

Abracadabra

Il potere curativo delle parole
tra mito, tradizioni e neuroscienze



Cristina Muntoni
Alberto Priori



Milano University Press

Cristina Muntoni, Alberto Priori

Abracadabra

**Il potere curativo delle parole tra mito,
tradizioni e neuroscienze**

Milano University Press

Abracadabra: il potere curativo delle parole tra mito, tradizioni e neuroscienze/ Cristina Muntoni, Alberto Priori. Milano: Milano University Press, 2022.

ISBN 979-12-80325-59-4 (print)

ISBN 979-12-80325-54-9 (PDF)

ISBN 979-12-80325-61-7 (EPUB)

DOI 54103/milanoup.85

Questo volume e, in genere, quando non diversamente indicato, le pubblicazioni di Milano University Press sono sottoposti a un processo di revisione esterno sotto la responsabilità del Comitato editoriale e del Comitato Scientifico della casa editrice. Le opere pubblicate vengono valutate e approvate dal Comitato editoriale e devono essere conformi alla politica di revisione tra pari, al codice etico e alle misure anti-plagio espressi nelle Linee Guida per pubblicare su MilanoUP.

Le edizioni digitali dell'opera sono rilasciate con licenza Creative Commons Attribution 4.0 - CC-BY-NC-ND, il cui testo integrale è disponibile all'URL: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.



 Le edizioni digitali online sono pubblicate in Open Access su: <https://libri.unimi.it/index.php/milanoup>.

© Gli autori per il testo, 2022

© Milano University Press per la presente edizione

Pubblicato da:

Milano University Press

Via Festa del Perdono 7 – 20122 Milano

Sito web: <https://milanoup.unimi.it>

e-mail: redazione.milanoup@unimi.it

L'edizione cartacea del volume può essere ordinata in tutte le librerie fisiche e online ed è distribuita da Ledizioni (www.ledizioni.it)

Indice

Prefazione	9
Introduzione	13
Capitolo 1	
Storia, mitologia e tradizioni del potere di cura della parola	15
Storia del potere della parola: l'oracolo	15
La parola intesa come cura o veleno	18
Il potere della parola negli antichi testi sacri	20
La parola creatrice nella cosmogenesi	22
Abracadabra	25
La parola come strumento rituale	29
Capitolo 2	
Cervello e Parola	31
Parlare dei propri limiti determina i limiti dell'individuo	33
Le parole come cura del corpo	34
Guarire raccontando	35
Linguaggio oltre le singole parole	36
I meccanismi cerebrali del linguaggio umano.	
Il superamento del modello classico	36
Una variabile ulteriore: la neuroplasticità	37
Lettura ed emozioni	38
Il cervello che scrive	39
Verbalizzare le emozioni attenua le risposte negative	41
Capitolo 3	
La parola spirituale: preghiere e mantra	43
Preghiera	43
La parola sacra nell'Ebraismo	44
I mulinelli di preghiera in Tibet	45
La scrittura rituale nell'Islam	45
La preghiera indossata e i talismani	46
Mantra	48
OM	50
Sutra del cuore	52
A cosa servono i mantra	52
È importante il significato letterale dei mantra?	53
Capitolo 4	
Neurobiologia del mantra e della preghiera	55
La meditazione mantra funziona?	55
Il cervello di frati, monaci buddisti e suore	57

Lo yoga	58
Effetti della meditazione sull'attività elettrica cerebrale	59
Mantra e ippocampo	60
Capitolo 5	
Le parole di cura nella magia, nei riti e nelle tradizioni sciamaniche	63
Medicina e magia	63
Lo sciamanesimo tra medicina e magia	65
La Dea Iside e le parole di guarigione per gli antichi egizi	66
Il nome come parola di potere	68
La parola che sconfigge la morte	71
Parole di guarigione nella storia	72
Formule magico-religiose	73
Formule magico-rituali di guarigione della tradizione popolare italiana	77
Le parole di guarigione nel mondo	80
Capitolo 6	
Il suono curativo della parola	83
Il potere del suono della parola e il segreto	83
Effetti biologici del coro	87
Sardegna: la coralità del canto nel rituale curativo	88
Canti vedici	89
I canti magici nell'Odissea	92
Canti sciamanici cosiddetti di guarigione	94
Canti cosiddetti di guarigione dei nativi americani	99
Ninne nanne	100
La mistica tedesca e i canti divini	103
Capitolo 7	
Gli effetti terapeutici della parola scritta	107
L'Eden della scrittura: dall'uditivo al visivo	107
Neurobiologia della scrittura	108
Le divinità di scrittura e guarigione	113
Scrittura di guarigione nelle tradizioni popolari	114
Calligrafia e meditazione	116
Medioevo: quando scrivere era come pregare	119
La mistica calligrafia araba: tra arte e meditazione	119
Shodō e shūfā: la via spirituale della scrittura sino-giapponese	120
Nūshu: la scrittura segreta delle donne cinesi	122
La scrittura come forma di catarsi	125
Conclusioni	
Ringraziamenti	

*Ai nostri figli
Francesco e Alessandro,
Vittoria, Valeria ed Enrico,
perché le parole d'amore, rispetto e verità
siano i mattoni con cui possano costruire il loro futuro.*

La parola è una signora potente che con piccolissimo e invisibilissimo corpo, divinissime cose sa compiere; riesce infatti a calmar la paura, a eliminare il dolore, a suscitare la gioia, e ad aumentare la pietà...

C'è tra la potenza della parola e la disposizione dell'anima lo stesso rapporto che tra l'ufficio dei farmaci e la natura del corpo. Come infatti certi farmaci eliminano dal corpo certi umori, e alcuni troncano la malattia, altri la vita; così anche dei discorsi, alcuni producono dolore, altri diletto, altri paura, altri ispirano coraggio agli uditori...

Gorgia da Lentini

Encomio di Elena

V secolo a.C.

Prefazione

Quando il Professor Alberto Priori mi contattò per comunicarmi che aveva scritto, insieme alla Dr.ssa Cristina Muntoni, un libro sul potere curativo delle parole, chiedendomi se avrei avuto piacere a leggerlo ed a scrivere una nota di prefazione, gli risposi immediatamente che avrei accettato entrambi gli inviti con estremo entusiasmo. E ciò, non soltanto alla luce del rapporto di amicizia e stima professionale che mi lega all'Autore. Come psichiatra, infatti, attribuisco all'argomento un indubbio interesse e una grande considerazione, non solo per la comunità scientifica, ma per la collettività tutta.

Erano trascorsi pochi mesi dall'inizio della pandemia e, contestualmente all'invito del Prof. Priori, mi ero ritrovato a riflettere sui diversi valori ed effetti che le parole, nei differenti usi che ne erano stati fatti e si continuavano a fare in tale contesto, potevano aver conferito alla comunicazione di ciò che stava accadendo: dalla divulgazione delle informazioni su divieti, obblighi e raccomandazioni, alle varie espressioni di supporto e solidarietà e, in ultima analisi, alla spinta persuasiva e pervasiva a prenderci cura di noi stessi e dei nostri cari, a fronte di una minaccia tanto terribile quanto sconosciuta.

Com'è ampiamente descritto nel libro, diverse categorie di medici, neurologi e psichiatri *in primis*, sono tradizionalmente portate ad attribuire alla valutazione delle parole e dell'eloquio, al loro flusso, articolazione, forma, contenuto e relativi nessi associativi, un'assoluta rilevanza clinica nella diagnosi e, in particolare, nella delicatissima diagnosi differenziale di una serie di patologie di natura organica e funzionale. Inoltre, psichiatri e psicologi realizzano, attraverso le parole, alcuni tra i principali interventi terapeutici nelle diverse forme di psicoterapia e riabilitazione. A ben vedere, peraltro, tutti i medici e gli operatori sanitari dovrebbero dedicare la massima attenzione alla scelta delle parole più appropriate, allorché comunicano con i propri pazienti e con i loro familiari, in quanto tale comunicazione avviene in una condizione che, per questi ultimi, è connotata da forte apprensione e fragilità. Eppure *Abracadabra*, pur costituendo un utilissimo strumento per quanti desiderino, a vario titolo, recuperare gli aspetti più scientifici e medico-biologici del potere curativo delle parole, non intende in alcun modo

rappresentare un testo specifico per addetti ai lavori. Con un ampio respiro traslazionale, in grado di recuperare e connettere appropriatamente punti di vista ed elementi apparentemente assai distanti, quali storia, religione, conoscenza neurobiologica, sociologia e antropologia, il libro riesce a far riflettere il lettore sul potere unico – curativo, certamente, ma non solo – e sul valore inestimabile delle parole: potere immenso, capace di spingere alle imprese più estreme. Dopo la celebre terzina “considerate la vostra semenza...”, l’Ulisse dantesco afferma: “li miei compagni fec’io sì aguti, con quest’orazione picciola, al cammino, che a pena poscia li avrei ritenuti”. E, dunque, “la picciola orazione”, scandita con inarrivabile sapienza, compie il miracolo d’indurre, di condurre un pugno di uomini, resi consapevoli, a morte quasi certa, nell’anelito di apprendere, di conoscere, di sapere. E l’espressione evangelica “et verbum caro factum est et habitabit in nobis” non dà, dal canto suo, l’inaudita misura della potenza della parola, del Verbo, da cui trae origine l’Incarnazione? Il Verbo si fa carne e la trasformazione si fa dogma. Ancora una volta: parola quale simbolo e fonte di accadimenti divini.

Le parole nell’eloquio, nei giudizi, nei mantra, nelle preghiere, nei discorsi, nei canti e in una infinita serie di contesti hanno, da sempre, avuto e continuano a mantenere, come forse mai in passato, il potere di influenzare e condizionare, di fecondare la vita e le azioni dell’uomo, rappresentandone, verosimilmente, il tratto distintivo più saliente rispetto agli altri esseri viventi. Come il libro testimonia e argomenta egregiamente, le parole possono senz’alcun dubbio curare, persuadere e motivare ma, al contempo, ferire, provocare, offendere, talvolta uccidere: sì, uccidere. Non tramanda, forse, l’antichissima vulgata popolare che la parola uccide più del filo d’una spada? E il valore aggiunto di *Abracadabra*, che si aggiunge appunto alla sistematica, accurata esposizione di un lungo percorso storico, religioso, culturale, è quello di recuperare il valore assoluto, che si vorrebbe definire palinogenetico, della parola, di questa grande, unica e insostituibile ricchezza di cui siamo dotati, che arriva alla nostra specie attraverso millenni di evoluzione e di continuo affinamento. Come e più ancora rispetto ad una serie di processi fisiologici che siamo soliti svolgere quotidianamente senza – ahinoi! – porvi particolare attenzione, dalla respirazione, all’alimentazione, al sonno, così *Abracadabra*, attraverso una serie di evidenze e testimonianze, riesce, in ultima analisi, a stimolarci ad un uso più consapevole e più “alto” della parola,

“parlata, ascoltata, scritta, letta e cantata”, dal suo quotidiano e ordinario utilizzo alle sue formidabili valenze curative nient’affatto ordinarie: bene dunque assai prezioso e insostituibile per l’essere umano. Tutto il resto, al di fuori di esso, conta ben poco nel tragitto ininterrotto della specie umana: a ben vedere, tutto il resto è silenzio, ossia assenza, disperata e disperante, di parola.

Bernardo Dell’Osso

Professore Ordinario di Psichiatria, Università degli Studi di Milano.
Direttore del Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze
ASST Fatebenefratelli-Sacco, Milano.
Vice-Presidente Associazione Italiana per i Disturbi Depressivi.
Scientific Advisor Bipolar Disorders Clinic, Dept. of Psychiatry and
Behavioral Sciences, Stanford School of Medicine, Stanford
University, CA, USA.
Chair European Neuropsychopharmacology Obsessive-Compulsive
Research Network;
Co-Chair International College of Obsessive Compulsive Spectrum
Disorders.

Introduzione

Ogni persona, sin dalla primissima infanzia, fa esperienza di come le parole abbiano il potere di incidere sul proprio stato emozionale e sulla propria vita: le parole possono veicolare aggressività, illusioni, condizionamenti e inganni col potere di ferirci, impaurirci, limitarci, deprimerci e farci ammalare, così come, al contrario, possono essere portatrici di nutrimento interiore, di amore, conoscenza, verità, cura e farci sentire al sicuro, entusiasmarci, motivarci, migliorarci, farci innamorare, rilassare, tranquillizzare e persino guarire. Di questi poteri della parola, tra Eros e Thanatos, sembra che le tradizioni popolari di tutto il mondo abbiano conservato traccia, come se alla radice ci fosse una antica e diffusa consapevolezza collettiva. Eppure, la relazione tra linguaggio e funzioni cerebrali è stata definita compiutamente solo circa due secoli fa, quando la medicina, che iniziava a trasformarsi da arte quasi magica in scienza, accertò che le lesioni cerebrali determinano alterazioni della capacità di parlare, scrivere e comprendere, sia durante la lettura che durante l'ascolto.

Nella complessa evoluzione della relazione fra pensiero, attività mentali e cervello, la valenza biologica del linguaggio è stata determinante.

Riflettere su quali effetti abbia nelle nostre vite il flusso verbale in cui siamo immersi oggi è quanto mai importante.

Quasi ubiquitariamente, a tutte le età e senza sostanziali differenze di censo ed istruzione, l'essere umano è infatti costantemente sottoposto a una notevole esposizione verbale, vocale o scritta. La rivoluzione tecnologica e socio-culturale creata da internet e dalla diffusione degli smartphone ha amplificato in modo esplosivo il fenomeno. Questi strumenti hanno permesso a chiunque di inviare e ricevere parole in qualunque momento in modo istantaneo in tutto il mondo. Ognuno di noi contemporaneamente alimenta e subisce questo flusso verbale che scorre nelle nostre esistenze con gli stessi effetti di un fiume che attraversa un bosco: può nutrire e rendere fertile lo spazio che attraversa, ma, se esonda, può anche devastarlo. Esserne consapevoli è la via per amplificare gli effetti positivi e proteggerci da quelli nefasti di questo frenetico flusso comunicativo che ha aumentato enormemente il potere e gli effetti della parola e la sua capacità di incidere

sui nostri pensieri, sul nostro equilibrio e anche sulla nostra salute. Per questo motivo abbiamo pensato potesse essere importante fermarsi, uscendo dal flusso travolgente in cui siamo in costante e distratta immersione, per poterci sedere sulla riva di questo scorrere impetuoso a osservarlo, raccontando le origini del suo potere e analizzandone gli effetti nel nostro sistema neurobiologico, per riacquisire consapevolezza dell'enorme potere di incidenza della parola nelle nostre vite e poterne così fare buon uso.

La parola non assolve infatti a una semplice funzione fisiologica, come la respirazione e l'attività cardiaca: rappresenta la cristallizzazione concreta del pensiero e del ragionamento di chi la emette e ha un effetto fisico e chimico che biologicamente determina modificazioni nel cervello di chi ascolta.

Le radici di questi effetti, che oggi iniziamo a conoscere grazie al progresso scientifico, affondano in un terreno temporale lontanissimo, millenni addietro nella storia dell'umanità. In origine il grande valore della funzione linguistica si concretizzava, oltre che nella trasmissione di informazione, nell'attribuzione di poteri religiosi, divinatori, medici e di guarigione, le tracce dei quali sopravvivono tuttora. Conoscere queste radici può portarci a riconsiderare e a farci riflettere sul valore della funzione linguistica anche oggi, magari mentre digitiamo distrattamente sul nostro smartphone, inconsapevoli delle diverse potenzialità della parola.

In questo testo abbiamo ripercorso, in una prospettiva di carattere divulgativo, alcuni degli aspetti salienti delle radici circa la valenza curativa delle parole nei miti, nelle tradizioni e nei riti del passato, andando a considerare congiuntamente il substrato neurobiologico del linguaggio in riferimento alle funzioni cognitive, affettive e al comportamento.

Lungi dall'ambizione di essere un saggio di linguistica o di antropologia, o un testo di neuroscienze cognitive, il volume intende costituire uno spunto di riflessione su una potentissima capacità umana che ha plasmato la storia, così come la scienza, e che quotidianamente tutti noi usiamo nel rapportarci con gli altri e nel dare forma compiuta alle nostre attività mentali. Crediamo che la dialettica tra un'avvocata, esperta in comunicazione e studiosa di antropologia concettuale e un neurologo possa dare una sfumatura originale alle pagine che seguono.

Capitolo 1

Storia, mitologia e tradizioni del potere di cura della parola

La Parola,
imperitura, è la
primogenita della Verità,
madre dei Veda e fulcro di immortalità.
Possa venire a noi in felicità nel sacrificio. Possa
ella, nostra Dea protettrice, essere sensibile alla supplica.
Taittiriya-brahmana (II,8,8,5)
IX-VIII secolo a.C.

Storia del potere della parola: l'oracolo

Il settimo giorno del mese delfico di Bysios, Delfi diventava meta di pellegrinaggio¹.

Arrivavano in gran numero. Imperatori², guerrieri, legislatori³ e persone comuni resi uguali dallo stesso bisogno di risposte, percorrevano in silenzio il sentiero verso il Tempio di Apollo per ottenere ciò che avrebbe condizionato la loro vita e quella di interi regni⁴: la parola dell'oracolo.

1 In principio la Pizia, ovvero la sacerdotessa di Apollo che dava i responsi nel santuario greco di Delfi, svolgeva il suo ufficio una sola volta all'anno: il settimo giorno del mese delfico di Bysios, corrispondente al mese di febbraio; più tardi, visto il numero sempre crescente delle persone che le si rivolgevano, la Pizia dovette rimanere in funzione stabilmente. Auguste Bouché-Leclercq, *Histoire de la divination dans l'antiquité*, III, Parigi 1880, p. 39 ss.; Liritzis Ioannis., Castro Belén, *Delphi and cosmorvision: Apollo's absence at the land of the hyperboreans and the time for consulting the oracle*, in "Journal of Astronomical History and Heritage", vol. 16 n. 2, (2013), pp. 184-206.

2 Gli imperatori della Lidia Aliatte e suo figlio Creso, l'imperatore di Sparta ad esempio. Erodoto, *Storie*, Newton Compton editore, Roma, 2012, pp. 36 e 46 ss.

3 Il legislatore spartano Licurgo, ad esempio. Erodoto, *Storie*, p. 55.

4 Erodoto, *Storie*, Libro I, 54 e Libro V, 43, p. 43 e 411 ss.

Incoronati d'alloro, presentavano i loro quesiti al sacerdote addetto al tempio⁵. In attesa che questi li valutasse, aspettavano il loro turno per incontrare la donna sacra che avrebbe proferito le parole che meritavano viaggi, offerte e sacrifici⁶. Mentre attendevano alle porte del santuario, la sacerdotessa celebrava il rito di purificazione bagnandosi nuda alla fonte Castalia. Indossata una lunga veste rituale e ornamenti d'oro, con gesti lenti e ieratici, la Pizia penetrava nell'*adyton* del tempio e, in quella camera sotterranea, beveva l'acqua della fonte Cassotis che scorreva sottoterra⁷.

Con movimenti solenni nella semioscurità, la sibilla si sedeva sopra il tripode⁸ tenendo un ramo d'alloro in mano.

Dalla voragine sotto i suoi piedi salivano i *sacri fumi profetici*⁹, esalazioni gassose¹⁰ che la portavano lentamente in estasi. Raggiunto il presunto contatto col divino, la Pizia formulava ciò su cui si sarebbero basate scelte di vita, guerre, nascite, alleanze e fondazioni di città, determinando il destino del mondo: le sue parole.

Se la magia è definita quale forma di sapere che si presenta come capace di condizionare le forze della natura¹¹ attraverso arti misteriche, la parola può essere considerata atto magico per eccellenza. Sin dalla notte dei tempi l'umanità ha fatto ricorso a oracoli, preghiere, canti, mantra, narrazioni, frasi rituali, incantesimi e maledizioni per modificare il mondo in base ai propri desideri.

Le parole magiche e sacre hanno attraversato in linea retta la storia dell'umanità. Sussurrate nelle culle per proteggere le nuove nascite e nei capezzali per portare guarigione, cantate durante le danze propiziatorie ed estatiche, urlate dagli eserciti in battaglia e pronunciate in modo solenne dietro agli altari, nei boschi e nei pozzi sacri, nei templi, nei riti misterici e in quelli

5 Scott Michael, *Delphi. A History of the center of the ancient world*, Princeton University Press, 2014, p. 10 ss.

6 Erodoto, *Storie*, p. 47 e 100 ss.

7 Plutarco, *Gli oracoli della Pizia*. trad. di Valgiglio E, Ediz. critica con testo greco a fronte, D'Auria M., Napoli, 1992.

8 Robert Graves, *I miti greci*, Longanesi, Milano, 2008, p. 160.

9 Robert Graves, *I miti greci*, p. 160

10 Giuseppe Etiope, Papatheodorou, G., Christodoulou, D., Geraga, M., Favali, P., *The geological links of the ancient Delphic Oracle (Greece): a reappraisal of natural gas occurrence and origin*, "Geology", v. 34 (2006), pp. 821-824.

11 Enciclopedia Treccani: Ief - L. Italia, Ist. della Enciclopedia Italiana, 2010, www.treccani.it/enciclopedia/ricerca/magia/

di passaggio all'Aldilà, le parole hanno determinato la storia del mondo accompagnando ogni avvenimento significativo della vita umana e influenzando scelte, rassicurando, incitando gli animi, curando o maledicendo.



Figura 1.1 John Collier, *The priestess of the oracle at ancient Delphi, Greece*, 1891, Art Gallery of South Australia, olio su tela, image in the Public Domain, Wikimedia Commons.

Dalle formule per la caduta della pioggia a quelle per propiziare il raccolto e il passaggio delle stagioni, le parole hanno accompagnato da sempre i rituali della vita agropastorale poiché si riteneva che fossero in grado di incidere nel ciclo della natura, condizionando proficuamente il frutto delle coltivazioni.

La consapevolezza dell'importanza delle parole è sempre stata tale che Aristotele ha definito l'essere umano in funzione di esse: “*anthropos zoon logon echon*”¹², quindi, letteralmente, l'essere umano è animale che ha la parola, che fa uso del linguaggio. Ma, se analizziamo questa frase con più attenzione, scopriamo che il participio *echon* (che sta ad indicare la modalità secondo cui l'essere umano è in rapporto con il *logos*, la parola) non indica soltanto “avere” nel senso di possedere, ma anche di averne cura. Quindi, per il filosofo greco, l'essere umano viene caratterizzato, non semplicemente dal fatto di avere l'uso della parola, ma, più significativamente, dalla capacità di prendersi cura di essa. Il che lascia intendere quale sottile ed elevata relazione abbia colto tra la natura umana e le parole.

