturbi comportamentali e delle dipendenze: è stato dimostrato essere efficace nel trattamento dei giovani nativi con problemi di abuso di sostanze in strutture di trattamento residenziale (Dell et al. 2011). In un caso, un centro di trattamento comunitario per l'abuso di sostanze (nativi americani canadesi) ha incorporato il simbolo tradizionale della ruota della medicina a fianco di altre pratiche terapeutiche sia native che occidentali con prognosi positive⁸.

Medicina Occidentalizzata	Medicina dei Nativi
Focus su patologia e cura	Focus su salute, guarigione del paziente e della comunità
Approccio riduzionistico: biologia delle malattie. Il trattamento produce risultati misurabili	Approccio complesso: non c'è una spiegazione semplice. I risultati non sono sempre misurabili
Autorità del medico	I guaritori sono consiglieri
La medicina prevede elevati costi	La medicina non prevede costi fissi, si basa sulla generosità e sulle possibilità personali

La salute è...

Gli elementi fondanti del concetto di salute per i nativi nord-americani sono la relazione tra corpo, mente, spirito e la connessione con la natura e la comunità. Questa relazione è il frutto di un percorso lungo tutto il cerchio della vita che, attraversando le quattro fasi fondamentali della crescita di un individuo, fino al raggiungimento della maturità, vengono comprese e acquisite dall'uomo.

Nella tradizione nativa la malattia, intesa come mancanza di salute, insorge nel momento in cui viene a mancare l'equilibrio e l'armonia con sé stessi e la natura. Per questo motivo, nel processo di guarigione durante i riti e le cerimonie la connessione con la natura e la condivisione con la comunità è sempre presente.

La guarigione si basa sulla fiducia reciproca tra uomo di medicina e paziente: è necessaria una predisposizione alla cura altrimenti il processo di guarigione può essere inutile se non addirittura

controproducente per il paziente e pericoloso per il guaritore. Nell'instaurare il rapporto di fiducia risulta fondamentale la figura del counselor che aiuta il paziente a concentrarsi più su quello che può fare e meno sui propri limiti configurandosi esso stesso come l'effetto della cura. Nel caso di patologie incurabili il percorso ha come obiettivo quello di preservare la qualità della vita e di aiutare il paziente ad accettare la sua nuova condizione.



Il cerchio delle parole nella medicina dei nativi nord-americani

Bibliografia

Questo lavoro trae spunto dalla ricerca e dalle testimonianze raccolte da Ken Coen nel libro: *Honoring the Medicine: The Essential Guide to Native American Healing* (Ballantine Books, 2006).

Brave Heart, Maria Yellow Horse, and Lemyra M. DeBruyn. 1998. "The American Indian Holocaust: Healing Historical Unresolved Grief." *American Indian and Alaska Native Mental Health Research* 8(2): 60–82.

Dell, Colleen Anne et al. 2011. "From Benzos to Berries: Treatment Offered at an Aboriginal Youth Solvent Abuse Treatment Centre Relays the Importance of Culture." *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie* 56(2): 75–83. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21333034> (October 11, 2019).

Denny, Clark H., Deborah Holtzman, R. Turner Goins, and Janet B. Croft. 2005. "Disparities in Chronic Disease Risk Factors and Health Status between American Indian/Alaska Native and White Elders: Findings from a Telephone Survey, 2001 and 2002." *American Journal of Public Health* 95(5): 825–27.

Hooper, P. L. 1999. "Hot-Tub Therapy for Type 2 Diabetes Mellitus [5]." *New England Journal of Medicine* 341(12): 924–25.

Ingerman, Sandra. 2000. *Medicine for the Earth : How to Transform Personal and Environmental Toxins*. Three Rivers Press.

Mehl-Madrona, L E. 1999. "Native American Medicine in the Treatment of Chronic Illness: Developing an Integrated Program and Evaluating Its Effectiveness." *Alternative therapies in health and medicine* 5(1): 36–44. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9893314> (October 11, 2019).

Mehl-Madrona, Lewis. 2010. "Comparisons of Health Education, Group Medical Care, and Collaborative Health Care for Controlling Diabetes." *The Permanente journal* 14(2): 4–10. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20740110> (October 11, 2019).

Sotero, Michelle M. 2006. 1 *Journal of Health Disparities Research and Practice Conceptual Model of Historical Trauma: Implications for Public Health Practice and Research*. <http://ssrn.com/abstract=1350062> Electronic copy available at: <http://ssrn.com/abstract=1350062> (October 30, 2019).

Winston, David. *Nvwoti: Cherokee Medicine and Ethnobotany*.