Nella vita di tutti i giorni ci ricordiamo di avere cura delle parole che usiamo?

La parola intesa come cura o veleno

In ogni angolo del Pianeta abbiamo tracce di come la parola abbia sempre rappresentato lo strumento magico primario per cercare di piegare la realtà a proprio favore, come un potente mezzo di creazione del mondo interiore ed esteriore a disposizione di ciascun essere umano. La parola, in effetti, può incidere fortemente sugli stati emozionali ed è sempre stata ritenuta provvista di un valore sacro poiché le è stata attribuita la capacità di benedire e di mettere in collegamento col divino attraverso la preghiera. Ma questo potere si estende anche in senso nefasto. La parola può distruggere, traumatizzare, far ammalare e persino uccidere.

L'uccisione a cui possono portare le parole può essere fisica, psicologica e sociale. Le parole possono, infatti, indurre al suicidio, ledere la reputazione di un individuo danneggiando la sua immagine pubblica e anche generare una violenza verbale capace di comprometterne la serenità psicologica. Tut-

12 Aristotele, *Politica*, Bompiani, Milano, 2016, 1252b27-1253a39; Christoph Wulf, *Le idee dell'antropologia*, Mondadori, Milano, 2007, p. 93.

ti questi casi in cui le parole inducono alla morte biologica o metaforica, poiché si uccide l'identità sociale e psichica della persona, sono stati presi in forte considerazione dal nostro sistema sociale che li ha inseriti nella legislazione integrando fattispecie di reato (nella legislazione italiana corrispondono, rispettivamente, a istigazione al suicidio, art. 580 c.p., diffamazione, art. 595 c.p., e violenza psicologica, che non integra una fattispecie autonoma di reato, ma può rientrare, a seconda dei casi, in diverse ipotesi delittuose come maltrattamenti, minaccia, stalking e violenza privata).

La cronaca ci restituisce quotidianamente le devastanti conseguenze della violenza psicologica, del mobbing, del bullismo e della diffamazione, segnando la misura incalcolabile dei danni che le parole possono generare nella salute psicofisica, e che i social media hanno amplificato in modo drammaticamente incontrollato. La percezione diffusa è che il web sia una sorta di Far West del diritto in cui le norme giuridiche, oltre che le regole della buona educazione e del rispetto, non abbiano valenza o che possano venir disattese senza conseguenze. Ma la capacità diffusiva è talmente vasta che, sia nel bene che nel male, le parole che attraversano questi spazi virtuali hanno una forza dirompente che impone di soffermarsi a riflettere su quale potere abbiano le parole.

Questo potere è talmente forte che, in certi casi, la distruzione può nascere persino dall'assenza stessa di esse. Di questo tema si occupò l'antropologo statunitense Robert Levy che, negli anni '50, condusse degli studi sull'anomalo tasso di suicidi che affliggeva Tahiti¹³. Scopri che nella cultura e nella lingua tahitiana non esistevano termini per definire il dolore psicologico, ma solo quello fisico. Ne dedusse che, davanti al dolore interiore, i tahitiani non sapevano come reagire, rimanendo attoniti a cospetto dell'ignoto e privi di strumenti lessicali per esprimerlo. Non avendo un nome per definire quello stato, lo tenevano fuori dal concepibile, fuori dal diritto di cittadinanza nell'esistere. Nell'assenza di collocazione lessicale e concettuale di quello che provavano, reagivano col suicidio.

La parola, invece, genera, dà vita e, parafrasando Hugo von Hofmannsthal, può essere metaforicamente considerata una creatura vivente.

13 Levy Robert, *Tabitiens: Mind and Experience in the Society Islands*, University of Chicago Press, 1975.

Il potere della parola negli antichi testi sacri

Dell'enorme potere che, in ogni tempo, è stato riconosciuto alla parola, la più grande testimonianza ce la forniscono gli antichi testi sacri, le tradizioni orali e la storia di tutti i popoli della Terra.

Le frasi pronunciate durante le divinazioni hanno condizionato le scelte imperiali e le strategie militari di tutta la storia umana, perché il potere racchiuso nelle parole pronunciate dagli aruspici e dalle sibille era considerato tale da non poter essere messo in discussione da nessuno e capace, per ciò stesso, di determinare la storia e il destino di intere popolazioni.

Gli oracoli e le divinazioni, che altro non sono se non la parola degli Dèi e delle Dee, avevano più valore delle leggi e della logica. Cicerone ricorda la capacità degli àuguri di sciogliere, con le loro parole, le assemblee o il Senato, di annullare le sessioni già iniziate e persino di riuscire a far sì che i Consoli rinunciassero al loro mandato¹⁴. E ancora, Tito Livio racconta che, durante la guerra tra Roma e la città etrusca di Veio, agli inizi del IV secolo a.C., l'esercito romano non poté sferrare l'attacco, nonostante gli etruschi fossero indeboliti e aspettassero rinforzi, perché il dittatore Camillo era in attesa delle parole della divinazione¹⁵.

Senza quella parola sacra ogni agire veniva fermato.

Non ascoltare le parole che esprimevano il volere divino era considerata una cosa impensabile perché avrebbe esposto a tragedie e a colpe insostenibili. A raccontarlo è, ad esempio, la narrazione della disfatta dei romani contro i punici di Aderbale. La sconfitta venne attribuita al fatto che, alla vigilia della battaglia di Drepano (Trapani), nel 249 a.C., il Console Publio Claudio Pulcro non seguì le parole espresse dalla divinazione che sconsigliava l'impresa¹⁶. Per questa disubbidienza alla parola divina, il Console fu portato in giudizio dai tribuni della plebe e condannato al pagamento di un'ammenda di 120 mila assi (circa 40 kg di rame coniato)¹⁷.

Tra le massime espressioni del potere attribuito alle parole dall'umanità vi è il *Rgveda Sambita*, una raccolta di inni sacri in sanscrito vedico del III-II

14 Ziolkowski Adam, *Storia di Roma*, Mondadori Bruno, Milano, 2006, pp. 198, 234-235.

15 Tito Livio, *Ab Urbe condita libri*, V, 15., Newton Compton, Roma, trad.: G.D. Mazzocato, p. 43.

16 Chiesi Gustavo, *La Sicilia illustrata nella storia, nell'arte, nei paesi*, E. Sonzogno, 1892, p. 235.

17 Giannelli Giulio, *Roma nell'età delle guerre puniche*, Licinio Cappelli editore, Bologna, 1938, p.93.

millennio a.C. Qui la parola non è considerata un semplice strumento per comunicare, ma la personificazione stessa di una divinità, la Dea Vāc¹⁸.

L'interpretazione che dà questo testo è che la parola non si limiterebbe semplicemente a contenere un messaggio divino, in quanto sarebbe essa stessa divina. Vāc, secondo la narrazione mitica, esisteva già prima dell'esistente e fu la prima manifestazione dell'Assoluto¹⁹.

L'inno dedicato a Vāc (dove la parola tesse l'elogio di se stessa) dimostra la grande considerazione sacrale che veniva attribuita alla parola.

Riverso ricchezza su colui che offre l'oblazione,
 l'adoratore e il pio spremitore di Soma.
 Io sono la Regina che governa, colei che accumula tesori,
 piena di saggezza, la prima di coloro che sono degni di adorazione.
 In diversi luoghi le energie divine mi hanno posta.
 Io entro in molte case e assumo numerose forme.
 L'uomo che vede, che respira, che sente parole pronunciate,
 ottiene il proprio nutrimento solo attraverso me.
 Pur non riconoscendomi, egli dimora in me.
 Ascolta, tu che conosci! Ciò che io dico è degno di fede²⁰.

La parola qui viene definita “regina” perché le viene riconosciuta la valenza di stare all'origine della comprensione e la sua plasticità le consente di assumere tutte le forme che rendono intelligibile il mondo, senza mai esaurire in nessuna di esse il proprio potere di significazione. Per questo la parola è considerata la dominatrice di chi crede di servirsi di essa e non sa che, invece, è essa stessa a tenerlo in proprio potere²¹.

Nella concezione alla base del credo su cui si fondano questi testi, la parola non viene quindi ritenuta semplicemente il tramite tra l'umano e il divino, ma viene descritta come se fosse essa stessa in grado di incarnare il divino. Secondo questa cultura, qualunque parola avrebbe tale funzione che

18 Stephanie W. Jamison, Joel P. Brereton, *The R̥gveda: The Earliest Religious Poetry of India*, Oxford University Press, 2014, p. 53.

19 Raimon Panikkar, *I Veda. Mantramañjari*, vol. I, Rizzoli, Milano, 2001, p. 120.

20 R̥gvedasamhitā X, 125, 1-4, in *R̥gveda, Le strofe della sapienza*, a cura di Sani Saverio, Marsilio, Venezia, 2000, p. 106.

21 Chiereghin Franco, *Il Grande Oltre. Il cammino di pensiero aperto da Yājñavalkya e da Naciketas nelle Upaniṣad*, Padova University Press, Padova, 2019, pp. 103-104.

si realizzerebbe in tutte le sue manifestazioni: il significato, il messaggio, la forma visibile e la sua vibrazione sonora.

Anche nei culti tantrici alla parola viene attribuita importanza determinante, sacrale, ed essa viene riconosciuta come portatrice di significati cosmici. Nel Tantra, comprendere la parola significa comprendere il divino, così come il divino stesso può essere riconosciuto nella parola. Questo assunto si riscontra anche in culture geograficamente molto distanti²².

«In principio era il Verbo (la parola, n.d.a.), il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio», recita il Vangelo di Giovanni²³. Analogamente, nel testo sacro indiano delle Upanishad²⁴, la parola OM è identificata con Brahman, il creatore dell'universo. Per gli induisti, questa identificazione tra parola e divino è così radicata da ritenere che il solo fatto di pronunciarla porti ad avvicinarsi allo stato primordiale dell'esistenza, al momento esatto della creazione divina in cui dal non-esistente si passa all'esistente.

La parola creatrice nella cosmogenesi

La parola è divina. E, poiché il massimo potere divino è quello della creazione, non possiamo stupirci se negli antichi testi venga tramandato che la parola abbia la capacità di creare.

La storia delle religioni racconta che, in numerose culture, pronunciare le parole assuma una valenza sacrale talmente profonda e un potere creativo così assoluto da porre questo atto alla base della cosmogenesi. A riprova di ciò diversi libri sacri hanno riconosciuto alla parola il potere di generare l'Universo.

«Dio disse “Sia la Luce!” e la luce fu»²⁵.

22 Padoux André, *Tantra*, a cura di Raffaele Torella, traduzione di Carmela Mastrangelo, Einaudi, 2011, p.128.

23 Gv 1,1-18.

24 Le Upanishad sono un insieme di circa trecento testi religiosi e filosofici indiani composti in lingua sanscrita a partire dal IX-VIII secolo a.C. fino al IV secolo a.C. e, con aggiunte di minori, fino al XVI secolo. Sono i commentari “segreti” dei Veda e sono alla base del pensiero religioso indiano che attraverso il Bramanesimo è giunto nella nostra era a costituire quel complesso di dottrine e pratiche che va sotto il nome di Induismo. *Upanisad vediche*, TEA, Milano, 1988.

25 Genesi I, 3.

I versi della Genesi sono inequivocabili: le parole sono poste alla radice della cosmogonia. Il Dio biblico non fece la Luce, parlò. Disse “Sia la Luce” e, con la parola, la creò. Nello stesso modo, gli antichi egizi ritenevano che Thot, Dio della parola, della scrittura e delle formule magiche, potesse creare qualsiasi cosa semplicemente pronunciandone il nome. L’aspetto sonoro o, più propriamente, vibratorio, della creazione tramite la voce di una entità divina che pronuncia parole generanti è noto in tutte le tradizioni del mondo. In India la tradizione filosofica che maggiormente sviluppa il collegamento tra parola e creazione è la Mīmāṃsā²⁶, uno dei sei sistemi brahmanici ortodossi della filosofia indiana, secondo cui l’essenza primordiale del Mondo è considerata, come abbiamo visto, una grande parola (Vāc), che tutto permea di sé e che unisce Cielo e Terra²⁷. La Brhadāraiyaka-upanīśad (il più antico testo dei sacri Veda) racconta così la divina origine cosmica: «per mezzo del principio vitale generò con la parola quanto questo universo contiene»²⁸. E la parola è posta anche all’origine della creazione umana: «Poi sentì il desiderio di un altro sé stesso. Per mezzo del principio vitale si accoppiò con la Parola»²⁹.

Il Popol Vuh, la raccolta del XVI secolo in cui è stata trascritta una lunga tradizione orale della mitologia maya, racconta che, nell’atto di creazione, le divinità crearono gli esseri umani proprio perché gli animali non sapevano parlare e il loro desiderio era avere sulla Terra esseri dotati di parola (affinché li potessero adorare)³⁰.

Le leggende degli indiani d’America Hopi raccontano di una donna ragno che intonò il canto della creazione sopra le forme inanimate della Terra e diede loro vita con le parole della sua canzone³¹.

26 Gianluca Magi, *Mīmāṃsā*, in Enciclopedia filosofica vol. 8. Milano, Bompiani, 2006, p. 7449.

27 Gianluca Magi, *La filosofia del linguaggio eterno nel Pūrvaśrautīyā Sūtra di Jaimini con particolare riferimento alla sesta topica della «Sezione del ragionamento» (Tarkapāda)*, in “Studi Urbinati”, <https://doi.org/10.14276/2464-9333.1176> 1999, pp. 59-76.

28 Belloni Filippi Ferdinando (trad. di), *Due Upanīśad: la dottrina arcana del bianco e del nero Yajurveda*, R. Carabba, 1912, p. 23

29 Gruppo Kevala (a cura di), *Brhadāraiyaka Upanīśad con il commento di Sankara*, Asram Vidya, Roma, 2004, pp. 52 ss.

30 Rivera Gonzalez, Guadalupe. *Estudio comparativo sobre la cosmogonia del Popol-Vuh y la Biblia (Gen 1, 1-2,4a)*. N.p., Facultad de Filosofía y Letras, Benemerita Universidad Autónoma de Puebla, 2002, p. 39.

31 Massignan Marco, *Il grande libro delle tribù indiane d’America*, Xenia, 1999, p. 206.

Secondo i maestri ebraici, il mondo fu creato con dieci espressioni. Lo Sepher Yetzirah, uno tra i più importanti testi dell'esoterismo ebraico, racconta così la creazione: «Stabilì il suo universo con tre sepharim (libri): Sephor (il numero), Sippur (la parola) e Sapher (lo scritto)»³². Questo testo, che viene anche chiamato Libro della Creazione, nel Talmud viene descritto come un libro di magia. Qui si racconta che, alla vigilia di ogni Shabbat³³, gli studenti di Ujdah avevano l'abitudine di usare il libro per creare un vitello da mangiare il giorno del riposo. Inoltre, tutte le creazioni miracolose attribuite ai rabbini nell'era talmudica sono spiegate dai commentatori rabbinici con l'uso di questo libro magico le cui parole avrebbero quindi il potere di creare³⁴.

La teologia menfita dell'antico Egitto descrive la cosmogonia in una incisione su una pietra di granito nero (Shabaka Stone) conservata al British Museum di Londra e attribuita al re Shabaka. Su questa lastra scura il sovrano ordinò di trascrivere l'origine del mondo narrata in un antico papiro devastato da vermi. Qui si racconta come il mondo sia stato creato dal Dio Ptah con il pensiero, mediante il cuore (considerato sede del pensiero) e la lingua, ovvero la parola datrice di vita³⁵.

Anche nell'antica Persia, secondo la religione zoroastriana, il Dio Ahura Mazda creò il mondo con il pensiero in una unione di immagini e parole³⁶.

Anche nel Corano la parola divina crea: «Allah crea ciò ch'Egli vuole, allorché ha deciso una cosa non ha che da dire: Sii; ed essa è!»³⁷.

Nella Bibbia, non solo la parola determina la creazione, ma le cose esistono perché vengono nominate.

Dio chiamò la luce giorno e le tenebre notte
 Dio chiamò il firmamento cielo
 Dio chiamò l'asciutto terra e la massa delle acque mare³⁸.

32 AA. VV., Sepher Yetzirah, *Libro della formazione o libro della creazione*, Harmakis edizioni, Montevarchi (AR), 2018, p. 18.

33 La festa del riposo della religione ebraica che viene celebrata ogni sabato.

34 AA.VV., *Sepher Yetzirah*, p. 3.

35 Hornung Erik, *La Valle dei Re*, Einaudi, 2004, p.10 ss.

36 Mancuso Vito, *Il principio passione*, Garzanti, 2013, pp. 13 ss.

37 Cor. 3, 42-47.

38 Genesi, 1,5; 1, 8; 1, 10.

Poi il Dio biblico affidò ad *‘ādhām*³⁹ il compito di dare un nome a ciascun essere vivente.

Allora il Signore Dio plasmò dal suolo ogni sorta di bestie selvatiche e tutti gli uccelli del cielo e li condusse all'Adham, per vedere come li avrebbe chiamati: in qualunque modo l'Adham avesse chiamato ognuno degli esseri viventi, quello doveva essere il suo nome. Così l'Adham impose nomi a tutto il bestiame, a tutti gli uccelli del cielo e a tutte le bestie selvatiche⁴⁰

Così nasce il mito del *nomoteta*, ovvero del primo essere che crea il linguaggio, il quale diventa strumento per dare ordine alle cose: nella tradizione giudaico cristiana il nome è vita e la parola mette ordine al caos.

La parola in sé, quindi, è vita. È il compimento del processo generativo del pensiero: nasce dall'accogliere l'idea, come seme, partorendola in forma di suono o di segno scritto. La parola è il parto del pensiero e conserva tutta la potenza dell'atto generativo. Grazie a essa, il pensiero, come tutto ciò che nasce, esce dal mondo dell'invisibile per manifestarsi nel mondo visibile. La parola è quindi frutto di un atto di creazione, ma essa stessa ha la capacità di generare.

Creata e creante, la parola compie il cerchio misterioso ed eterno della vita.

Ma tra tutti i poteri riconosciuti alla parola, ce n'è uno che trascende la religione, la magia, la superstizione e il mistero perché, almeno in parte, può essere spiegato dalla scienza: la parola guarisce.

Abracadabra

A raccontare questo potere, disvelando la capacità di cura, è la parola magica per antonomasia: abracadabra, l'espressione usata nella magia mistica che suggella l'incantesimo dandogli forza realizzativa.

Il termine, scaduto a espressione che si accompagna a pratiche che sfuggono alla razionalità, aveva certamente un'altra valenza nel suo uso origi-

39 Vocabolo ebraico solitamente tradotto con "uomo", in realtà è nome comune che designa la razza umana in genere. Scobie, Charles H. H. *The ways of our God: an approach to biblical theology*, Eerdmans Publishing Company, Regno Unito, 2003, p. 337.

40 Genesi 2, 19-20.

nale, quando si riteneva che, pronunciata o scritta, questa parola avesse un potere terapeutico. Il termine apparteneva al lessico della medicina popolare⁴¹. Anche agli amuleti che riportavano la formula magica veniva riconosciuto valore terapeutico. Rispetto al suo significato, alcuni⁴² ritengono sia l'acrostico dell'ebraico *abar-ka(d)-dabar* (dove *dabār* significa “parola”) o *ha berāh kāh daberāh*, che significa “la benedizione ha parlato” o “pronunciare una benedizione”; altri⁴³ ritengono derivi da Abraxas, nome di una divinità gnostico-mitraica che appare nei papiri di magia egizi e in testi esoterici. Un'altra interpretazione ancora vuole che la formula nasca in ambiente greco-ellenistico, specialmente greco-egiziano.

Trattata come molte altre sequenze magiche, venne iscritta su oggetti secondo lo schema geometrico decrescente, “a grappolo” o “a triangolo rovesciato”, per rappresentare lo scomparire graduale del male, in obbedienza alla credenza ancestrale dell'influsso del nome sulla cosa.

L'interpretazione non univoca di questa parola, che etimologicamente desta molte perplessità, è probabilmente da collegarsi al fatto che nei rituali magici si è sempre fatto ricorso a parole oscure e poco comprensibili. Il sofista siriano Luciano di Samosata nel *Philopseudes* (ovvero “il bugiardo” o “l'amante della menzogna”) ha deriso i maghi proprio per la pratica di impressionare gli astanti con parole incomprensibili e senza senso, nei loro supposti incantesimi. Tuttavia, il neoplatonico Giamblico, nel settimo libro del *De mysteriis*, spiegò che le parole della magia, in realtà, apparivano oscure semplicemente perché erano spesso parole egiziane, assire e della “lingua degli dèi”⁴⁴.

Secondo l'interpretazione popolare più comune, *Abrak KaDabra* viene usata col significato “creo come parlo” ed esprime il potere che hanno le parole di condizionare la realtà. Sostanzialmente, il significato sarebbe quindi che “ciò che dico si avvera”, la parola diventa realtà. Chi conosce il significato esoterico del termine acquisirebbe pertanto lo stesso potere divino

41 Martino Paolo, *Abracadabra*, in “Biblioteche di ricerche linguistiche e filologiche”, Libera Università Maria SS. Assunta, ed. Il Calamaio, Roma, 1998, p. 31.

42 Brandenstein Wilhelm, *Language, Linguistic Society of America*, Stati Uniti, 1958, p. 398.

43 Von Wartburg Walther, Prati Angelico, Battisti Carlo, Coromines Joan, in Martino Paolo, *Abracadabra*, p. 31 ss.

44 Giamblico, *I misteri egiziani*, a cura di Sodano Angelo Raffaele, Bompiani, Milano, 2013, pp. 150 ss.

di creazione. Proprio l'atto di sostituirsi a un Dio creatore sta alla base della demonizzazione della magia che questa parola rappresenta.

Un tempo, per il comune sentire, la magia aveva, però, pieno diritto di cittadinanza nel pensiero e nell'agire umano e non c'era separazione rispetto alla sfera scientifica. Occuparsi di astronomia, architettura, matematica, ad esempio, significava occuparsi anche di magia. Questo valeva nella preistoria (come ci dimostrano gli studi multidisciplinari e le interpretazioni simboliche delle costruzioni di luoghi di culto, frutto della commistione di conoscenze e funzioni architettoniche, sacre⁴⁵ e astronomiche⁴⁶), ma il concetto era ancora valido nel Rinascimento, quando, tra astronomia e astrologia, non c'era una scissione e non era inusuale occuparsi contemporaneamente di scienza, anatomia umana, matematica e ingegneria, quanto di esoterismo e astrologia. Ad esempio, Paracelso era medico, ma anche alchimista, mago e astrologo.

Sino a Ippocrate, nel V secolo d.C., nell'ambito medico questa fusione di saperi era talmente radicata che gli atti di cura erano al contempo magici e scientifici, legati al sacro e alla medicina, senza che tra le due sfere ci fosse soluzione di continuità. Si riteneva comunemente che anche le formule verbali di guarigione avessero capacità di cura al pari delle pratiche che poi andarono a confluire nella scienza medica, rispetto alle quali non erano separate.

La storia dell'uso della parola Abracadabra è una testimonianza esemplare di questo *modus pensandi*.

Tra il II e il III secolo d.C. Quinto Sereno Sammonico, medico dell'imperatore Caracalla, raccontò in un trattato il legame tra scienza medica e magia racchiuso in questa parola. Nel suo *Liber medicinalis*⁴⁷ il medico consiglia quello che si considerava un infallibile metodo di protezione dalle malattie: «incribes chartae quod dicitur abracadabra». Scrivere la parola magica sulla carta, secondo l'autore, avrebbe costituito un potentissimo amuleto. Il rituale da seguire era quello di scrivere la parola, prima per intero, poi togliendo la lettera finale ad ogni riga sino a formare un triangolo con la punta rovesciata. Il foglietto con questa formula avrebbe poi dovuto essere legato al collo del o della paziente con un filo di lino. L'amuleto così ottenuto sareb-

45 Anati Emmanuel, *Le Origini e il problema dell'homo religiosus*, Jaca Book, 1989, p. 126.

46 Proverbio Edoardo, *Archeoastronomia. Alle radici dell'astronomia preistorica*, Teti, 1989.

47 Quintus Serenus Sammonicus, *Il "Liber medicinalis" di Quinto Sereno Sammonico*, trad. Felice Lombardi, Tip. editrice Giardini, 1963, versi 935-939.

be servito, secondo il medico di corte, ad allontanare con efficacia assodata le malattie letali e a curare la febbre.

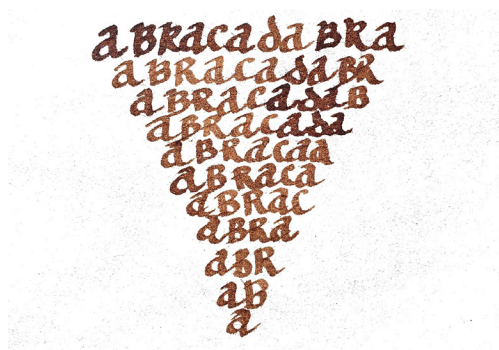


Figura 1.2 Riproduzione della scritta Abracadabra secondo il sistema di Quinto Sereno Sammonico (Cristina Muntoni, 2022).

Il rituale è stato poi tramandato e usato nel Medioevo secondo una tradizione risalente alla Cabala, portando al collo per nove giorni la pergamena piegata, in modo che le parole non si vedessero all'esterno, gettandola all'alba del nono giorno in un fiume che scorre verso Oriente⁴⁸.

La febbre, secondo le indicazioni del *Liber medicinalis*, si curerebbe anche con un altro metodo che, ugualmente, potremmo definire di scrittura rituale. Si prescriveva che la persona febbricitante scrivesse alcune parole su un foglio per poi bruciarlo. La cenere in cui quelle parole sarebbero state ridotte avrebbe poi dovuto essere disciolta nell'acqua calda. Bere questa soluzione di acqua e parole, secondo il medico di Caracalla, avrebbe assicurato la guarigione.

Un'altra manifestazione di unione tra parola e guarigione è la Dea indiana Saraswati. Questa Dea è citata nel Rgveda⁴⁹ ed è identificata con Vāc, Dea della Parola e anche della guarigione⁵⁰. Questa divinità era associata al mitico fiume che portava il suo stesso nome e le cui acque venivano collegate alla fertilità, al nutrimento e alla guarigione. Il legame tra la Dea e le acque del

48 Martino Paolo, *Abracadabra*, p. 13.

49 La più antica tra le quattro raccolte di inni in sanscrito dei Veda, testi sacri delle popolazioni degli Arii, composte tra il 2000 e il 1.100 a.C.

50 Cfr. Liberale Laura, *I Devīnamastotra hindu: gli inni puranici dei nomi della dea: un'analisi comparativa*. Italia, Edizioni dell'Orso, 2007, pp.10 e ss; De Gubernatis Angelo, *Mitologia comparata*. Italia, Hoepli, 1880, p. 39.

fiume pare sia riconducibile ai rituali sacri vedici che avevano luogo sulle sue rive, durante i quali la parola sacra era una componente vitale. Le acque sono state quindi identificate ad un tempo con la parola e con la guarigione. Ciò che dà corpo e nutre la parola, secondo questa visione, sono le acque, esattamente come avviene a una nuova vita nel corpo di una gestante.

La parola come strumento rituale

Che la parola abbia il potere di creare e di curare, per gli antichi popoli e in numerose scuole filosofiche, religiose e mistiche del mondo è sempre stata considerata una verità indiscutibile. Sin dalle prime forme di espressione artistica, gli esseri umani hanno sempre manifestato il desiderio di interagire con le forze della natura, agevolandone il corso, celebrandone la ciclicità e cercando di esercitare una qualche forma di controllo per migliorare la propria esistenza attraverso l'intercessione di una forza invisibile.

I riti nascono da questo tentativo di connessione con la potenza della natura, e la magia può definirsi come la manifestazione del tentativo di controllarla. Cercare di governare questa forza attraverso l'uso delle parole si può considerare, in tal senso, l'atto magico per antonomasia.

Numerosi testi sacri descrivono la parola come un mezzo in grado di collegare gli esseri umani alla dimensione divina, esattamente come, all'interno di sé, ogni persona è in grado di collegare il corpo fisico con la dimensione spirituale, e come, nello stesso modo, le architetture sacre uniscono simbolicamente la terra al cielo. La parola è quindi l'*axis mundi* a disposizione di ogni essere umano per unire la dimensione materiale a quella spirituale. In questo modo, la parola trasforma l'Altrove trascendente in immanente, rendendo tangibile l'immateriale. Dal momento che si possiede lo strumento per entrare in comunicazione col divino, questo diventa concreto, materico e raggiungibile. Nella misura in cui, secondo i miti e le tradizioni religiose, attraverso la parola si possono esercitare i poteri ritenuti più sacri, quali quelli di creazione e guarigione, essa diventa strumento che consente, all'individuo che li esercita, di sentirsi esso stesso un essere divino.

E, poiché scrivere o pronunciare una parola può considerarsi un atto rituale, in cui il potere che la parola possiede diviene manifesto, essa può essere ritenuta, nei contesti religioso-culturali sopra discussi, anche un atto

sacro, un rituale attraverso il quale gli esseri umani possono plasmare il proprio mondo interiore ed esteriore a immagine dei propri desideri.

In buona sostanza, una magia a disposizione di chiunque.

Capitolo 2

Cervello e Parola

Siamo ciò che pensiamo
Buddha

Dharmapada

Il farmaco è una sostanza in grado di determinare modificazioni funzionali nell'organismo, che conducono alla guarigione di una malattia o al controllo di un sintomo o di un segno clinico.

La parola è un insieme di segni o di suoni che rappresenta l'unità costitutiva del discorso e corrisponde all'immagine di una azione, di un oggetto o di una nozione.

Quale è la relazione tra farmaco e parola?

Le parole, lette o ascoltate, inducono cambiamenti nel cervello, i quali fanno in modo che queste possano essere ricordate anche a distanza di lungo tempo. Chi di noi non ricorda, per esempio, le parole dette dai propri genitori o insegnanti anche molti anni addietro? Il fatto che le ricordiamo significa che quelle parole hanno “scolpito” una piccola parte del nostro cervello in modo indelebile. Le parole possono determinare anche reazioni emotive sempre attraverso i loro effetti a livello cerebrale.

Se torniamo alle definizioni iniziali, ci accorgiamo che le parole, inducendo modificazioni nel cervello, possono essere anch'esse considerate farmaci.

I cambiamenti indotti dalle parole nel cervello sono complessi: possono essere di tipo strutturale, con la formazione di connessioni specifiche fra le cellule cerebrali (i neuroni), di tipo chimico (determinate parole possono indurre cambiamenti emotivi che dipendono da sostanze chimiche prodotte in alcune zone del cervello) e, infine, di facilitazione del funzionamento di alcuni circuiti cerebrali.

Le strutture cerebrali coinvolte nell'elaborazione del linguaggio, in tutte le sue forme, sono state studiate, sia analizzando l'effetto sul linguaggio di lesioni del cervello, sia attraverso la sua stimolazione elettrica durante interventi neurochirurgici, attraverso tecniche che consentono di visualiz-

zare ed analizzare l'attivazione di specifiche aree cerebrali nel soggetto normale, in modo non invasivo. Queste ultime appartengono alle tecniche di neuroimmagine funzionale o *functional neuroimaging*, che negli ultimi decenni hanno consentito la “dissezione” in vivo dei circuiti cerebrali connessi alle più complesse funzioni cognitive e affettive del cervello. Queste tecniche, sebbene forniscano una precisa localizzazione cerebrale di una determinata funzione, hanno una limitata risoluzione temporale: in altre parole, soprattutto per funzioni complesse, non riescono a localizzare con molto dettaglio il “quando” quella parte si attiva nello svolgimento di un compito cognitivo, che richiede diverse fasi ravvicinate nel tempo. La metodologia più nota è quella che si basa sulla risonanza magnetica funzionale o fMRI. Un altro modo di valutare l'attività cerebrale è la registrazione dell'attività elettrica del cervello attraverso elettrodi applicati su cuoio capelluto e connessi ad apposite apparecchiature, ottenendo il così detto elettroencefalogramma o EEG. Oggi sono disponibili algoritmi di analisi di questo segnale che riescono ad individuare modificazioni dell'attività elettrica cerebrale con un'altissima precisione temporale rispetto alle parole e ad altri eventi e con una buona risoluzione in termini di spazio, inteso come precisione di localizzazione di aree cerebrali.

Oltre agli effetti della parola in chi ascolta, il processo di verbalizzazione del pensiero produce delle importanti modificazioni cerebrali anche in chi parla. D'altronde, il linguaggio è la veste del pensiero che a sua volta è una funzione del cervello. Di recente, studi di risonanza magnetica funzionale hanno documentato che la relazione empatica fra chi parla e chi ascolta è correlata all'integrazione speculare dei cambiamenti di attività cerebrale dei due soggetti coinvolti: tanto maggiore è l'anticipazione di queste modificazioni cerebrali tra i due interlocutori, tanto migliore è l'empatia e la comprensione fra i due individui¹.

Benché queste argomentazioni a favore dell'effetto biologico della parola siano lineari e inconfutabili, l'effetto “farmacologico” delle parole, le loro indicazioni, controindicazioni ed effetti collaterali non vengono spesso adeguatamente considerati. Inoltre, senza voler necessariamente addentrar-

1 Stephens GJ, Silbert LJ, Hasson U, *Speaker-listener neural coupling underlies successful communications*, “PNAS” 2010;107(32):14225-14430; Nummenmaa L, Saarimäki H et al. *Emotional speech synchronizes brains across listeners and engages large scale dynamic brain network*, “Neuroimage” 2014;15(102):498-509.

si nel campo della patologia, l'effetto delle parole può essere impiegato per promuovere o mantenere il benessere della mente.

Il primo, forse, a realizzare l'enorme potere della parola in questo senso fu il sofista Antifonte che, nel 500 a.C., nella sua bottega al porto di Corinto, utilizzava la parola per rasserenare chi ne avesse bisogno. Il filosofo sosteneva che non c'era dolore, per quanto grande, che egli non potesse alleviare in tal modo.

Le parole, come un farmaco, possono facilitare la guarigione o determinare gravi danni, possono modificare quello che una persona sente, pensa. Le parole possono alterare il pensiero oppure migliorarlo, renderlo più arguto, possono generare emozioni positive o negative e, addirittura, stimolare l'azione con effetti comportamentali positivi o negativi.

Parlare dei propri limiti determina i limiti dell'individuo

L'aver continuamente pensieri negativi, con l'impiego di parole e di immagini mentali di fallimento, interferisce sull'umore, la motivazione, la creatività, il comportamento e il successo. Questo atteggiamento mentale è caratteristico di soggetti che sono intrappolati in un circuito di comportamenti disfunzionali, paure, fobie, alterato funzionamento sociale e fallimento. Tale disagio si basa in buona parte sulle parole. Per esempio, a seconda delle parole impiegate, il vissuto di un individuo può essere caratterizzato dalla colpa e dalla frustrazione oppure può essere elaborato costruttivamente come esperienza utile per indirizzare le attività future. Non utilizzare alcune parole e sceglierne altre che, appunto, guariscono, può indurre pensieri positivi di fiducia, autostima e cambiamento, rompendo quindi il circuito negativo nel quale si trova l'individuo. Dimenticare le parole che alimentano questa spirale di pensieri autolimitanti e, invece, favorire l'impiego di quelle che alimentano le immagini di miglioramento, guarigione e speranza, è una scelta di grande valenza etica che riesce a influenzare la realtà dell'individuo.

Gli stati d'animo sono la radice delle parole e le parole del linguaggio interiore sono la radice degli stati d'animo in una relazione biunivoca. "È impossibile...", "non ci riesco", "ma", "ormai", "ci proverò", "difficile", sono tutte parole che incidono negativamente sul nostro cervello e quindi, conseguentemente, sul suo funzionamento e sul nostro successo. Quante volte al giorno ciascuno di noi usa queste parole? E quante volte in un

giorno usiamo parole che feriscono, disturbano, fanno regredire gli altri? E quante volte lasciamo che parole disturbanti ci attraversino la mente perché sono nel flusso di ciò che ascoltiamo e leggiamo nei media o in ciò che ci arriva dai discorsi con le persone con cui ci relazioniamo? In questo contesto le parole, come i farmaci, quando non impiegati correttamente, possono anche indurre danni e persino uccidere.

È quindi importante avere consapevolezza del potere delle parole sul cervello, sul pensiero, sulle emozioni e, in ultima analisi, sulla percezione della realtà che ci circonda e su come la viviamo. Generalmente, le persone ottimiste e di successo utilizzano parole positive poiché evocano pensieri corretti e immagini a loro volta positive. Il suono delle parole è il suono dei pensieri di un individuo e, a tutti gli effetti, le parole sono il vestito delle idee e delle emozioni.

Bisogna considerare anche che, a differenza di un farmaco, che spesso ha effetti reversibili, l'effetto della parola è irreversibile. Quindi le parole vanno scelte sempre con grande accuratezza e prudenza in quanto possono creare danni permanenti.

Le parole come cura del corpo

Il valore curativo delle parole lo si apprezza anche in medicina clinica. Acquisire la conoscenza dell'importanza del linguaggio da impiegare nel percorso di cura di una persona è di estrema importanza per tutto il personale sanitario. Recenti ricerche documentano un sempre crescente influenza dei fattori psicologici rispetto a quella dei fattori patologici e anatomici sul dolore della malattia e sulla disabilità che essa crea. In questo senso, malgrado la medicina moderna sia concentrata sui fattori patoanatomici, tutto il personale sanitario dovrebbe avere la massima attenzione su come impostare, attraverso le giuste parole, una relazione col paziente che favorisca il massimo del recupero funzionale e minimizzi la possibilità di sviluppare complicanze e dolore cronico. Il dolore è l'*habitat* naturale per l'ansia e la depressione, che, a loro volta, favoriscono lo sviluppo di condizioni di dolore cronico. Questo è particolarmente vero, per esempio, in riabilitazione. In questo contesto, il medico deve scegliere le parole ottimali che minimizzano la probabilità di indurre ansia, per ridurre la possibilità dello svilupparsi di condizioni croniche di dolore. Da un punto di vista pratico, sempre a titolo

di esempio, invece di usare l'espressione "alterazioni degenerative croniche" si potrà optare per "normali cambiamenti associati all'età" o "invecchiamento". Oppure si potrebbe impiegare "condizione" invece di "malattia", dire "esami normali" invece di "esami negativi" e così via². Insomma, bisogna promuovere la sensibilità dei medici e degli altri sanitari circa il modo in cui i pazienti percepiscono le loro parole e circa gli effetti che tale percezione può avere sul processo di guarigione.

Guarire raccontando

Il linguaggio, la parola, non solo hanno effetto su chi ascolta, ma anche sul narratore. È risaputo che il condividere attraverso la narrazione un'esperienza traumatica che ha causato dolore, spesso porta sollievo. Questo si verifica poiché i processi neuronali che conducono la persona alla verbalizzazione si basano su una elaborazione cognitiva del vissuto traumatico in una narrazione coerente, che la aiuta a dare un senso all'esperienza vissuta. La narrazione di esperienze critiche spesso dà a chi racconta un senso di liberazione e di alleggerimento, in quanto il narratore non deve più impiegare energie nel mantenere segreti fatti personali o di famiglia, riducendo il senso di colpa e il sentimento di vergogna³.

Tali considerazioni, fatte per una condizione di disagio psichico, possono essere estese anche alla condizione di malattia. Lo scrittore svizzero Walter Mathias Diggelman ha scritto che «le storie sono armi contro la malattia»⁴, ipotizzando che la narrazione della storia di malattia possa migliorare la risposta dell'individuo ai trattamenti terapeutici. Supportare quindi i pazienti nella narrazione, verbale o scritta, potrebbe essere un ausilio nella guarigione (vedi capitolo 7).

-
- 2 Stewart MS, Loftus S, *Sticks and stones. The impact of language in Musculoskeletal rehabilitation*, "Sport Phys Ther." 2018;48(7):519-522
 - 3 Smith MK, *A recovery story that heals*. "Arctic Anthropology" 2003;40(2):83-86; Damsgaard JB, Simoný C, Missel M, Beck M, Birkelund R, *Can patients' narratives in nursing enhance the healing process?* "Nurs Philos." 2021 Jul;22(3):e12356. doi: 10.1111/nup.12356. Epub 2021 Jun 1. PMID: 34060709.
 - 4 Diggelmann, W. (1979), *Schatten Tagebuch einer Krankheit*. [Shadows, Diary of an Illness]. Zuerich: Benziger.

Linguaggio oltre le singole parole

Il linguaggio è una capacità fondamentale dell'essere umano. Consente di comunicare con i nostri simili, di apprendere ed accumulare conoscenze, di creare cultura e supportare il pensiero venendo a costituire un complesso ibrido bioculturale.

Per cercare di comprendere i meccanismi biologici sottesi a una capacità così complessa e articolata, si possono dividere le capacità linguistiche in componenti costitutivi di base e processi operativi centrali. I primi si riferiscono alla conoscenza acquisita durante lo sviluppo circa l'aspetto sonoro della lingua o delle lingue conosciute, il significato del suo lessico, le caratteristiche sintattiche e ortografiche. Queste costituiscono l'insieme delle unità linguistiche basilari cui si affiancano le operazioni linguistiche elementari che consentono il recupero delle già menzionate unità di base dalla memoria come, per esempio, il riconoscimento delle parole.

Anche se nella filogenesi sono stati identificati alcuni possibili precursori del linguaggio, quest'ultimo nel suo più completo sviluppo, è una capacità esclusivamente umana. Malgrado la complessità alla base dei suoi meccanismi, in genere si acquisiscono gli aspetti fondamentali del linguaggio nei primi anni di vita anche senza una istruzione formale e molto prima di imparare ad allacciarsi le scarpe o a fare le operazioni aritmetiche elementari. Questo indica che il cervello ha una predisposizione strutturale e funzionale allo sviluppo del linguaggio⁵.

I meccanismi cerebrali del linguaggio umano. Il superamento del modello classico

Per lunghissimo tempo i meccanismi cerebrali alla base del linguaggio, concepito come elaborazione delle singole parole, sono stati desunti dalle osservazioni dei medici neurologi che, nei secoli XIX e XX, osservarono che lesioni dell'emisfero cerebrale sinistro situate attorno alla corteccia perisilviana (ovvero attorno a quella grande scissura che si trova di lato al cervello, detta di Silvio) determinavano diversi tipi di alterazioni del linguaggio che non si osservavano per lesioni situate in zone cerebrali differenti.

5 Hagoort P, *The neurobiology of language beyond single word processing*, "Science" 2019;366: 55-58

Questo modello, tuttavia, negli ultimi 20 anni è oggetto di ampia revisione, essenzialmente per due motivi: in primo luogo le aree cerebrali, che nel modello sono implicate nel linguaggio, sono mal definite e non formano delle strutture anatomiche omogenee. Inoltre, le metodiche che consentono di visualizzare l'attivazione del cervello mentre il soggetto parla (le cosiddette neuroimmagini funzionali) hanno dimostrato che molte altre aree corticali e strutture sottocorticali si attivano, non solo, come originariamente si pensava, nell'emisfero sinistro, ma anche nel destro. L'incongruenza del modello classico con i dati più recenti verosimilmente origina dal fatto che i neurologi che hanno studiato e descritto queste aree cerebrali hanno sempre fatto riferimento al linguaggio inteso come elaborazione della singola parola, senza una visione del linguaggio basata su complessi meccanismi combinatori alla radice del pensiero e del ragionamento, che coinvolgono molteplici strutture cerebrali.

Una variabile ulteriore: la neuroplasticità

Un fattore di ulteriore complicazione deriva dal fatto che le aree cerebrali che controllano il linguaggio non sono sempre le stesse, ma possono variare nel tempo ed estendersi ad aree lontane da quelle perisilviane dell'emisfero sinistro. Per esempio, nei pazienti affetti da cecità congenita, queste aree cerebrali si trovano nella corteccia occipitale distante alcuni centimetri da quella perisilviana. Oltre a queste grossolane variazioni di localizzazione della funzione linguistica, implicanti il fatto che diverse aree cerebrali possono acquisire funzioni correlate al linguaggio, ci possono essere differenze più piccole, ma che dimostrano comunque una certa variabilità individuale.

Due altri aspetti caratterizzano i meccanismi cerebrali del linguaggio umano. In primo luogo, ricerche recenti hanno svelato un'incredibile velocità dei meccanismi neuronali: riusciamo a produrre e comprendere dalle 2 alle 5 parole per secondo. Ciò dimostra che la produzione e la comprensione di parole, nonché tutte le operazioni di elaborazione sintattica, avvengono nel cervello a velocità molto elevata, coinvolgendo larghe popolazioni di neuroni. Altro aspetto rilevante è quello del "principio di immediatezza" per cui, nella comprensione del linguaggio, le informazioni linguistiche ed extralinguistiche sono usate immediatamente appena disponibili ed in modo combinato. In altre parole, il cervello elabora assieme la conoscenza

della parola, del contesto, di chi parla e li usa in modo congiunto per ottimizzare la comprensione anche a livello emotivo.

Al fine di garantire tale velocità, il cervello, verosimilmente, impiega anche circuiti condivisi con altre funzioni cognitive ed affettive, sia nella produzione linguistica che nella comprensione. Quindi, i circuiti attivati dal linguaggio che noi produciamo e ascoltiamo verosimilmente attivano, almeno in parte, reti neuronali che hanno a che fare con le emozioni e con gli stati d'animo. Questo, in ultima analisi, spiega gli effetti della parola sul nostro stato mentale.

Letture ed emozioni

Se comune è la consapevolezza di come le parole, udite o lette, siano in grado di suscitare intense emozioni, meno noti sono i meccanismi per cui questo avviene, e solo studi recenti stanno iniziando a chiarire questa materia estremamente complessa.

Anche se quanto avviene nel cervello quando si ascolta il linguaggio parlato non è uguale, benché abbia aspetti simili, a quanto avviene quando si legge, per semplicità faremo riferimento a cosa succede a livello emotivo durante la lettura.

Quando noi leggiamo un testo scritto a voce alta, il cervello inizia una scansione visiva delle stringhe di testo, cui seguono i meccanismi di attivazione fonetica, comprensione del significato e infine di emissione sonora in forma linguistica di quanto letto. Tali diverse funzioni sono controllate da distinte regioni cerebrali, prevalentemente situate nell'emisfero cerebrale sinistro: la corteccia occipitotemporale (analisi ortografica e visiva delle stringhe di lettere), le aree temporali laterali coinvolte nella comprensione del significato, l'area parietale inferiore per la conversione fonetica del testo, la giunzione frontotemporale per la pronuncia, la corteccia sensorimotoria implicata nell'attribuzione del significato ai nomi di parti del corpo, e il sistema limbico che attribuisce un significato emotivo alle parole. La struttura fondamentale del sistema limbico, che si attiva in risposta al significato emotivo del testo scritto, è l'amigdala, un nucleo (ovvero un insieme di neuroni) delle dimensioni di una mandorla, che si trova nella parte profonda dei lobi temporali di entrambi gli emisferi cerebrali. L'attivazione dell'amigdala in risposta alla lettura di stimoli emotivamente rilevanti avviene mol-

to rapidamente, con tempi che indicano che ciò avverrebbe anche prima che il cervello abbia completato l'analisi lessicale e semantica del testo⁶. Ovvero, esisterebbero parole che accedono direttamente alle zone emotive del cervello prima ancora che questo le elabori cognitivamente. Inoltre, è probabile che il cervello abbia meccanismi di adattamento molto rapidi, in quanto questa lettura emotiva si applica, per esempio, anche agli *emoticons*⁷ usati nella messaggistica sui social media. L'amigdala di entrambi gli emisferi si attiva in risposta a parole a contenuto emotivo, anche se solo quella di sinistra sembrerebbe avere un effetto sull'emissione del linguaggio parlato. Quella di destra potrebbe avere una funzione di trasferimento emotivo extralinguistico, ovvero sui meccanismi cerebrali di controllo dell'umore e delle emozioni interne. Comunque ciò avvenga, è chiaro che la lettura di parole con valenza emotiva attiva l'amigdala, una struttura cerebrale coinvolta in molte funzioni psichiche in condizioni normali e ritenuta implicata nella genesi di diverse patologie psichiatriche e disturbi del comportamento. Questo spiega perché la lettura possa costituire una sorgente di benessere psichico o, al contrario, innescare emozioni negative.

Il cervello che scrive

La scrittura è un atto che consente di trasformare il pensiero di un individuo in segni fissati su un supporto fisico o digitale, più o meno durevole. Come più diffusamente racconteremo nel settimo capitolo, la scrittura ha rappresentato un avanzamento fondamentale nella storia dell'umanità. La storia e l'evoluzione della specie umana dopo la comparsa della scrittura sono ben caratterizzate. Inoltre, le parole scritte rappresentano graficamente le idee e ne sono effettivamente la manifestazione visibile che possiamo condividere con i nostri simili. Da ciò che un individuo scrive, possiamo arguire il suo stato mentale, affettivo e anche motorio. Per esempio, nel paziente che trema, la scrittura sarà tremolante, e dalla scrittura si possono individuare alcune patologie neurologiche. Da quanto un soggetto scrive si

6 Nakamura K, Inomata T, Uni A, *Left amygdala regulates the cerebral reading network during fast emotion word processing*, "Front Psychol." 2020;11(1).

7 Dette anche "faccine", sono le riproduzioni stilizzate delle espressioni facciali umane e dei concetti che esprimono un'emozione. Vengono utilizzate su Internet come componenti non verbali nella comunicazione scritta.

può anche desumere lo stato psichico: si pensi, ad esempio, al film *Shining*, di Stanley Kubrick, in cui il protagonista è uno psicotico che riscrive ossessivamente sempre la stessa frase.

Ancora una volta, però, malgrado l'importanza della scrittura, il suo controllo cerebrale è oggetto di ricerca neuroscientifica solo a partire dagli ultimi decenni. L'azione dello scrivere si basa sulla motilità dell'arto superiore che include atti e movimenti comuni ad altre attività senza connotazione linguistica (per esempio il picchiettare un dito sul tavolo, oppure il disegnare o il truccarsi). Tale motilità dell'arto superiore è controllata dalle aree motorie dell'emisfero cerebrale controlaterale: per la mano destra l'emisfero sinistro e viceversa. A prescindere dalle aree motorie coinvolte nel controllo della motilità, classicamente si riteneva che l'area specificatamente responsabile del controllo della scrittura fosse identificabile nel lobo frontale sinistro, e precisamente nella parte posteriore del giro intermedio. Tale area, nota come area di Exner (studioso che ne aveva per primo ipotizzato il ruolo), quando lesionata da un ictus o da altra patologia, si associava alla incapacità selettiva di scrivere (chiamata agrafia) per il paziente che, tuttavia, conservava una normale capacità di parlare e di comprendere il linguaggio scritto e parlato.

Gli studi di neuroimmagine funzionale, che consentono di visualizzare le parti del cervello attive durante l'esecuzione di una azione o di un compito cognitivo, hanno rivelato, ancora una volta, un quadro ben più complesso di attivazione che, durante la scrittura sotto dettatura, coinvolge molte altre aree cerebrali, oltre a quella di Exner. Per comprendere le aree che sono specifiche della scrittura, bisogna confrontare l'attivazione cerebrale in altre azioni analoghe di controllo, che abbiano una simile attività motoria, ma senza la componente cognitiva della scrittura. A tal fine si analizzano le differenze di attivazione cerebrale con la risonanza magnetica funzionale durante la scrittura, il disegno e il picchiettare le dita sul tavolo⁸. Scrittura e disegno, quando confrontate con il semplice picchiettare le dita, si associano alla attivazione della corteccia parietale, frontale, premotoria e temporale, posteriore inferiore di entrambi gli emisferi, in modo simmetrico per entrambe le mani quando usate singolarmente durante il disegno, ma con netta prevalenza sinistra per la scrittura, sia con la mano destra che

8 Potgieser ARE, van der Hoorn A, de Jong BM, *Cerebral activations related to writing and drawing with each hand*, "PLOSone" 2015; 10(5)

con quella sinistra. Analizzando specificamente la scrittura, le aree coinvolte nell'emisfero sinistro sono la corteccia premotoria, l'area del linguaggio di Broca, l'area motoria presupplementare, la porzione posteriore della corteccia temporale inferiore.

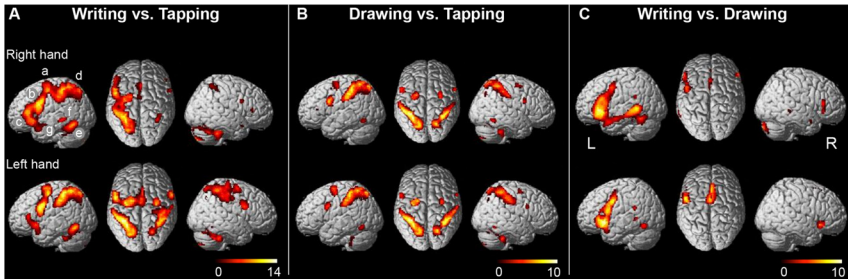


Fig 2.1 Attivazione cerebrale durante la scrittura. In rosso e giallo viene indicata l'attivazione di una determinata regione cerebrale. Si noti che durante la scrittura l'attivazione dell'emisfero sinistro è qualitativamente differente e maggiore rispetto al picchiettare le dita (A) e al disegnare (B)⁹. Riproduzione autorizzata.

Verbalizzare le emozioni attenua le risposte negative

Parlare o scrivere di esperienze emotivamente negative procura sollievo. Questo fenomeno avviene attraverso un meccanismo interessante, che parte proprio da un "etichettamento verbale" dell'emozione. Per esempio, esaminando con le neuroimmagini funzionali un soggetto che osserva un volto arrabbiato o impaurito, si nota come questo presenti una rapidissima attivazione dell'amigdala, che si verifica anche quando il volto viene visto per periodi brevissimi. L'attivazione dell'amigdala determina una cascata di eventi fisiologici, che proteggono l'organismo da eventuali aggressioni. Se lo stesso soggetto, però, verbalizza l'emozione, denominandola o etichettandola, l'attivazione dell'amigdala si riduce drasticamente e si attiva la regione prefrontale ventrolaterale destra del lobo frontale. Questa regione sembra essere specificamente correlata alla funzione di verbalizzazione e categorizzazione lessicale e semantica delle emozioni. Questo centro ha caratteristiche uniche nel contesto di tutte le aree coinvolte nel linguaggio in quanto, oltre a trovarsi nell'e-

⁹ Riprodotta da Potgieser ARE, van der Hoorn A, de Jong BM. *Cerebral activations related to writing and drawing with each hand*, "PLOSone" 2015;10(5)

emisfero destro, la sua attivazione sembrerebbe correlata alla inibizione della risposta comportamentale alle emozioni. Tanto maggiore è l'attività della corteccia prefrontale ventrolaterale destra, quanto minore è quella dell'amigdala, con un rapporto di proporzionalità inversa¹⁰.

Spesso non si è consapevoli di quanto sia importante verbalizzare le emozioni per sentirsi meglio. A volte, come nel caso di molti scrittori o poeti, la verbalizzazione delle proprie emozioni potrebbe essere stata un'inconscia ricerca di autotrattamento di un disagio mentale.

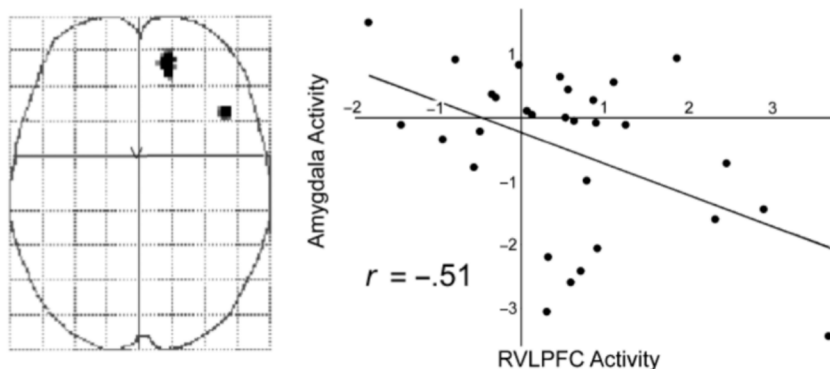


Figura 2.2 Correlazione fra l'attivazione della corteccia prefrontale ventrale di destra e quella dell'amigdala durante la denominazione e il riconoscimento affettivo¹¹. Riproduzione autorizzata.

10 Lieberman MD, Eisenberg NI, Crockett MJ, Tom SM, Pfeiffer JH, Way BM, *Putting feelings into words. Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli*, "Psychol Sci" 2007; 18(5): 421-428

11 Figura da Lieberman MD, Eisenberg NI, Crockett MJ, Tom SM, Pfeiffer JH Way BM. *Putting feelings into words. Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli*. "Psychol Sci" 2007; 18(5): 421-428; Riproduzione autorizzata.

Capitolo 3

La parola spirituale: preghiere e mantra

La nostra preghiera è il cielo supremo
dove dimora la Parola

Rgveda

Preghiera

La preghiera è la parola con cui ci si rivolge alla divinità, il tramite con cui l'essere umano entra in contatto profondo e diretto col divino, accede al mistero del sacro e ne diventa parte. Per chi crede, nella preghiera le parole diventano uno strumento per attingere dalla ricchezza di un potere creativo e salvifico illimitato, chiedendone manifestazione concreta.

Proprio nel convincimento di questa supposta connessione divina, molte tradizioni religiose riconoscono il potere di cura alle parole con cui si sostanzia la preghiera. La parola è, in tal senso, la forma per eccellenza dell'esperienza spirituale e mistica del mondo.

Nella tradizione cristiana, le preghiere per la guarigione sono molto numerose, in particolare quelle invocanti la Madonna, San Rocco, che è il santo taumaturgo, Sant'Antonio da Padova, Santa Rita, Padre Pio e, infine, l'arcangelo Raffaele, che letteralmente significa "Dio guarisce"¹. Ci sono poi preghiere invocanti santi e sante per ogni specifico male². Alla funzione curativa delle preghiere fa ampio riferimento la Bibbia (cfr. Sal 6, 3 «guariscimi, Signore»; 41, Is 38; ecc.) dove, in molti passi, si esorta a pregare Dio quando si è nella malattia: «Figlio, non avviliti nella malattia, ma prega il Signore ed egli ti guarirà» (Siracide 38,9), e «La preghiera fatta con fede salverà il malato» (Giacomo 5, 16).

1 Raffaele deriva dall'ebraico רַפָּאֵל Rafa'el composto da *rapha*, col significato di "egli ha guarito", ed *El*, "Dio". Letteralmente il significato è "Dio ha guarito", "Dio guarisce", "medico di Dio".

2 Santa Lucia per guarire i mali agli occhi, Sant'Anna per i problemi legati al parto, San Biagio per curare la gola, San Gennaro per le malattie legate al sangue, San Giovanni per guarire le ustioni, e così via.

Gesù stesso, nei Vangeli, oltre a guarire lebbrosi³, ciechi⁴ e paralitici⁵ con la parola, avverte che la preghiera è lo straordinario veicolo, a disposizione di tutti, attraverso il quale la parola (rivolta a Dio) rende possibile la realizzazione di quanto si desidera: «Chiedete e vi sarà dato (...) Poiché chiunque chiede, riceve»⁶.

La parola sacra nell'Ebraismo

Nella cultura ebraica il potere salvifico e protettivo della parola della preghiera è talmente sentito che si celebra attraverso la sua manifestazione materiale e visibile: nello stipite della porta d'ingresso della casa viene appesa a protezione la *mezuzah*, una scatola allungata che contiene piccoli rotoli con una preghiera e alcune frasi della Torah. Le preghiere si possono anche ritrovare ricamate nello scialle rituale (il *tallit*) oppure scritte su piccole pergamene custodite dentro i filatteri (*tefillin*), piccoli astucci cubici di cuoio. I *tefillin* vengono ritualmente e simbolicamente legati sulla testa, come a far penetrare fisicamente le parole nel centro dei pensieri, e sul braccio sinistro, all'altezza del cuore, in modo che le parole possano sfiorarlo nell'atto della preghiera, recitata con tutto il corpo, in un movimento ritmico che accompagna l'orazione⁷. La preghiera, fissata su un supporto fisico, diventa, quindi, segno materiale e tangibile e il suo potere viene concepito come concreto e in relazione al corpo.

3 «Mosso a compassione, stese la mano, lo toccò e gli disse: “Lo voglio, guarisci!”. Subito la lebbra scomparve ed egli guarì.» (Mc 1,41-42).

4 «Allora Gesù gli disse: “Che vuoi che io ti faccia?”. E il cieco a lui: “Rabbunì, che io riabbia la vista!” E Gesù gli disse: “Va, la tua fede ti ha salvato”.» (Mc 10, 51-52).

5 «Là c'era un uomo che da trentotto anni era infermo. Gesù, vedutolo che giaceva e sapendo che già da lungo tempo stava così, gli disse: “Vuoi guarire?”. L'infermo gli rispose: “Signore, io non ho nessuno che, quando l'acqua è mossa, mi metta nella vasca, e mentre ci vengo io, un altro vi scende prima di me”. Gesù gli disse: “Alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina”. In quell'istante quell'uomo fu guarito; e, preso il suo lettuccio, si mise a camminare.» (Gv 5, 5-9).

6 Luca 11:9-10.

7 Eisner Jakob, *Guida al precetto dei [Tefillin]*. Tip. di C. Coen, Italia, 1860.

I mulinelli di preghiera in Tibet

Le preghiere vengono rese fisicamente visibili per sprigionare il loro potere benefico anche in Tibet, dove, secondo la tradizione buddista, vengono scritte nei *Lung-Ta* (in tibetano, “cavalli nel vento”), ovvero piccole bandierine di stoffa colorata che vengono appese su un lungo filo nei templi, sulle cime delle montagne, all’ingresso delle case e dei negozi. Si ritiene che in tal modo, ondeggiando al vento, le parole spargano la loro sacra energia sul luogo che si vuole proteggere e benedire⁸. Con lo stesso principio vengono fatti ruotare i *mulinelli di preghiera*, in tibetano *chokhor* (ovvero “ruotare la dottrina”), contenitori cilindrici girevoli in cui vengono inseriti preghiere, mantra e testi sacri scritti su rotoli di carta di riso, pergamena o stoffa⁹. Si ritiene che roteare i mulinelli in senso orario, a imitazione del moto solare, equivalga a recitare la preghiera e che le parole contenute nei mulinelli diffondano la loro energia benefica a vantaggio dell’intera umanità. Anche le campane rituali nepalesi vengono, talvolta, decorate con preghiere, in modo che vibrazioni armoniche e parole si fondano in un’unica potente manifestazione benedicente, benefica e curativa.

La scrittura rituale nell’Islam

La parola conserva una rilevanza fisica anche nell’Islam. Nella pratica terapeutica della medicina tradizionale islamica è riconosciuta esplicita valenza curativa alle parole sacre: il guaritore sufi può recitare brani del Corano e “soffiare” le parole sul paziente, oppure scrivere queste parole su un amuleto affinché vengano indossate, in un atto che possiamo definire di scrittura rituale di guarigione. Altre volte viene utilizzata l’acqua per trasferire il potere di tali parole: il guaritore può recitare le formule sull’acqua, che poi il paziente berrà o con cui si laverà la parte malata del corpo, oppure, per assicurare la guarigione¹⁰, il guaritore può scriverle su un foglietto e “scioglierle” nell’acqua utilizzata dal paziente. La rilevanza quasi fisica delle

8 Barker Diane, *Tibetan Prayer Flags: Send Your Blessings on the Breeze*, Connections Book Publishing Limited, Regno Unito, 2003.

9 Bandini Francesco, *Le grandi religioni orientali. Il buddismo (Sutta Nipata)*, Alinea, Italia, 2009, p. 65.

10 Venturini Riccardo, *La preghiera e il buddismo nel Sutra del Loto* in *Materiali*, www.scuoladifilosofiaorientale.it

parole si può scorgere anche nel rigido rituale codificato che regola la preghiera islamica. Secondo una precisa cadenza temporale, la preghiera deve essere necessariamente rivolta nell'esatta direzione¹¹ della Ka 'ba alla Mecca, quindi la parola viene percepita nella sua dimensione fisico-vibratoria e per essere efficace deve seguire un preciso orientamento spaziale.

La preghiera indossata e i talismani

Anche nel cristianesimo la parola della preghiera scritta in taluni casi diventa materia sacra, tangibile manifestazione del potere divino. È il caso della medaglia di San Benedetto, considerata capace di proteggere dal Maligno grazie all'immagine del santo ma, soprattutto, grazie ad alcune lettere, acronimi di preghiere¹², in particolare VRSNSMV – SMLIVB, che sono le lettere iniziali di una preghiera latina di esorcismo contro Satana: «Vade retro Satana! Nunquam suade mihi vana! Sunt mala quae libas. Ipse venena bibas!» (Arretra Satana! Non tentarmi mai con le tue vanità! Quello che mi offri è malvagio. Bevi tu stesso il veleno!).

Altro esempio sono gli scapolari della Madonna del Carmine, o del Carmelo: due pezzi di stoffa rettangolari, uniti da un laccio, simboleggianti l'abito dei carmelitani, e contenenti immagini, invocazioni e preghiere. Consegnati ritualmente da un prete e con la recitazione di una preghiera, vengono indossati secondo specifiche regole, con lo scopo di preservare dai pericoli e permettere di avere una sorta di lasciapassare per il paradiso dopo la morte, nel caso in cui la condizione di peccato richiedesse di soggiornare in purgatorio (per un periodo che, grazie a questo cosiddetto abito, si ridurrebbe a una sola settimana)¹³.

11 Detta Qibla. Le coordinate geografiche a cui corrisponde sono latitudine 21.4224779 e longitudine 39.8251832.

12 La medaglia riporta una croce sui cui bracci vengono riportate le lettere iniziali di una preghiera latina: Crux sacra sit mihi lux! Nunquam draco sit mihi dux! (Possa la santa croce essere la mia luce! Che il drago non sia mai la mia guida!). Negli angoli della croce, le lettere CSPB stanno per Crux Sancti Patris Benedicti (La Croce del nostro Santo Padre Benedetto).

13 La pratica trae origine dall'apparizione della Madonna del Carmelo a San Simone Stock, nel 1251. La Vergine gli promise la salvezza dal purgatorio per chiunque avesse indossato lo scapolare in punto di morte. San Simone consegnò a Don Pierre Swayngton, suo segretario e confessore, una lettera diretta a tutti i suoi fratelli d'abito, nella quale registrava

In molte regioni d'Italia lo scapolare con le preghiere da tenere a contatto col corpo è andato a fondersi con più antiche tradizioni in cui le parole di protezione venivano scritte e conservate dentro piccoli sacchetti di stoffa unitamente a erbe, un grano di sale o un chicco di grano, ma anche cera benedetta, monete, sangue mestruale, cenere o altro. Questi talismani con preghiere, sia pur limitatamente, sono ancora in uso in Sardegna, dove sono chiamati *scrapulari* (quando contengono terra santa), *pungas*, *breves* (quando contengono reliquie, santini o frammenti di paramenti sacri), o *rezettas* (che letteralmente significa “ricetta”). La tradizione vuole che per preparare questi talismani, vengano confezionati (*abbrebau*), cioè che siano “avvolti di parole”, ovvero che la realizzazione sia accompagnata dall'uso di parole magiche da parte di donne che conoscono le preghiere rituali di consacrazione. Una volta realizzati, andranno portati addosso, a contatto col corpo, al fine di proteggersi o di guarire da ogni tipo di male.



Figura 3.1 Fronte di una *punga* di Bessude (Sassari) del 1870 appartenente per trasmissione generazionale all'ottantenne Laura Fai, di Olbia. Per gentile concessione della proprietaria e autrice dell'immagine.

la promessa della Madre di Dio, di cui era stato depositario: «Ricevi, mio amato figlio, questo scapolare del tuo ordine, come segno distintivo e simbolo del privilegio che Io ho ottenuto per te e per tutti i figli del Carmelo; è un segno di salvezza, una salvaguardia nei pericoli e garanzia di una pace e di una protezione speciale fino alla fine dei secoli. *Ecce signum salutis, salus in periculis*. Chi morirà rivestito con questo abito sarà preservato dal fuoco eterno». Suor Juliane Vasconcelos, *Almeida Campos*, in “Rivista Araldi del Vangelo”, Maggio/2017, n. 168, pp. 32-35.

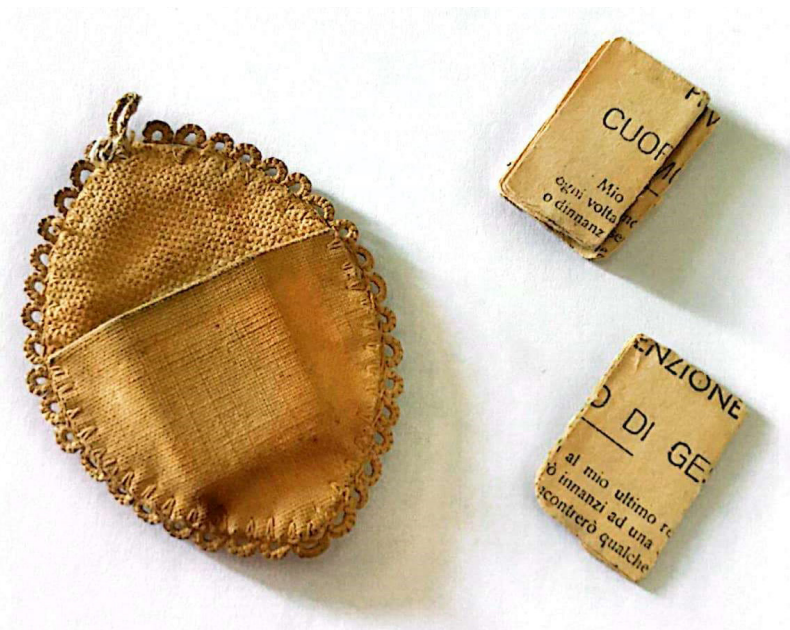


Figura 3.2 Retro e foglietti piegati con preghiere che costituiscono il contenuto di una *punga* di Bessude (Sassari) del 1870 di proprietà di Laura Fai, di Olbia. Per gentile concessione della proprietaria e autrice dell'immagine.

Mantra

I mantra sono formule sacre considerate strumenti di guarigione fisica e spirituale per coloro che li recitano e li ascoltano. Ritenuti la manifestazione sonora della divinità, o di alcuni suoi aspetti specifici, vengono concepiti essi stessi come potenze divine. Sono cosiddette “parole di potere”, ovvero parole a cui viene attribuita una forza speciale, che vengono utilizzate a scopo magico-rituale o nelle pratiche di meditazione. A caratterizzare i mantra è propriamente l'uso di elementi non linguistici: sillabe o gruppi di sillabe privi di significato, ma ritenuti pervasi da un potere e da un'efficacia soprannaturali¹⁴.

Ogni mantra corrisponde a un suono che si ritiene generi una vibrazione capace di alterare lo stato psicofisico dell'individuo.

¹⁴ Padoux André, *Mantra tantrici*, Roma, Ubaldini ed., 2012.

Nati in India all'interno dell'induismo vedico e del jainismo, i mantra si sono poi diffusi con il buddhismo in tutta l'Asia, giungendo in Tibet, Cina, Giappone, Corea, Vietnam, per essere infine conosciuti e recitati in tutto il mondo. Secondo le Upanishad, i mantra hanno avuto origine nel Parma Akasha¹⁵, l'etere primordiale da cui l'universo stesso è nato col manifestarsi del primo suono che è scaturito dall'etere stesso. Secondo la tradizione, questi suoni primordiali furono poi percepiti dagli antichi *rishi*, i saggi cantori degli inni sacri, che li tradussero in una struttura udibile di parole, ritmo e melodia chiamata, appunto, mantra.

Tecnicamente i mantra consistono in una formula (di una o più sillabe, lettere o frasi), in genere, ma non esclusivamente, in sanscrito, formula che viene ripetuta ritmicamente per un certo numero di volte, al fine di ottenere un determinato effetto, principalmente a livello mentale, ma anche a livello fisico ed energetico. I mantra possono essere cantati, ma anche recitati mentalmente o scritti. Ne esistono moltissimi, utilizzati per gli scopi più diversi: trovare pace, accumulare ricchezza, evitare pericoli, eliminare nemici, ma anche – ciò che a noi qui interessa – trovare guarigione. I mantra, infatti, possono essere strumenti di adorazione, preghiera, crescita spirituale, purificazione oppure offerta rituale, ma anche strumenti di terapia.

Nel buddhismo vajrayana, i mantra e la loro corretta recitazione costituiscono una parte essenziale delle dottrine esoteriche che il maestro ha il dovere di trasmettere al discepolo, quasi sempre in riti iniziatici segreti.

I mantra si possono suddividere in dieci karma (azioni)¹⁶. Quelli che qui ci interessano sono i mantra che appartengono al karma Śānti (della pace

15 Chitkara M.G., *Encyclopaedia of Buddhism: Main currents in Buddhism*, A.P.H. Publishing Corporation, New Delhi, 2005, p. 169.

16 Śānti: (della pace profonda)

Istambhan: (che paralizza) servono per fermare, in natura, ogni tipo di essere vivente od oggetto inanimato.

Mohana: (attraente) usati per affascinare uomini, donne o animali, in questa categoria rientrano mesmerismo e ipnotismo; noto anche come Sammoha.

Uchchatan: (che turba) servono a turbare l'equilibrio mentale, aumentano il dubbio, l'incertezza, la paura, la delusione; la persona che ne subisce l'influenza agisce come se fosse posseduta.

Vaśikaran: (controllo della coscienza) servono a ridurre in schiavitù; chi ne subisce l'effetto perde capacità di discriminare diventando come una marionetta.

Ākarṣan: servono ad attrarre persone che vivono lontano.

Jrambhan: servono per cambiare paradigmi di comportamento, chi li subisce si comporta secondo il volere di chi li usa.

profonda) perché sono quelli deputati alla liberazione da malattie, problemi psicologici, paura e difficoltà.

OM

Il mantra più conosciuto tra quelli “della pace profonda”, nonché il più recitato al mondo: OM è la contrazione di AUM, sillaba le cui tre lettere rappresentano, rispettivamente, il corpo, la parola e la mente. La grafia più comune per questo mantra è quella in sanscrito.



L'OM è citato per la prima volta nei Rgveda, dove viene definito come il suono del cosmo. Se nei Rgveda, Vāc è il principio generativo di ogni parola, OM è identificabile come la sua primogenita, la sua prima incarnazione, la prima parola a cui la Dea Vāc ha offerto gli strumenti espressivi per manifestarsi e, per questo, è una sillaba considerata sacra e imperitura.

Nelle Upanisad la sillaba Aum è ritenuta rappresentare Brahman stesso, il Dio supremo, colui che ha creato l'universo. Secondo la tradizione induista la sola pronuncia corretta di questa sillaba permetterebbe di avvicinarsi allo stato primordiale dell'esistenza, ovvero di entrare in “risonanza” con l'istante esatto della creazione e sarebbe per ciò stesso capace di condurre all'illuminazione, permettendo, in sostanza, l'esperienza immediata di Dio.

OM appartiene ai mantra-base, i *bija* (in sanscrito, seme), ciascuno dei quali, secondo la tradizione yogica, sarebbe in grado di stimolare uno specifico chakra¹⁷.

Vidveśan: dividono due persone, creano rabbia, odio, gelosia, aggressività reciproche; i comportamenti rimangono invariati cambiano solo quelli in relazione alla persona selezionata.

Puṣṭi: servono per accrescere fama, ricchezza, prestigio, buona volontà, condizione sociale e potere proprio.

Bija: sono mantra di sintesi con un numero limitato di sillabe e sono considerati più potenti degli altri.

17 Parola di derivazione sanscrita che indica i centri energetici del corpo umano in cui, secondo la tradizione indiana, scorre l'energia vitale.

OM corrisponde al sesto chakra, il cosiddetto terzo occhio, sulla bassa fronte, poco sopra il punto in cui si potrebbero unire le sopracciglia. Il mantra AH corrisponde al settimo chakra, Sahasrara, Corona, situato sopra la testa. HAM corrisponde al quinto chakra, Vishuddha, nella gola. YAM corrisponde al quarto chakra, Anahata, all'altezza del cuore. RAM, al terzo chakra, Manipura, situato nel plesso solare, ovvero all'altezza della bocca dello stomaco. VAM è il secondo chakra, Swadhisthana, sacrale, situato poco sopra il pube. LAM corrisponde al primo chakra, Muladhara, situato alla base della colonna vertebrale, localizzato tra l'ano e i genitali.

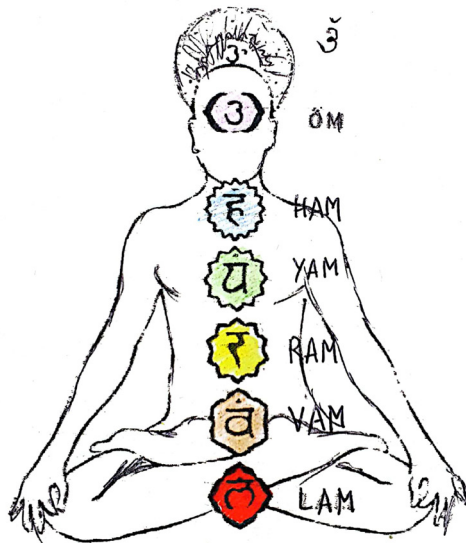


Figura 3.3 Chakra e bija corrispondenti, (Cristina Muntoni, 2022).

OM è anche la formula iniziale di quasi tutti i mantra. Così è, per esempio, il mantra *OM AH HUM*, che nella tradizione del buddhismo tibetano è usato per superare le sensazioni legate ad esperienze vissute, favorendo un approccio alla vita più sereno, senza rabbia, paure, sensi di oppressione, vivendo il momento presente senza il peso di schemi o pensieri del passato. Si ritiene che questo mantra sia in grado di purificare corpo e mente e, secondo la tradizione, andrebbe recitato come atto di purificazione prima di bere, mangiare e dormire.

OM MANI PADME HUM è il mantra che, secondo la tradizione buddhista tibetana, sarebbe capace di eliminare la sofferenza. È uno tra i più diffusi, viene scritto sulle bandierine (*Lung-Ta*), nei templi buddhisti, sui mulinelli di preghiera e anche su pietre che vengono messe all'interno e fuori dalle case per protezione. Si ritiene che la vibrazione del mantra sia talmente potente che il fatto in sé di recitarlo abbia un immediato effetto purificante e protettivo rispetto alle energie negative¹⁸.

La tradizione vuole che il canto di questo mantra pulisca il chakra del plesso solare da irritazione, rabbia, violenza, gelosia e invidia.

Sutra del cuore

Un altro celebre mantra è quello che chiude il Sutra del Cuore della perfezione della saggezza, il sutra più recitato nell'ambito del buddismo, dove viene descritto come “il mantra ineguagliato che placa tutte le sofferenze”: *Gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā*¹⁹.

Sebbene il suo significato sia più o meno intelligibile (andato, andato, andato oltre, andato completamente oltre, illuminazione!²⁰), viene usato come altri mantra senza riferimento al significato letterale, poiché è un'invocazione della *Prajnaparamita*, incarnazione della saggezza trascendente, e ciò che ha importanza è essenzialmente la vibrazione del suono delle parole.

A cosa servono i mantra

Etimologicamente, mantra è una parola in sanscrito col significato di strumento agente del pensiero²¹ o pensiero che offre protezione²².

18 Kang, C., Bucknell, R., *The Meditative Way: Readings in the Theory and Practice of Buddhist Meditation*. Taylor & Francis, p. 170.

19 Conze Edward, *I libri buddisti della sapienza. Sutra del cuore. Sutra del diamante*, Astrolabio Ubaldini, Roma, 1976.

20 Ovvero: «trasportato oltre la mente materiale, raggiungo l'illuminazione».

21 Composta dal verbo *man*, pensare, e dal suffisso *tra*, che corrisponde all'aggettivo sanscrito *kṛt*, “che compie” o “che agisce”. Agenanda Bharati, *The Tantric Tradition*, Londra, Rider, 1966, p. 103.

22 Cornu Philippe, *Dizionario del Buddhismo*. Milano, Bruno Mondadori, 2003, p. 372.

La tradizione vuole che le vibrazioni emesse nel recitare i mantra riconnettano chi li pronuncia ai suoni e alle vibrazioni della natura, lo riportino a uno stato di armonia ed equilibrio, attivando le energie psichiche, pulendo le *nadi* (i sottili canali energetici dove scorre l'energia nel corpo umano)²³, rivitalizzando la ghiandola pineale e risvegliando le naturali capacità intuitive. Secondo le antiche tradizioni vediche, le sillabe stesse si considerano portatrici di poteri miracolosi²⁴.

È importante il significato letterale dei mantra?

Il significato letterale dei mantra non è sempre chiaro. Chi ne praticasse la recitazione, potrebbe quindi chiedersi come sia possibile trarne un beneficio senza comprendere il senso delle parole. La tradizione vuole che l'efficacia dei mantra non dipenda dalla comprensione da parte del soggetto che li pronuncia²⁵ ma si realizzi per il solo fatto di recitarli, esattamente come il neonato o la neonata ricevono nutrimento dal succhiare il latte materno, anche se non hanno nessuna conoscenza o consapevolezza delle sostanze nutritive che il latte contiene.

Per comprendere questo concetto bisogna uscire dalla visione occidentale della parola come strumento al servizio del linguaggio, mera portatrice di significato. Nei mantra non conta tanto il significato, quanto il significante. In Tibet, ad esempio, è del tutto inusuale che un o una praticante chieda ad una guida spirituale il significato di un mantra, anche perché la sua comprensione è talmente profonda da poter essere acquisita solo attraverso la pratica della sua recitazione, l'ascolto interiore, l'esperienza del lasciarsi attraversare dalle vibrazioni che il mantra sprigiona. Di fronte a questo, la spiegazione letterale diventa inutile.

23 Nadi in sanscrito significa tubo, canale o vena e indica le vie attraverso le quali passa il *prana*, l'energia vitale o soffio, identificato con il respiro, che alimenta tutte le parti del corpo.

24 Blofeld John, *I Mantra. Sacre parole di potenza*, Roma, ed. Mediterranee, 1997.

25 AA.VV., *Mantra in Vocabolario Treccani*, Roma, 2008 <https://www.treccani.it/vocabolario/mantra/>

Capitolo 4

Neurobiologia del mantra e della preghiera

L'essere umano è responsabile del proprio benessere ed è in grado, modificando il proprio modo di pensare e quindi di agire, di vivere in piena armonia con l'Universo.

Santa Hildegard Von Bingen
Causae et Curae

La meditazione mantra consiste tipicamente nel ripetere, a voce alta o in silenzio, in modo continuativo, una determinata parola, frase o set di sillabe, astraendosi da elementi di distrazione, interni o esterni. Si ritiene che il mantra, nella meditazione, possa efficacemente annullare il linguaggio mentale. Quest'ultimo è il discorso interiore, silenzioso e personale impiegato per dialogare con noi stessi. Esso rappresenta la forma predominante di pensiero conscio e consapevole ma può essere anche portatore dei pensieri automatici intrusivi, che causano disagio psicologico. Ci sono diversi tipi di meditazione mantra. Per citare le principali: la meditazione trascendentale, il cantare OM, la risposta di rilassamento di Benson e lo yoga Japa. Anche se con qualche differenza, tutte queste forme di meditazione sono basate sul principio fondamentale della ripetizione di una parola, di una frase o di un insieme di sillabe, per indurre rilassamento, e, complessivamente, possono essere denominate tecniche di meditazione mantra o meditazione mantra.

La meditazione mantra funziona?

Sebbene alcune delle tecniche di meditazione mantra abbiano una storia antica, non è chiaro se abbiano un effetto misurabile fondato su parametri oggettivi. . Recentemente, un gruppo di ricercatori irlandesi¹ ha cercato di chiarire questo punto, conducendo una revisione sistematica della letteratura scientifica in merito, analizzando 37 studi, prevalentemente condotti negli USA e pubblicati su riviste internazionali. Le ricerche considerate

1 Lynch et al., "European Journal of Integrative Medicine" 2018, 23:101-108

erano state condotte in contesti lavorativi, accademici, campi di rifugiati e gruppi di veterani. Tutti questi studi contenevano almeno una misura di autovalutazione. Dei 23 studi che consideravano specificamente l'ansia, 17 riportavano un miglioramento nello stato dei soggetti che avevano praticato la meditazione mantra. È da notare però che, restringendo l'analisi ai 7 studi controllati (ovvero su un gruppo di soggetti sottoposti a un intervento diverso poi confrontati con quelli sottoposti alla meditazione mantra), quattro concludevano che non c'era effetto, mentre solo due osservavano un effetto statisticamente significativo del mantra sull'ansia rispetto al gruppo di controllo. Per quanto riguarda la depressione, 8 degli 11 studi che consideravano sistematicamente questa variabile concludevano per un beneficio esercitato dalla meditazione mantra sull'umore. È da notare che tra gli 11 studi sulla depressione, 6 erano controllati (ovvero con un gruppo di controllo sottoposto ad altro intervento) e 4 di questi riportavano un miglioramento significativo. In modo analogo, gli studi che consideravano l'effetto della meditazione mantra sullo stress, sul *burnout*² e sulla rabbia, evidenziavano nel complesso un lieve miglioramento. Gli studiosi irlandesi rilevavano alcune difficoltà nella valutazione delle ricerche prese in analisi. Per esempio, i vari studi si differenziavano anche di molto per tecnica, intensità della pratica meditativa e per la regolarità e la costanza della stessa. Inoltre, gli studi controllati (ovvero che considerano anche un gruppo trattato, oltre che con i mantra, anche con un trattamento placebo o comunque diverso) che costituiscono il metodo migliore nella valutazione di qualsiasi intervento farmacologico o comportamentale - spesso usavano come gruppo di controllo soggetti sottoposti ad altre pratiche meditative con efficacia accertata. In conclusione, Julie Lynch ed i suoi collaboratori supportano l'esistenza di qualche indizio che le tecniche di meditazione mantra migliorino alcuni indicatori di salute e di benessere mentali nei soggetti normali o comunque senza una diagnosi clinica psicopatologica o psichiatrica.

2 Termine di origine inglese che letteralmente significa "bruciato", "esaurito" o "scoppiato". Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il burnout è una sindrome derivante da stress cronico e persistente associato al contesto lavorativo. Il lavoratore o la lavoratrice che ne è soggetto/a, arriva al punto di "non farcela più".

Il cervello di frati, monaci buddisti e suore

Il progressivo incremento della durata della vita media della popolazione ha portato ad attribuire crescente rilevanza ad un miglioramento della qualità della vita stessa fino alla vecchiaia compresa. Ciò è possibile considerando, non solo la salute fisica, ma anche il benessere psichico e cognitivo. Negli ultimi venti anni, come abbiamo accennato nel paragrafo precedente, l'obiettivo della salute psicofisica ha portato un progressivo aumento dell'attenzione verso una serie di pratiche meditative. Tra queste, è stato studiato anche l'effetto di diversi tipi di preghiera. Per esempio, in un campione costituito da frati francescani e da monaci tibetani, valutando la distribuzione del sangue al cervello durante la preghiera, si osserva che, dopo circa 45 secondi, il flusso ematico aumenta in diverse aree, inclusa la corteccia prefrontale responsabile delle funzioni esecutive, ovvero l'organizzazione delle azioni, lo spostamento dell'attenzione e l'inibizione di risposte non adeguate³. L'elettroencefalogramma fornisce informazioni anche su alcune funzioni cognitive. Per esempio, si verifica che una specifica attività elettrica, denominata ritmo alfa, che subisce un incremento durante la meditazione, si associa anche ad un miglioramento di alcune prestazioni cognitive. Tale aumento avviene in modo asimmetrico fra i lobi frontali nei due lati del cervello. Si ipotizza che, quando prevale l'attività alfa nel lobo frontale a sinistra, predominino emozioni positive con minore stress e ansia, mentre quelle negative predominano quando l'attività prevale a destra⁴. L'asimmetria del ritmo alfa può essere spostata a sinistra attraverso la meditazione⁵. Uno studio recente, condotto da Jeanne Barcelona e collaboratori⁶, ha valutato l'attività alfa dell'elettroencefalogramma in 33 suore domenicane durante la recitazione mentale dell'Ave Maria e del Padre Nostro, e ne ha confrontato gli effetti con quanto accade durante lo stato di rilassamento. Sebbene lo studio abbia il limite di non essere stato condotto in modo controllato (ovvero confrontando

3 Newberg et al., *Cerebral blood flow during meditative prayer: preliminary findings and methodological issues*, "Percept. Mot. Skills" 2003;97(2):625-630.

4 Harmon-Jones et al., *Clarifying the emotive functions of asymmetrical frontal cortical activity*, "Psychophysiol." 2003;40(6):838-848

5 Kurth et al., *Shifting brain asymmetry: the link between cerebral localization and structural localization*, "Soc. Cogn. Affect. Neurosci." 2015;10(1):55-61

6 Barcelona et al., *Frontal alpha asymmetry during prayerful and resting states: an EEG study in Catholic sisters*, "Int. J Psychophysiol" 2020;155:9-15.

quanto osservato nel gruppo di suore con un gruppo di laiche), esso fornisce risultati interessanti. Il primo dato è che l'asimmetria del ritmo alfa a sinistra prevale con l'incremento dell'età delle suore, come se la preghiera avesse un effetto protettivo sull'invecchiamento, indipendentemente dal fatto che la suora pregasse o no. Ovviamente, il disegno dello studio non può escludere che le suore che hanno pensieri ed emozioni più positivi siano quelle che vivono più a lungo. Inoltre, la quasi totalità delle suore aveva un'attività elettroencefalografica alfa asimmetrica a sinistra, suggestiva, secondo gli autori, di emozioni positive, sia durante la preghiera, sia durante lo stato di rilassamento. Inoltre, durante la preghiera l'attività alfa era maggiore nelle aree occipitali. Quindi la preghiera, come altre forme di meditazione, può migliorare l'attivazione di aree cerebrali "positive" e favorevoli ad una buona conservazione dell'efficienza cognitiva globale. È da sottolineare che la preghiera, solitaria o in gruppo, e la meditazione potrebbero forse rappresentare un sistema semplice e a basso costo sociale per mantenere il cervello, la mente e le emozioni in buono stato e in equilibrio, al fine di promuovere il benessere cognitivo ed affettivo.

Lo yoga

Lo yoga è una pratica indiana antichissima che oggi viene proposta per promuovere il benessere fisico, emotivo e cognitivo. Essenzialmente lo yoga si basa su tre elementi: asana (postura), pranayama (respirazione) e pratyahara (meditazione). Tre neurofisiologi indiani, Savita Gaur, Usha Panjwani e Bhuvnesh Kumar⁷ hanno analizzato in modo critico i risultati di esperimenti che valutavano gli effetti di una sessione di pratica yoga sull'attività elettroencefalografica. Sebbene gli autori abbiano considerato anche studi non controllati, nell'insieme riportano un incremento persistente dell'attività alfa nell'elettroencefalogramma, analogo a quello osservato nel precedente paragrafo durante la preghiera delle suore domenicane.

7 Gaur et al., *EEG brain wave dynamics: a systematic review and meta-analysis on effect of Yoga on mind relaxation*, "J Biomed Res Environ Sci" 2020;1(7):353-362.

Effetti della meditazione sull'attività elettrica cerebrale

Una questione rilevante di qualsiasi metodo o procedura di meditazione è quanto essa possa modificare realmente la capacità mentale di focalizzazione su un pensiero in assenza di distrazione e, soprattutto, quali possano essere i correlati biologici di questa modificazione percettiva e attentiva.

Il cervello genera un campo elettrico oscillatorio, che può essere registrato sotto forma di elettroencefalogramma. Altri tessuti umani generano attività elettriche simili. Per esempio, l'attività del cuore può essere misurata attraverso l'elettrocardiogramma. Il cervello genera, a differenza del cuore, molti ritmi e melodie diverse in relazione al suo stato di salute; rilevanti sono anche le attività che il soggetto in esame sta compiendo e, probabilmente, alcune sue specifiche caratteristiche. Negli ultimi anni, inoltre, dalla semplice ispezione visiva dell'elettroencefalogramma, ovvero fatta "a occhio", si è passati a sistemi di analisi di questo segnale sempre più sofisticati, anche in relazione all'incremento delle prestazioni computazionali dei sistemi di analisi. Possiamo dire che lo sviluppo di nuovi sistemi di analisi dell'attività elettrica del cervello ci apre nuovi mondi di conoscenza dei correlati biologici di stati mentali.

Tracy Brandmeyer e Arnaud Delorme⁸ hanno esaminato sperimentalmente questo tema con uno studio, condotto nell'Istituto Indiano di Ricerca, sulla meditazione in ventiquattro soggetti sani che praticavano yoga himalaiano. I partecipanti allo studio erano divisi in due gruppi: esperti (>1 ora di meditazione al giorno, > 1 anno) e principianti (<1 ora al giorno, < 1anno). In entrambi i gruppi, durante la meditazione, veniva registrato l'elettroencefalogramma che veniva poi analizzato. Ai componenti dei gruppi erano inoltre stati somministrati test di autovalutazione sulla concentrazione durante la meditazione yoga. I risultati di questi esperimenti hanno mostrato che il gruppo di esperti raggiungeva un livello maggiore di concentrazione con il minimo di distrazione. Sebbene ciò fosse abbastanza prevedibile, il dato interessante risulta dai cambiamenti dell'attività che avvenivano nei due gruppi di soggetti durante la pratica di meditazione. Infatti, mentre negli esperti si osservava un notevole cambiamento dell'elettroencefalogramma, nell'intervallo fra quando il soggetto era concentrato in

8 Brandmeyer T, Delorme A, *Reduced mind wandering in experienced meditators and associated EEG correlates*, "Exp Brain Res" (2018) 236:2519–2528.

assoluto stato meditativo e quando la sua mente vagava, nei soggetti meno esperti non si verificava alcuna differenza. Nei meditatori esperti si osservava il medesimo incremento delle frequenze elettroencefalografiche che si osserva durante la concentrazione e il controllo cognitivo.

In conclusione, questo esperimento dimostra che l'attività elettrica del cervello si modifica durante la meditazione in relazione a quanto si è "bravi" a meditare, ovvero in relazione alla capacità di concentrarsi, che ovviamente aumenta con la pratica, e che i cambiamenti elettroencefalografici osservati in relazione ai cambiamenti interni indotti dalla meditazione sono molto simili a quelli osservati quando ci si trova di fronte a modificazioni esterne della realtà. In altre parole, il cervello non discriminerebbe modificazioni interne o esterne, cioè il nostro mondo interiore può produrre modificazioni pari a quelle indotte dal mondo esterno.

Mantra e ippocampo

Fino a questo punto abbiamo considerato gli effetti funzionali, diciamo elettrici, del mantra e della preghiera sul cervello.

Usando la fMRI⁹, un gruppo di ricercatori guidato da Maria Engstrom¹⁰ ha studiato i cambiamenti di attività cerebrale che avvengono durante la recitazione mentale del mantra in un gruppo di soggetti sani, con una esperienza iniziale di meditazione che andava dai 6 ai 24 mesi, per almeno due volte alla settimana. I soggetti erano esaminati due volte, con una sequenza casuale di condizione: una volta mentre recitavano mentalmente il mantra e l'altra mentre, sempre mentalmente, ripetevano le parole "tavolo e sedie". Il risultato principale dello studio è che durante la recitazione mentale del mantra si attiva bilateralmente la regione dell'ippocampo situata nella parte interna dei lobi temporali. L'ippocampo è una specie di piega della corteccia cerebrale che ha, appunto, la forma di un cavalluccio marino. La sua struttura centrale è il corno di Ammone (antica divinità egizia). La funzione principale dell'ippocampo è quella della memoria e della memorizzazione.

9 Risonanza magnetica funzionale.

10 Engström M, Pihlsgård J, Lundberg P and Axelsson Söderfeldt B, *Functional Magnetic Resonance Imaging of Hippocampal Activation During Silent Mantra Meditation*, "Journal of Alternative and Complementary Medicine" 2010, (16), 12, 1253-1258. <http://dx.doi.org/10.1089/acm.2009.0706>.

I pazienti con una distruzione bilaterale degli ippocampi manifestano gravi disturbi di apprendimento e memoria. L'attivazione bilaterale dell'ippocampo, osservata durante la recitazione mentale del mantra, suggerisce che ci potrebbe essere un potenziamento delle funzioni mnesiche anche nei principianti della meditazione.

Capitolo 5

Le parole di cura nella magia, nei riti e nelle tradizioni sciamaniche

Le parole erano originariamente incantesimi, e la parola ha conservato ancora oggi molto del suo antico potere magico.

Sigmund Freud, *Introduzione alla psicoanalisi*

Medicina e magia

Quando Plinio il Vecchio cercò di racchiudere nella *Naturalis historia* tutto ciò che, nella Roma imperiale del I secolo d.C., si poteva conoscere del mondo, nel descrivere i sistemi di guarigione elencò teorie, conoscenze e credenze che ruotavano attorno a un misterioso e caleidoscopico fulcro: la magia. Affermò che essa domina «artium tres alias imperiosissimas humanae mentis», ovvero che controlla tre potentissime facoltà della mente umana: la religione, la divinazione e la medicina¹.

Che medicina e magia siano state trama e ordito nello stesso telaio della storia attraverso cui l'umanità ha intessuto le origini della cultura, lo testimoniano anche testi molto più antichi. Nei Veda, le sacre scritture del bramanismo, risalenti al III-II millennio a.C.², sono indicate pratiche di guarigione attraverso l'uso di formule magiche. Tra i libri che li compongono, gli Atharvaveda³ citano le parole degli incantesimi considerate capaci di indurre gravidanze, di prolungare la vita, di scongiurare le energie nefaste derivanti da magie avverse, di proteggersi dal veleno o da altri mali⁴.

1 Plinio il Vecchio, *La magia e i rimedi di origine animale*, il libro XXX della “*Naturalis historia*”, introduzione, traduzione dal latino e note di Tarcisio Muratore, edizione Tutti autori, Milano 2010.

2 Datazione stimata nella *Encyclopedia of Religion*, nella voce curata dallo studioso Ramchandra Narayan Dandekar

3 L' Atharvaveda è databile tra l'XI e il X sec. a.C.

4 Rossi Paola (a cura di), *Atharvaveda. Il veda delle formule magiche*, Mimesis ed., 2020.

Per la guarigione da una frattura, ad esempio, la formula prevede di rivolgersi alla pianta guaritrice chiamata Arundhati, venerandola come una divinità e dicendo:

Tu che fai crescere, sei quella che fai crescere; sei quella che fa crescere l'osso rotto:

fa crescere questo, o Arundhati.

Ciò che di te è spezzato, ciò che di te è infiammato, ciò che in te è frantumato possa Dhatri felicemente rimetterlo insieme di nuovo, articolazione con articolazione.

Che il tuo midollo stia con il midollo: la tua articolazione con l'articolazione. La parte di carne che ti è stata strappata possa ricrescere: possa ricrescere anche l'osso.

Che il midollo si riunisca con il midollo;

Che la pelle ricresca con la pelle;

Che il sangue e l'osso ti ricrescano;

Che la carne ricresca con la carne⁵.

La formula curiosamente presenta delle similitudini con uno dei cosiddetti *Merseburger Zaubersprüche*⁶, antiche formule tedesche conservate nella Biblioteca del duomo di Merseburgo: «Osso con osso, sangue con sangue, articolazione con articolazione come se fossero incollati»⁷.

Questo parallelismo tra incantesimi nati in ambiti geograficamente così distanti (l'India vedica e la Germania alto-medievale) è stato considerato la testimonianza di una comune tradizione magica indoeuropea⁸. Ma anche

5 Orlandi Cathia e Sani Saverio, *Atharvaveda. Inni magici*, Tea, Milano, p. 3.

6 Il *Merseburger Zaubersprüche* furono scoperti nel 1841 dallo storico tedesco Georg Waitz (1813-1886), vergati sulla pagina bianca di un manoscritto liturgico latino del IX-X secolo, conservato nel monastero benedettino di Fulda. La trascrizione, in scrittura carolina minuscola, risale all'incirca al 950. A eseguirla fu probabilmente un chierico, forse lo stesso abate di Fulda, ma è ignota la ragione per cui egli abbia deciso di riportare dei testi pagani su un libro di carattere religioso. Il manoscritto è oggi conservato nella *Merseburger Domstiftsbibliothek*, la biblioteca capitolare del Duomo di Merseburg in Sassonia (da cui il nome dei *Zaubersprüche*), con la segnatura Cod. 136; gli incantesimi si trovano sul recto del foglio 85. La pagina con i *Zaubersprüche* è stata esibita fino al novembre 2004 nella mostra: «Tra la cattedrale e il mondo, mille anni del Capitolo di Merseburg». La precedente esibizione datava al 1939.

7 «Ben zi bena, bluot zi bluoda, lid zi geliden, sose gelimida sin».

8 Grünanger Carlo, *La letteratura tedesca medievale*. Sansoni, Firenze, 1967.

molto prima dei testi scritti - che di per sé testimoniano un'origine ancora più antica, riportando tradizioni orali molto precedenti alla loro stesura - quello che ci viene narrato attraverso il linguaggio simbolico delle pitture parietali, delle sculture e delle architetture preistoriche, testimonia un'ancestrale propensione umana verso l'arte magico-rituale, che era usata come sistema di controllo e, potremmo dire, di guarigione, verso la forma più spaventosa del degrado fisico: la morte. Le stesse figure sciamaniche e le classi sacerdotali nascono come tramite tra la dimensione materiale e spirituale, detenendo il segreto della conoscenza delle piante, dei cicli cosmici e della forza della natura, per guarire, prevedere, benedire, propiziare e allontanare i pericoli e le malattie con riti, erbe, pratiche e parole.

Lo sciamanesimo tra medicina e magia

La storia della medicina affonda quindi le sue radici nella profondità del terreno fertile della natura e della magia. Non c'è alcun dubbio che, in origine, il ricorso all'uso delle piante e dei rimedi istintivi e naturali per alleviare i mali venisse accompagnato da pratiche rituali e formule apotropiche, che appartengono alla sfera del sacro e alla dimensione magico-religiosa.

Medicina e magia sono, dunque, nate assieme, in una unità che è poi stata scissa gradualmente con la razionalizzazione dei processi di guarigione, sino a giungere a una netta separazione tra pratiche magico-sciamaniche e scienza pura, razionale, rigorosa ed empirica.

Ma, come un'impronta emozionale nell'inconscio collettivo, possiamo vedere come, in ogni angolo del mondo, le popolazioni abbiano conservato tracce di quell'originaria fusione. Le ritroviamo nei riti sciamanici che, tramandati di generazione in generazione, ancora oggi vengono praticati in molte culture, facendo ricorso a formule magiche di guarigione e protezione, in cui la parola ha e ha sempre avuto un ruolo determinante.

Queste pratiche, così diffuse in tutto il mondo sin dagli albori dell'umanità, non sono estinte.

Come è stato rilevato da uno studio dell'Università di Oxford, che ha approfondito gli effetti dei riti sciamanici femminili sulla salute⁹, negli ultimi decenni si è assistito alla proliferazione di pratiche rituali tratte dal-

9 Janet L. Jacobs, *The Effects of Ritual Healing on Female Victims of Abuse: A Study of Empowerment and Transformation*, "Sociological Analysis" Autumn 1989, Vol. 50,

la tradizione e attualmente ancora utilizzate, talvolta con adattamenti, che hanno come obiettivo la guarigione degli individui e della società nel suo complesso. Per questa ragione, negli Stati Uniti, lo studio della guarigione spirituale attraverso atti rituali dello sciamanesimo è diventato un'area di ricerca sempre più importante.

Ma, prima di analizzare se queste pratiche e l'uso delle cosiddette parole magiche di cura abbiano dei reali effetti sulla salute e sul sistema neurobiologico, ne esamineremo la radice culturale.

Questa analisi ci porterà a risalire a quelle tracce ancestrali cui fanno cenno le fonti scritte che ci raccontano come, in passato, tra scienza e magia non ci fosse soluzione di continuità, e la parola fosse considerata parte integrante e potente dell'atto di cura.

Questa esplorazione nell'universo delle parole di guarigione nella magia inizia sulle sponde del delta del Nilo dove, nell'Antico Egitto, nasce il culto della Dea Iside.

La Dea Iside e le parole di guarigione per gli antichi egizi

Come racconta il mito¹⁰, e contrariamente a come solitamente si pensa, Iside in origine non era una Dea. Lo divenne proprio grazie all'uso di parole magiche di guarigione. La più importante tra le divinità femminili egizie, infatti, in principio non assurgeva al rango divino ed era semplicemente una grande e potentissima maga. Divenne Dea con uno stratagemma che coinvolse il più importante degli Dèi, in un incantesimo di guarigione basato su magiche parole di cura.

Per comprendere la rilevanza della narrazione di questo mito e il suo legame con le pratiche di guarigione usate dagli antichi egizi nella vita reale, bisogna considerare che i miti stavano alla base di atti rituali in cui si riteneva che ogni partecipante divenisse la divinità rappresentata, attraverso un processo di identificazione e che, grazie a questo, potesse ripetere le azioni della divinità e ne acquisisse i poteri narrati.

No. 3 (1989), pp. 265-279, Oxford University Press Stable, <https://www.jstor.org/stable/3711562>.

10 Papiro Cat. 1993, Museo Egizio di Torino, *XIX Dinastia*, <https://collezionepapiri.museo-egizio.it/it-IT/document/185/?description=Cat.+1993&dynasty=new-kingdom%2fdynasty-20>.

«Secondo il racconto, Iside “era una donna abile nelle parole che, stanca del mondo degli uomini, aspirava al mondo degli dèi”¹¹. Sapendo che – così come riporta il papiro¹² dove è narrato il mito – conoscere il nome segreto di qualcuno permette di acquisirne il potere, Iside si avvicinò al Dio Râ, che dormiva profondamente, mentre «la sua mandibola tremava e dalla sua bocca cadeva la saliva che irrigava la terra».

La grande maga era a conoscenza del fatto che Râ possedeva molti nomi, ma che solo lui conosceva quello che gli conferiva potestà sugli esseri umani e divini: un nome che era una parola di potere, la parola magica per eccellenza.

Mentre Iside lo guardava sbavare nel sonno, escogitò il modo per carpire il suo segreto e acquisire il potere di regnare in cielo e in terra.

La maga raccolse la saliva caduta per terra. Impastando il fango divino, modellò un serpente a cui diede vita con un incantesimo e lo pose lungo il cammino che Râ percorreva ogni giorno da Oriente verso Occidente. Fu lì che il serpente lo morse, iniettandogli il suo veleno mortale e procurandogli un dolore tanto insopportabile da farlo urlare atrocemente, al punto da chiedere soccorso a chi conoscesse «la gloria delle parole e la loro magica pronuncia».

Fu così che giunse Iside «con il suo glorioso potere e l'efficace parola». La grande maga gli chiese il suo nome segreto, dicendogli che solo rivelandoglielo lei avrebbe potuto salvarlo, ma Râ cercò di nascondere: «Sono Khepri al mattino, Râ al meriggio, Atum al tramonto». La maga rispose «Non sono quelli i nomi di cui ho bisogno per curarvi, è necessario che mi diciate il vostro nome segreto, quello che solo voi conoscete, e il veleno sarà espulso. Vivrà solo colui che rende manifesto il suo vero nome».

Il Dio, dunque, in preda a un dolore che non riusciva più a sopportare, si arrese: «Consento a Iside di cercare dentro di me e che il mio nome passi dal mio petto al suo. Avvicinati Iside, guarda qui e lascia che il mio nome passi dal mio corpo al tuo. Io, il più divino tra gli dèi, l'ho tenuto nascosto, affinché il mio trono nella Barca Divina, da milioni di anni, potesse essere esteso». Allora Iside, Grande negli incantesimi, disse: «Esci fuori, veleno! Esci da Râ! Oh, Occhio di Horus, esci dal Dio che ha dato origine alla vita

11 Frazer James George, *Il ramo d'oro. Studio sulla magia e la religione*, Newton Compton editori, 2016, Roma, p. 286.

12 Papiro Cat. 1993, Museo Egizio di Torino.

per mezzo delle sue parole! Io sono colei che realizza questo incantesimo, io sono colei che manda fuori il potente veleno, affinché cada sulla terra. Il grande Dio mi ha consegnato il suo nome. Râ vivrà ed il veleno morrà! Il veleno muore e Râ vivrà!».

Fu così che il Dio venne salvato dalle parole di cura di Iside e lei acquisì i poteri che la fecero diventare la grande Dea che conosciamo.

Il nome come parola di potere

Da questo racconto emerge come, in alcune culture, (in particolare, come vedremo, in Oriente,) la parola che racchiude il vero nome di una persona e, in questo caso, di una divinità, fosse considerata come una porta d'accesso verso la sua energia. Si riteneva infatti - come riporta James George Frazer¹³ - che chiunque riuscisse a impossessarsi del vero nome di una persona o di una divinità avrebbe preso pieno potere su di essa. Per questo, in diverse culture, il nome della divinità è spesso considerato un tabù. Il secondo comandamento cristiano è, non a caso, «non nominare il nome di Dio invano». Ma anche nelle popolazioni di varie tribù di tutto il mondo è stata riscontrata la credenza radicata che il nome delle persone sia parte integrante dell'identità su un piano quasi fisico, al punto che l'uso malefico di questo nome si ritiene possa nuocere quanto una ferita al corpo. Sulla base di tale convinzione, sono sorte tutta una serie di pratiche e rituali per impedire che qualcuno, attraverso il nome, possa fare del male¹⁴. Gli aborigeni australiani, oltre al nome personale, usavano ricevere alla nascita anche un nome sacro, che mantenevano segreto al di fuori del clan di appartenenza. È tuttora radicata la convinzione che pronunciare il nome segreto esponga a pericolo e, nelle circostanze in cui dovesse essere pronunciato, questo deve avvenire a voce molto bassa e dopo aver preso elaborate precauzioni, necessarie affinché, ad eccezione della persona destinataria, nessuno possa sentirlo e utilizzarlo malevolmente attraverso pratiche magiche. Lo stesso avviene nell'isola indonesiana di Nias, dove le persone - in certi luoghi ritenuti abitati da spiriti maligni, come le sponde del fiume - evitano di chiamarsi per nome. Stessa cosa accade agli abitanti dell'isola indiana di Chiloé. Se viene loro chiesto il nome quando si trovano nelle isole vicine, che loro

13 Frazer James George, *Il ramo d'oro. Studio sulla magia e la religione*, p. 302.

14 Frazer James George, *Il ramo d'oro. Studio sulla magia e la religione*, p. 286 ss.

ritengono abitate da fate e folletti, pronti a far del male proprio attraverso il nome. La pronuncia del nome al cospetto di estranei è tabù anche per la popolazione nativa americana degli Araucani che, di fronte a una richiesta in tal senso da parte di uno straniero, rispondono: “non ho nome”. Anche in tutto l’arcipelago delle Indie orientali è considerata sconveniente la richiesta del nome, in quanto è ritenuto una porta d’accesso verso l’intima natura di una persona. Questo è un concetto molto radicato anche in Giappone dove, tuttora, chiamare qualcuno con il nome vero viene considerato un atto talmente intimo da creare imbarazzo, quindi da evitare, a meno di non essere in rapporti di reale intimità. Per poter accedere al nome, si deve prima essere ammessi nella sfera più riservata della persona. Usare il nome senza avere questo consenso sarebbe come denudarla, accedendo senza permesso alla sua dimensione più riservata. Il nome qui conserva, quindi, tutta la valenza e il potere che, come abbiamo visto, avevano le parole negli antichi testi sacri e in diverse culture arcaiche. Per questo motivo, in Giappone si usano soprannomi o, più in generale, le persone si chiamano usando il cognome con l’aggiunta del suffisso -san. Usare il cognome è considerato una forma di rispetto nei confronti della persona con cui si sta parlando (anche perché, attraverso il cognome, si sta riconoscendo la sua appartenenza ad una casata, ad un clan - indifferentemente dal fatto che sia riconosciuto quello per linea maschile o femminile - e quindi alla sua posizione sociale), mentre per usare il nome bisogna essere più cauti e comprendere quale valenza abbia nella loro cultura. Nelle poesie antiche, chiedere il nome è parificato a una proposta di matrimonio e, quando due persone si frequentano, far sapere all’altro e venire da questi chiamati con il proprio vero nome equivale a dichiarare di accettare il rapporto d’amore e consentire l’accesso alla propria sfera emotiva profonda. La parola in cui si sostanzia il nome è come una porta nel profondo, la quintessenza dell’individuo e non può dunque essere pronunciata con leggerezza. Gli imperatori giapponesi, ad esempio, non vengono chiamati col loro nome mentre sono in vita. L’imperatore è sempre e solo uno, per cui ci si riferisce a lui chiamandolo semplicemente “l’imperatore”. Per distinguerlo dagli altri imperatori del passato lo si chiama “Kinjoo Tennō”, ossia “l’imperatore attuale”, mentre l’imperatore precedente viene chiamato in base alla casata, ad esempio si dice Heisei Tennō, per indicare un imperatore dell’era precedente all’attuale (adesso siamo nell’era Reiwa), o Showa Tennō, per indicare l’imperatore dell’era Showa, e così via. Mai col

nome proprio. I Giapponesi si sorprendono quando sentono che all'estero si usa il nome vero, come ad esempio era solita fare la stampa straniera nei confronti dell'imperatore Hirohito.

Che nel nome sia racchiuso il potere di una persona e che entrarne in possesso significhi averla sotto il proprio dominio è un concetto che appartiene anche alla cultura cinese; una possibile dimostrazione di questo la si trova nell'opera pucciniana *Turandot*. La principessa, figlia dell'imperatore della Cina, è destinata a sposare chi, tra i pretendenti, riuscirà a sciogliere i tre enigmi. La prova è sufficientemente ardua da preservarla dal matrimonio cui lei vuole sfuggire. Ma Calaf, che si presenta senza rivelare il suo nome, supera la prova e, quando lei lo avvisa che avrà al suo fianco una donna riluttante, lui la scioglie dal vincolo della promessa: se l'algida principessa riuscirà a scoprire il suo nome prima dell'alba, potrà fare quello che vuole della sua vita, diversamente dovrà sposarlo. Il nome e la vita stessa sono quindi uniti. Si tratta solo di un enigma da svelare, oppure lo stratagemma, attorno al quale ruota tutta l'opera, svela proprio un legame col concetto che far conoscere il proprio nome a una persona equivale a metterle la propria vita in mano?

«Ma il mio mistero è chiuso in me, il nome mio nessun saprà!¹⁵», canta Calaf nella famosa aria *Nessun dorma*. E, non a caso, quando la principessa dichiara di conoscerlo, dirà appunto: «Il suo nome è Amore», senza svelare il suo vero nome agli altri e accettando per ciò stesso di sposarlo, anziché di ucciderlo, perché nel disvelamento del nome si è compiuto un viaggio nella più profonda intimità.

Il nome, quindi, in certe culture racchiude un potere.

Nel racconto mitico di Iside risulta chiara la credenza che alla parola fosse attribuito specificamente il potere di guarigione, che al vero nome del Dio fosse legato indissolubilmente il suo potere, e che questo albergasse quasi fisicamente nel suo petto. Come racconta Frazer, è proprio dal petto di Rà che Iside lo estrasse, con una operazione che potremmo definire chirurgica, per trasferirlo, con tutti i suoi poteri soprannaturali, nel suo petto.

Questa narrazione mitologica, insieme a molte altre, ebbe un ruolo importante nella concezione egiziana della guarigione. Considerando la natura ciclica del tempo, si riteneva che ciò che era avvenuto in passato fosse

15 Dall'aria *Nessun dorma*, *Turandot*, musica di Giacomo Puccini, libretto di Giuseppe Adami e Renato Simoni. <https://www.operalibretto.com/libretto-turandot-puccini/>

destinato a ripetersi. Perciò, un precedente nel tempo del mito – come la leggenda di Iside e Râ – si credeva potesse ripetersi, come una proiezione nell'esistenza di ogni essere umano, e il mito aiutava a comprendere come procedere ritualmente in modo risolutivo e salvifico. Identificando il paziente con la divinità malata, il medico/mago/maga era associato alla guaritrice divina e, in tal modo, poteva evocare e ricreare il potere terapeutico delle parole magiche di cura.

La parola che sconfigge la morte

Di questa considerazione che l'antica tradizione egizia attribuiva al potere di guarigione della parola possiamo trovare attestazione nelle scritte sui sarcofagi. Questi preziosi contenitori, destinati ad accogliere i defunti per accompagnarne il viaggio nell'Aldilà, contengono formule magiche per la massima forma di guarigione immaginabile: sconfiggere la morte. Le formule funerarie dei rituali magico-religiosi egizi che venivano scritte nei sarcofagi di legno furono raccolte in un corpus (*I testi dei sarcofagi*) tra il Primo periodo intermedio (2180 - 2055 a.C.) e la fine del Medio Regno (2055 - 1650 a.C.). Queste formule richiamano i più antichi Testi delle piramidi che venivano scolpiti sulle pareti delle sepolture dei faraoni e dei loro familiari. *I testi dei sarcofagi* hanno quindi consentito, anche a chi non fosse appartenuto alla famiglia reale, di accedere alle formule magiche e, tramite queste parole di potere, alla vita eterna.

Così come la liturgia cristiana nel rito delle esequie e il *Libro tibetano dei morti*¹⁶, i testi dei sarcofagi rappresentano l'attestazione scritta dell'ancestrale tentativo dell'umanità di affrontare la morte e di gestirla attraverso atti rituali e parole considerate capaci di operare una rinascita. In tutti questi casi vengono citate le formule da utilizzare e le azioni da compiere in una fase precisa, compresa tra la morte e il momento in cui l'anima può scegliere la direzione del suo viaggio. Nel caso della liturgia cristiana, le formule verbali sono preghiere che accompagnano l'anima a integrarsi nella "gloria divina" e indicano il rituale che deve compiere il sacerdote. Nel caso del Libro tibetano dei morti, tutto ruota attorno alla considerazione che la persona defunta conservi un "principio cosciente", e che il monaco possa quindi

16 Namkhai Norbu (a cura), *Il libro tibetano dei morti*, Newton & Compton, 1997.

guidarlo attraverso l'uso delle parole del testo. Il libro si presenta come un vero e proprio manuale, non solo per chi deve realizzare il rito, ma anche per la persona defunta a cui il testo si rivolge con rassicurazioni e indicazioni per percorrere il viaggio e compiere, grazie alle parole rituali, esperienze visionarie (anche terribili) atte a liberare dalle catene del Sé e permettere la rinascita.

Parole di guarigione nella storia

Troviamo attestazione dell'uso delle parole come veicolo di guarigione in Catone che, nel 160 a.C., nel suo *De Agri Cultura*¹⁷, cita, tra le buone pratiche da osservare per un proprietario terriero, le formule magiche a cui si faceva tradizionalmente ricorso per risolvere una serie di problemi di salute in cui può incorrere chi lavora la terra. Tra questi, le lussazioni e le fratture, per le quali Catone indica un particolare rituale, durante il quale bisogna recitare alcune parole: «montas uaeta daries dardares astataries dissunapiter»¹⁸.

A dimostrazione che le formule magiche per le guarigioni si accompagnavano alle pratiche mediche, il rituale prevedeva di legare una canna alla parte del corpo lussata o fratturata, quindi di ripetere quotidianamente la procedura sino alla guarigione: «Huat hana huat ista pista, sista domina damnaustra luxato»¹⁹.

Tra il 77 e il 78 d.C., Plinio, nella *Naturalis historia*, indica le parole da pronunciare per curare i foruncoli: «mettere un ragno sul foruncolo per tre giorni pronunciando il suo nome»²⁰ e guarire un ascesso, pronunciando la formula «reseda, morbis reseda, scisne, scisne»²¹.

Il confine tra magia, religione e scienza medica un tempo era evidentemente labilissimo e, talvolta, non esisteva.

Chi faceva uso delle formule magiche? Il pregiudizio diffuso che il ricorso alle pratiche della magia potesse appartenere solo al popolo non acculturato è smentito dalle prove documentali. Ad esempio, negli *svaterbøker* norvegesi

17 Marcio Porcio Catone, *Opere*, Paolo Cugusi e Maria Teresa Sblendorio Cugusi (a cura di), ed. Utet, 2001.

18 Catone, *Opere*, pp. 249, 507, 583.

19 Catone, *Opere*, pp. 249, 507, 583, 691.

20 Plinio il Vecchio, *La magia e i rimedi di origine animale*, pp.450-451.

21 Maire Brigitte, *'Greek' and 'Roman' in Latin Medical Texts: Studies in Cultural Change and Exchange in Ancient Medicine*, Brill, Paesi Bassi, 2014, p. 205.

(manoscritti del Settecento di carattere etnografico e folklorico, i cui contenuti risalgono al XV secolo), accanto alle formule di carattere popolare volte a sanare fratture o ritrovare oggetti smarriti, sono riportate formule destinate a persone con un certo grado di istruzione. Lo deduciamo, sia dallo stile con cui sono riportate le formule, che dai contenuti di quelle che erano destinate al clero (a cui, di fatto, appartenevano gli *svaterbøker* ritrovati, nascosti nelle chiese ad uso – si badi bene – dei sacerdoti), agli ufficiali amministrativi e ai militari, come le formule per avanzare di carriera, per aumentare l'abilità nella scherma e per proteggersi dalle pallottole²². Che fosse il clero a possedere questi manoscritti non è sorprendente, se si pensa che ai sacerdoti, rappresentanti del ceto colto, oltre alla cura dell'anima, spesso veniva demandato anche il compito di trovare soluzioni per portare sollievo ai mali fisici. I sacerdoti divennero, quindi, i principali fruitori di tali libri, visto che contenevano rimedi medici. Un esempio di queste parole per curare i mali fisici è stato ritrovato nel retro di una tovaglia d'altare del 1770 in una delle chiese di Bø, a Vesterålen, durante i lavori di restauro, e riporta una formula per curare una distorsione articolare²³.

Formule magico-religiose

Soprattutto a partire dal periodo dell'Inquisizione, si verifica in Europa una "cristianizzazione" delle formule magiche, a cui la tradizione popolare era troppo legata perché fossero abbandonate, e questo in ragione del radicato convincimento nella loro efficacia. "Cristianizzare" tali formule con l'inserimento di riferimenti cattolici, come l'invocazione a Cristo, alla Madonna o a santi taumaturghi, si rivelò l'unico stratagemma possibile per salvarle.

In Germania, ad esempio, nel Codex Vidobonensis 751, una delle formule magiche di guarigione in antico sassone, la *wurmsegen* (letteralmente una benedizione contro i vermi, gli ossiuri, quindi una formula per liberare il corpo dai parassiti) si conclude, infatti, con un'invocazione divina, che era il metodo più semplice per operare il sincretismo:

22 Taglianetti Luca, *Studi tedeschi. Filologia germanica. Studi nordici. Studi nederlandesi*. In *Annali*, NS XXVI 2018 1-2 Università degli Studi di Napoli "L'Orientale", Paolo Loffredo ed., p. 134.

23 Taglianetti Luca, *Studi tedeschi*, p. 134.

Va fuori verme con nove vermicciattoli
 Fuori dal midollo, nell'osso
 Fuori dall'osso, nella carne
 Fuori dalla carne, nella pelle
 Fuori dalla pelle, in questa freccia
 Signore, così sia!²⁴

La freccia, poi, viene lanciata ritualmente nel bosco oscuro che, in un arcaico immaginario collettivo, corrisponde, nelle tradizioni popolari, al luogo da cui si ritiene arrivino tutti i demoni, le forze misteriose e ignote, tutto ciò che genera paura e, quindi, anche le malattie.

Per liberare il corpo dai vermi troviamo numerosissime formule magiche di cura, probabilmente perché era un problema diffuso. La prima fonte scritta dello scongiuro risale al 1887 ed è documentata da Antonio Karusio²⁵. Nel 1925, Tommaso Fiore riporta in *Arsa Puglia* il testo dialettale del rituale barese²⁶. Altre formule magiche erano diffuse in centri pugliesi e lucani.

Il sincretismo spesso trova espressione attraverso il collegamento a santi e sante, la cui venerazione è legata alla protezione di una parte specifica del corpo o alla cura di determinati malesseri. Santa Lucia, ad esempio, è citata nei sortilegi per curare gli occhi.

Nella zona di Parma la formula recita:

Santa Lucia passate per casa mia
 Con una nappa di finocchio
 Levatemi la ruscia da quest'occhio²⁷

Sant'Antonio Abate, invece, è associato alla manifestazione cutanea dell'infezione da *herpes zoster*, il cosiddetto "fuoco di Sant'Antonio", e a lui si riferiscono scongiuri che accompagnano le cosiddette *segnature*, ovvero

24 *Codex Vidobonensis* 751 Bonifatius and Unterkircher, Franz, Sancti Bonifacii epistolae, Austria, Akad. Dr.- und Verlags-Anst., 1971.

25 Karusio Antonio, *Pregiudizi popolari putignanesi* (Bari) in "Archivio per l'antropologia e la etnologia. Italia", Società italiana di antropologia ed etnologia (1887), pp 301 ss.

26 Fiore Tommaso, *Arsa Puglia. Sussidiario di cultura regionale*, Industrie riunite editoriali siciliane, Palermo, 1925.

27 Riccò Isabella, *Guaritori tradizionali nel territorio parmense: un'indagine etnografica*, in "Rivista della Società italiana di antropologia medica", 35-36, ottobre 2013, p. 401

insiemi di gesti rituali segreti, finalizzati ad ottenere la guarigione attraverso le parole.

In Sardegna, ad esempio, la formula recita:

Sant'Antoni 'e su fogu,
dona nos su consolu,
dona nos confortu
in corpu e in donzi logu²⁸.
(Sant'Antonio del fuoco / donaci consolazione / donaci confortu / nel
corpo e in ogni luogo).

In Basilicata, invece, il rituale vuole che si accenda un fuoco per tredici martedì di seguito sino al giorno della festa di S. Antonio e che si affondi un dito nella cenere ripetendo questa formula:

S. Antonio da Padova venisti,
tredici grazie facesti,
dispensane una a quest'anima di Dio,
spegni questo fuoco a quest'anima di Dio²⁹.

Infine, si prendono tutte le braci, si spargono per strada e si ricomincia la litania:

Come si spegne questo fuoco in mezzo alla strada,
spegni questo fuoco a quest'anima di Dio.
Tu sei il patrono del fuoco.
La virtù è tua e non mia.

In tutta Italia il fuoco di Sant'Antonio è curato con rituali che uniscono parole e gesti, in forme cerimoniali che intrecciano magia e cattolicesimo. Vengono tracciati segni di croce o circolari sulla parte interessata con l'acqua benedetta o con crocifissi, medaglie o anelli, preferibilmente d'argento,

28 Fresi F, Enna F, Medas G, Piras N, *La Sardegna dei sortilegi*, Newton Compton ed., 2019, p. 88

29 Giovetti Paola, *I guaritori di campagna: Viaggio attraverso la medicina popolare in Italia*, Edizioni Mediterranee, 2016, p. 78.

pronunciando formule che invocano Dio, la Vergine o Cristo, perché concedano la guarigione. Così ad esempio nella Bassa parmense:

La notte di Natale è nato Cristo
la Vergine ne ebbe cura,
la carne cotta ritorni cruda³⁰

Un altro rituale in cui ci si rivolge a Sant'Antonio, ma questa volta per guarire i porri, si svolge addirittura in chiesa. Nel territorio veneziano, a Oriago, il rituale vuole che, durante la messa, nel momento di recitare il Santo, si bagnino e benedicano i porri con l'acqua santa dicendo: "Va via cattiveria". È verosimile che il recente avvento dei vaccini per l'herpes zoster conduca al definitivo oblio di tali antiche pratiche rituali.

Il processo di cristianizzazione degli incantesimi riporta il potere di guarigione all'intervento divino, che viene invocato attraverso la parola. Ma dove il sincretismo non ha avuto luogo e sono rimaste le formule originali, il potere di guarigione è attribuito dalla tradizione popolare alla parola magica in sé. Così avveniva nella Roma imperiale dove, sino al contatto con la cultura medica greca (tra il II e il I secolo d.C.), la medicina non conosceva né diagnosi, né prognosi e le cure si basavano quasi esclusivamente sulle pratiche di medicina magica, quindi su formule incantatorie³¹. I principi ispiratori della medicina magica sono diversi rispetto a quelli della medicina religiosa, poiché il potere di guarigione non viene attribuito alla divinità, bensì a chi usa le formule e che, grazie ad esse, sostanzialmente acquisisce un potere salvifico. In questo senso, la medicina magica nega l'onnipotenza divina. Per questo motivo, le formule di cura furono fortemente avversate dalle istituzioni religiose e dalle autorità civili che, nel tentativo di reprimerle, emanarono persino provvedimenti legislativi. In realtà, il fatto che la legislazione abbia avuto a oggetto gli incantesimi, sia pure per impedirne la pratica, dimostra come fosse radicata la credenza nella loro efficacia presso le popolazioni fatte oggetto delle norme legislative. Così, ad esempio, nelle XII tavole (una delle prime codificazioni scritte del diritto romano) era pu-

30 Riccò Isabella, *Guaritori tradizionali nel territorio parmense: un'indagine etnografica*, in "Rivista della Società italiana di antropologia medica" / 35-36, ottobre 2013, p. 398.

31 Sournia Jean-Charles, *Storia della medicina*. Dedalo, Italia, 1994, pp. 39, 64.

nito chi usava *malum carmen incantare*, cioè provocare malessere a qualcuno tramite un incantesimo.

Talvolta queste formule venivano usate per attivare il potere di una pianta che, di per sé, possiede reali effetti fitoterapici, fondendo, in questo modo, le terapie magiche con quelle somatiche. Tali commistioni di pratiche magiche e mediche non caratterizzarono solo il periodo arcaico, ma continuarono a coesistere, pienamente vitali, anche quando si affermò la medicina scientifica. I riti erano spesso accompagnati da formule magiche perché era potentemente radicata la fiducia nel potere della parola.

Varrone, nel 37 a.C., cita un incantesimo e un rituale per la cura dei piedi malati del vecchio Saserna: «Ego tui memini, medere meis pedibus, terra pestem teneto, salus hic maneto in meis pedibus»³².

Gli etruschi recitavano 27 volte questa formula per curare il mal di piedi, e poi, come riporta Varrone, toccavano terra, sputavano e cantavano a digiuno³³.

Questo genere di pratiche sebbene siano sempre meno diffuse, sorprendentemente non sono ancora scomparse.

Formule magico-rituali di guarigione della tradizione popolare italiana

In Italia sono rimaste ancora molte tracce delle tradizioni magico-rituali legate all'uso di parole per fini terapeutici. Si tratta di pratiche misteriose, esoteriche, vicine alla magia, perlopiù esercitate da donne e legate a segnature, uso di erbe curative, gesti rituali e parole tramandate oralmente secondo una sapienza di origine antica che affonda le sue radici nella consapevolezza dell'essere umano di essere un tutt'uno con la natura, e nell'ancestrale convinzione di poter influire sul suo corso, propiziandosene gli effetti e scongiurando il male, col solo fatto di manifestare ritualmente un desiderio di modificare la realtà.

Nel ferrarese, ad esempio, troviamo le formule usate dalle *strolghe*, incantatrici che usano la medicina sciamanica attraverso la segnature e le formule verbali di guarigione³⁴; in Puglia è ancora radicata la pratica per togliere

32 Marco Terenzio Varrone, *Rerum Rusticarum De Agri Cultura*, Liber I Cap. 2.

33 «Hoc ter noviens cantare iubet, terram tangere, despuere, ieunum cantare».

34 Fratti Daniela, *Le strolghe di Ferrara e la Medicina del segno*, Di Scaranari ed., Ferrara, 2021.

L'*affascinatura*³⁵, ovvero il malocchio, che si manifesta col mal di testa; in Calabria ci sono le *benedicarie*, ovvero formule della magia popolare per operare benedizioni e guarire; a Napoli ci sono parole e riti per togliere la paura; in Lombardia ci sono formule magiche di guarigione per trasferire la malattia dalla persona a un animale o pianta; in Valle d'Aosta sono ancora praticati i *secret*, formule magiche di guarigione (e non solo) perlopiù tramandate per linea femminile; in Liguria le donne conoscono le formule, a metà tra magia e preghiera, per curare il Fuoco di Sant'Antonio (*herpes zoster*) e l'erisipela (malattia infettiva che provoca un'inflammatione della cute), "confinando" la malattia in una pietra mediante la recitazione verbale di una frase³⁶. La Sardegna conserva tuttora intatto l'uso di una pratica avvolta nel mistero e nella segretezza, ma ancora largamente in uso: i *brebus*. Il significato letterale dal sardo è "parole", ma tecnicamente sono formule, parole magiche, incantesimi, scongiuri, frasi capaci di guarire o preservare esseri umani e animali da malefici, fastidi e malattie.

Di questo termine troviamo traccia negli antichi testi giudicali³⁷, in cui *torrare brebus* significava "rispondere" (letteralmente: restituire parole). Alla parola in sé, in Sardegna sono attribuiti grandissima rilevanza, valore e potere. La parola data impegna l'onore e la rispettabilità di una persona e, ancora adesso, in certe zone dell'isola, con una semplice "parola" vengono persino trasferite le proprietà immobiliari (*bastat su foeddu*, si dice: "basta la parola"), facendo ricorso ad atto pubblico notarile solo quando è necessario per presentare domanda di miglioramento fondiario o per accedere al credito. Sono agli atti questioni giuridiche sorte proprio a seguito del mancato rispetto di contratti, anche di una certa entità finanziaria e conclusi a parole, sulla fiducia riposta nella parola data e sulla considerazione che una persona che non la rispetti viene considerata senza valore e, per ciò stesso, non degna di rispetto.

Nella lingua sarda, i termini per indicare la parola sono *foeddu*, *allega*, *pe-raula*, ma *brebu* ha un significato a sé, decisamente più pregnante, e indica la

35 Palasciano Giuseppe, *Scongiuri, preghiere e leggende del popolo fasanese*, Schena Editore, 1982.

36 Cout Fiorenza, *Secret. Formule di guarigione in uso in Valle d'Aosta*, in "Quaderni di cultura alpina", Priuli e Verlucca editori, Scarmagno (To), 2010, pp. 26-27.

37 Testi emanati durante l'epoca giudicale, ovvero all'epoca dei Giudicati sardi, entità statuali indipendenti in cui era divisa la Sardegna tra il IX e il XV secolo e governati da re e regine chiamati Giudici e Giudicesse.

parola attiva, parola che genera e che produce effetti, ed è con *brebus* che si indicano le formule magiche.

I *brebus* vengono recitati all'interno di un rituale ben articolato, composto da parti influenzate dal cattolicesimo e frutto del sincretismo, e altre di origine pagana. Come in altre tradizioni di trasmissione dei saperi magici, queste formule devono essere tramandate, pena la perdita dell'efficacia, da una persona più anziana a una più giovane in giorni particolari (perlopiù la notte considerata magica di San Giovanni, il 24 giugno) e solo per trasmissione diretta e orale. Nulla deve essere scritto. Chi dimentica le parole magiche, perde il diritto di usarle. Si ritiene che chi trasferisce "la parola" nell'atto di tramandare i *brebus* perda il potere di farne uso in modo terapeutico e miracoloso, poiché questo passa a colui o colei che la riceve. Altre regole fondamentali sono il dovere di accogliere la richiesta d'aiuto e la gratuità: è assolutamente proibito ricevere un compenso in denaro per l'esecuzione di un *brebu*, perché ciò ne vanificherebbe gli effetti. Se è vietato chiedere denaro, è però uso che chi ne riceve i benefici compensi spontaneamente con un dono che riequilibri le energie ricevute, come il dono dei frutti della terra.

I *brebus* più usati a scopo di cura sono le formule segrete per curare gli effetti del "malocchio", ovvero le energie negative infuse da persone invidiose, che, tra i principali sintomi, prevede il mal di testa. Ma ci sono anche *brebus* per curare malattie e disturbi specifici. A Illorai, in provincia di Sassari, ad esempio, per curare l'orzaio si usa ancora un rituale in cui è previsto che una puerpera deve recitare i *brebus* mentre fa la *segnatura*, cioè recita le parole magiche mentre fa dei gesti con la mano, simulando di cucire l'occhio.

Anche i *secret* della Valle d'Aosta devono, come dice il termine, restare segreti, pena il decadimento della facoltà di guarigione³⁸. La loro pratica, in caso di malattia, è ancora largamente in uso in molti comuni della media e alta Valle. Le malattie a cui si riferiscono le formule sono molto varie, dal mal di testa all'eczema, passando per le ustioni, l'esaurimento nervoso, il mal di denti e il fuoco di Sant'Antonio. Ma esiste anche un *secret* particolare, la *prire universelle*, che sarebbe capace di far fronte a tutti i mali³⁹.

38 Cout Fiorenza, *Secret, Formule di guarigione in uso in Valle d'Aosta*, p. 26 ss.

39 Cout Fiorenza, *Secret, Formule di guarigione in uso in Valle d'Aosta*, p. 33.

Le parole di guarigione nel mondo

Questo genere di formule verbali e rituali, ritenute tradizionalmente essere di guarigione, è diffuso in tutto il mondo. Nella tradizione buddista esiste la pratica di recitare i *paritta*, versi che vengono pronunciati al fine di scongiurare la sfortuna o il pericolo e che, sempre secondo la tradizione, sarebbero stati raccomandati dal Buddha come protezione da certe affezioni, col potere effettivo di guarire e proteggere.

Il potere magico delle parole, in grado di determinare la realtà, è tenuto in enorme considerazione anche in Giappone, dove, per tradizione diffusa, si ritiene che ogni parola che viene pronunciata si trasformi in realtà. Per questa ragione, ad esempio, durante un matrimonio, si fa attenzione a non pronunciare le parole *wakareru* (separarsi) o *kireru* (rompersi), così come, in presenza di qualcuno che deve sostenere un esame universitario, nessuno deve pronunciare le parole *ochiru* o *ubernu*, perché tutti e due i termini indicano la bocciatura. Usando il potere delle parole in senso positivo, si può invece agire anche con lo scopo di guarire. Il concetto di questo potere della parola si esprime col termine *kotodama*, ovvero “parola magica” o “suono sacro”, e rende conto precisamente della credenza della cultura giapponese, secondo la quale nelle parole e nei nomi risiederebbero dei poteri mistici, tali per cui la parola crea la realtà. *Kotodama* è la forza spirituale misteriosa contenuta nella parola. Il concetto presuppone che le parole possano influire magicamente, ma anche molto concretamente, sugli oggetti, sulle persone, sul corpo, sulla mente e sull’anima.

In alcune scuole Reiki⁴⁰, con il termine *kotodama* si indicano parole con suoni specifici, che vengono intonate come se fossero dei veri e propri *Mantra*. Si ritiene che tali suoni producano un effetto di guarigione, grazie al principio per il quale ogni suono possiede una determinata frequenza vibratoria, che permette di armonizzare le vibrazioni in disequilibrio sul piano fisico, mentale, emozionale o spirituale. In tal senso i *kotodama* possono ben essere considerate parole di cura.

Questo proliferare, nel mondo e nel tempo, di formule magiche di guarigione dimostra che nel pensiero umano universale, con la stessa potenza di un bisogno insopprimibile dell’anima, si è radicata sin dalle origini la

40 Un supposto metodo di riequilibrio energetico naturale di origine giapponese che si propone di entrare in contatto consapevole con la propria componente energetica, stimolando la capacità di auto-guarigione del corpo.

credenza che le parole possano avere un potere di guarigione. Ma se questa convinzione è stata così enormemente diffusa nel tempo e nello spazio, persino resistendo saldamente alle scosse telluriche generate dalla religione e dalla scienza, è lecito domandarsi se possano effettivamente produrre qualche effetto curativo. E poiché il cammino che percorre il pensiero umano, come scrisse Frazer⁴¹, è una tela intessuta con tre fili, quello nero della magia, quello rosso della religione e quello bianco della scienza, è di quest'ultimo che abbiamo ora bisogno per completare la tessitura.

41 Frazer J.G, *Il ramo d'oro*, p. 783

Capitolo 6

Il suono curativo della parola

La musica è la miglior medicina dell'anima.

Platone, *Timeo*

Il potere del suono della parola e il segreto

Nella tradizione ebraica, il Sommo Sacerdote era il custode del “verbo impronunciabile,” cioè una parola segreta¹ che, quando veniva declamata, rendeva manifesto il senso della vita. Ma la pronuncia di questa parola, che è il sacro tetragramma con cui si indica il nome divino², è stata perduta con la distruzione del Secondo Tempio di Gerusalemme, nel 70 d.C. Da allora, infatti, non è stato più seguito il rituale in cui la parola veniva pronunciata, e non esiste una tradizione che ne abbia tramandato il suono esatto. La sua pronuncia è stata, quindi, perduta e resta un segreto per tutti³.

Il nome veniva pronunciato una sola volta all'anno, nel giorno dell'Espiazione (Yòm Kippùr) a Gerusalemme, dal Sommo Sacerdote, in perfetta solitudine, nel silenzio del Sancta Sanctorum del Tempio⁴. La pronuncia del nome ineffabile rimaneva un segreto custodito dal Sommo Sacerdote, cui veniva tramandato oralmente dal suo predecessore. Solo chi era stato

1 Volli Ugo, *Il resto è interpretazione. Per una semiotica delle scritture ebraiche*, Salomone Belforte & c., Livorno, 2019, p. 104.

2 Per rispetto della tradizione culturale e religiosa di cui si sta discutendo, obbediremo alle convezioni in essa vigenti, che richiedono di non scrivere, e in parte anche di non pronunciare, nomi propri di Dio fuori dal contesto liturgico.

3 Per chiarire questo punto, bisogna ricordare che la scrittura originale ebraica della Bibbia, fino almeno al VI sec. D.C., non comprendeva i segni vocalici (mancanti ancora oggi in libri e giornali israeliani), e in primo luogo nel rotolo – sèfer – usato nella lettura liturgica della Torah. Conseguentemente, la pronuncia esatta che il Sommo Sacerdote usava non può essere stata precisata né trasmessa per iscritto e, a questo proposito, oggi possiamo solo fare congetture. Volli U., *Il resto è interpretazione*, pp. 104 e 442.

4 Volli Ugo, *Il resto è interpretazione*, p. 104.

iniziato al modo in cui si doveva pronunciare questa parola poteva usarla, facendo esperienza del disvelamento del suo potere⁵.

Ma che potere può sprigionare la vibrazione sonora di una parola? E, soprattutto, tali vibrazioni sono in grado di incidere sulle attività fisiologiche dell'uomo? Il tema del legame tra esseri umani e suono delle parole è sempre stato di grande interesse e suggestione, se si pensa che lo stesso termine “persona” deriva da per-sonar, risuonare attraverso, riferito al suono delle parole degli attori, che rimbombava all'interno delle maschere del teatro greco⁶. Le riflessioni attorno all'incidenza del suono delle parole hanno stimolato, nel corso del tempo, la nascita di pratiche di guarigione nelle tradizioni popolari, ma anche di teorie pseudoscientifiche come quella sviluppata nel XVII secolo da Ernst Chladni (1756-1829). Ispirandosi agli esperimenti già avviati da Galileo nel 1630, il fisico viennese fece risuonare una lamina di metallo cosparsa di sabbia finissima, applicata alla cassa armonica di un violino, nel tentativo di rendere visibile la forma del suono, attraverso le figure geometriche assunte dalla sabbia al variare delle vibrazioni in base alle note musicali⁷. Nasceva così la cimatica (dal greco, Κύμα, onda) i cui esperimenti, non accolti dal mondo scientifico, tentano di rendere visibile a occhio nudo le onde sonore. Tali onde, secondo questa teoria poi sviluppata da Hans Jenny che produsse anche forme d'espressione artistica come mandala nati dalle vibrazioni dei mantra, sarebbero in grado di incidere sulla materia.

Molte tradizioni hanno attribuito al suono delle parole un potere di incidenza sulla materia e, talvolta, una vera e propria efficacia curativa.

Nelle varie tradizioni popolari di guarigione, questo potere del suono delle parole è considerato talmente forte, che, in molte pratiche, viene custodito e protetto da chi esercita l'atto curativo, al punto di sottrarre le parole alla voce, lasciando che vengano sussurrate, in modo da essere incomprensibili

5 Banon David, *La lettura infinita. Il Midrash e le vie dell'interpretazione nella tradizione ebraica*, Jaka Book, 2009, Milano, p. 198.

6 Col termine “persona” i latini indicavano la maschera di legno portata sulla scena dagli attori nei teatri dell'antica Grecia e d'Italia. La bocca della maschera era fatta in modo da rafforzare il suono della voce. Il termine venne poi ad indicare quello che oggi definiamo personaggio. *Vocabolario etimologico della lingua italiana* <https://www.etimo.it/?term=persona>.

7 Chladni Ernst, *Entdeckungen über die Theorie des Klanges*, Bey Weidmanns erben und Reich, Lipsia, 1787.

per chi ascolta o, addirittura, recitate a mente e rese, per ciò stesso, completamente imperscrutabili. Per conservare il loro potere curativo, infatti, si tramanda la regola che le formule debbano restare nella dimensione del segreto⁸, pena la perdita del dono del potere curativo da parte della persona iniziata.

In questa segretezza si esprime il legame esclusivo tra la figura di chi cura e l'insondabile: una dimensione magica rispetto alla quale la persona malata viene lasciata in qualche modo ai margini. Nel rituale, il malato si affida completamente e ciecamente alla persona che compie l'atto di guarigione. Il guaritore si addentra in un'esplorazione di luoghi immaginari legati alla cura, ai quali la persona malata simbolicamente non ha accesso, poiché restano accessibili solo a chi conosce le formule.

Nei contesti in cui invece ciò che della parola ha importanza è il suono, la modalità cambia completamente. In questi casi, la parola pronunciata entra nella percezione dell'altro, che, in questo modo, non resta estraneo al processo di guarigione. La persona malata diventa parte del rito, percependo la vibrazione sonora che diventa il tramite tra la persona curante e la malattia. Qui è la precisa modalità del suono con cui viene pronunciata la parola a diventare essa stessa strumento di cura.

Nel canto di guarigione, ad esempio, quando è parte di un rituale collettivo, il processo curativo si sposta dalla dimensione del segreto a quella corale e la persona malata vi prende parte, lasciandosi trasportare verso la guarigione dalle parole e dai suoni con cui vengono cantate.

Quanto sopra discusso apre una questione importante: la parola ha una valenza cognitiva ma, indipendentemente dalla sua valenza semantica, ha anche un effetto dovuto alla sua energia meccanica indotta nell'organismo attraverso le onde sonore che, a loro volta, si traducono in una stimolazione vibratoria. Questo vale soprattutto quando le parole vengono ripetute o pronunciate in coro. Tale stimolazione vibratoria può essere associata all'effetto cognitivo e semantico della parola stessa o della musica all'interno

8 De Bernardi Maddalena, *Segnare la guarigione: etnosemiotica di un atto magico: lettura semiotica della pratica delle "segnature" nella prospettiva transculturale relativa alla zona degli Appennini della regione italiana dell'Emilia-Romagna*, in "Social Anthropology and ethnology", Université Toulouse le Mirail - Toulouse II; Università degli studi (Bologna), 2015, p.224; Cosmacini Giorgio, *Ciurlataneria e medicina. Cure, maschere, ciarle*, Raffaello Cortina Editore, 1998, Milano, p. 140-150 e 192.

della quale può essere inclusa come canto⁹. In altre parole, il coro crea una condizione di stimolazione acustica vibratoria associata ad una stimolazione cognitiva per il valore semantico e cognitivo del linguaggio associato alla musica.

Nella seconda metà del 1800 diversi neurologi occidentali impiegarono la vibrazione come possibile trattamento di alcune condizioni patologiche. Per esempio, Charcot studiò gli effetti di una sedia vibrante sui pazienti affetti da malattia di Parkinson e il suo allievo Gilles De La Tourette sviluppò un piccolo casco metallico vibrante a 10 Hz che, a suo dire, promuoveva il miglioramento del sonno e riduceva la cefalea e la depressione. L'impiego, tuttavia, di molti altri strumenti, ritenuti essere terapeutici (l'uso di tamburi, di canti ritmici, di parole, poesie, mantra e preghiere), implica il meccanismo della vibrazione, che viene poi trasmessa ai tessuti nervosi e non nervosi, inducendo effetti molteplici. La Food and Drug Administration, l'organo federale USA per l'approvazione dei farmaci e dei dispositivi medici, già nel 1996 ha approvato l'impiego di una sedia vibrante, e da allora sono in commercio numerosi altri dispositivi vibranti (cuscini, letti, schienali, ecc.), per promuovere il benessere ed il rilassamento fisico. Dati sperimentali indicano che le vibrazioni inducono effetti fisiologici emodinamici (sulle cellule endoteliali che rivestono l'interno delle arterie, in termini di vasodilatazione e aumento del flusso ematico dei tessuti), effetti sul sistema nervoso (stimolazione dei recettori muscolari e delle fibre nervose, anche del sistema nervoso autonomo, e delle fibre dolorifiche) e sul sistema muscoloscheletrico. Ovviamente, l'entità degli effetti vibratorii dipende dall'intensità (ampiezza e velocità) e dalla frequenza dell'onda vibratoria e dalla estensione della superficie corporea esposta alla vibrazione. Tuttavia, i tamburi dello sciamano, il canto a tenore sardo (che è patrimonio immateriale dell'umanità UNESCO), i canti dei nativi d'America ed altre forme di parola, descritte in questo capitolo, vanno considerate, non solo per l'aspetto culturale o cognitivo, ma anche per la capacità di indurre modificazioni fisiologiche nei tessuti biologici attraverso le vibrazioni indotte dalla onde sonore propagate nell'aria. In sostanza, quindi, la parola può essere considerata alla stregua di un trattamento non solo di tipo farmacologico, in quanto ha effetti semantico-cognitivi che verosimilmente modificano l'assetto neurotrasmettitoriale,

9 Bartel L, Mosabbir A, *Possible Mechanisms for the Effects of Sound Vibration on Human Health*, in "Healthcare", 2021, 9,597. <https://doi.org/10.3390/healthcare9050597>

ma anche di tipo fisico, attraverso l'effetto delle vibrazioni. Studi recenti hanno documentato che il corista centrale di una cattedrale è esposto a livelli elevati di stimolazione acustica¹⁰.

Evidentemente tali concetti si applicano sia a chi riceve le vibrazioni indotte dalle onde acustiche, sia a chi produce queste vibrazioni con la parola e il canto. Chi partecipa ad un canto o una preghiera corale è esposto alle vibrazioni prodotte dalle onde acustiche altrui oltre che a quelle prodotte da lui stesso.

Effetti biologici del coro

La partecipazione a un coro produce diversi effetti biologici che sono stati oggetto di studio e che, di recente, trovano anche possibili applicazioni cliniche. Per esempio, la partecipazione ad un coro parrebbe essere associata ad uno stile di vita più sano, che favorisce una salute duratura e benessere anche in età avanzata¹¹. Il canto può indurre un incremento della concentrazione di endocannabinoidi anche superiore a quello indotto dalla corsa o dalla lettura¹². Inoltre, il cantare assieme agli altri induce una sincronizzazione della variabilità dell'attività cardiaca¹³. La partecipazione al canto corale è stata impiegata con beneficio nella riabilitazione e nel trattamento di pazienti con dolore cronico, anche neoplastico, esiti di ictus, disturbi del linguaggio, malattia di Parkinson, asma e reflusso gastroesofageo.

10 Dance SM, Zepidou G, *Sound exposure of chorister*, in “Noise Health”, 2019 Jan-Feb; 21(98): 41–46

11 Więch P, Salacińska I, Walat K, et al., *Can Singing in a Choir Be a Key Strategy for Lifelong Health? A Cross-sectional Study*, “J Voice” 2020 Dec 1:S0892-1997(20)30423-9. doi: 10.1016/j.jvoice.2020.11.010. Epub ahead of print. PMID: 33277132; Pentikäinen E, Pitkämäki A, Siponkoski ST, et al, *Beneficial effects of choir singing on cognition and well-being of older adults: evidence from a cross-sectional study*, “PloS” One.2021 Feb 3;16(2):e0245666. doi: 10.1371/journal.pone.0245666. PMID: 33534842; PMCID: PMC7857631

12 Stone NL, Millar SA, Herrod PJJ, *An Analysis of Endocannabinoid Concentrations and Mood Following Singing and Exercise in Healthy Volunteers*, “Front. Behav. Neurosci” 2018; 12:269. doi: 10.3389/fnbeh.2018.00269

13 Ruiz-Blais S, Orini M and Chew E, *Heart rate variability synchronizes when non-experts vocalize together*, “Front. Physiol” 2020; 11:762. doi: 10.3389/fphys.2020.00762

Sardegna: la coralità del canto nel rituale curativo

Un esempio di canto corale di guarigione è quello che, accompagnato dalla danza, si svolgeva in Sardegna nel rito *de S'argia* (o *S'arza*), che si praticava per curare gli effetti della puntura di un ragno: la vedova nera mediterranea¹⁴. La puntura, in genere, provoca crampi addominali, sudorazione, febbre, brividi, grave astenia, malessere generale e – qualche volta – la morte. Il rituale è affine ai tarantismi presenti in altre aree mediterranee e in Africa. Quando c'era una vittima, tutte le persone coinvolte nel rituale la accompagnavano nel luogo preposto, cantando¹⁵. Giunti a destinazione, veniva scavata una fossa. La persona morsa dal ragno vi veniva introdotta e veniva sommersa di letame fino al collo, oppure veniva introdotta in un forno caldo: in ogni paese si registravano delle varianti del rituale. Il malcapitato veniva circondato da tre donne, una nubile, una sposata, una vedova (il numero delle donne poteva variare a seconda del luogo di svolgimento). Queste donne erano deputate a un compito preciso: far ridere la persona morsicata attraverso la danza e il canto, che potevano assumere tratti osceni e provocanti, mettendo in atto una trasgressione sessuale che, fuori da quel contesto, sarebbe stata giudicata moralmente illecita per le donne¹⁶.

Quindi, il malcapitato (confuso, sudato e febbricitante) veniva trasportato in casa e infilato in un forno caldo. Infine, lo si sistemava a letto e si cantava in coro oppure si vociavano le nenie (*attittidu*, in lingua sarda), che cominciavano con queste parole sacramentali: «Faladu m'est tu tronu, o mama de ranzolu» (mi ha colpito un fulmine, o madre del ragno).

Le donne, per scongiurare le punture del ragno, recitavano queste parole, che facevano riferimento al canto:

14 *Latrodectus tredecim guttatus*

15 Gallini Clara, *I rituali dell'Argia*, Cedam, Padova, 1967; De Martino Ernesto, *Taranta pugliese e argia sarda*, in "Atti del Convegno di Studi religiosi sardi" (Cagliari, 24-26 maggio 1962), Cedam, Padova, pp. 213-21; De Martino, Ernesto *Convegno sui rituali dell'argia in Sardegna*, in "Lares", XXIX, 1, pp. 98-100.

16 Un documentario ne ha ripreso la realizzazione: *Il ballo delle vedove*, Italia, 1962, b/n, 11' Regia di Giuseppe Ferrara, soggetto e consulenza: Ernesto De Martino e Ida Gallini, produzione: Patara; conservato presso Società Umanitaria Cineteca Sarda, Museo Nazionale delle Arti e Tradizioni Popolari, Archivio di Antropologia visiva, 1963. N° associato: 9889 <https://youtu.be/s8pxCUV7kY8>.

Comare arza mia, comare arza mia
 No fattedas male a sa persone mia
 No fattedas male a sa mia persone
 Bos hapo a narrer mutos e cantones
 mutos e cantones de ogni tenia
 Comare arza mia, comare arza mia¹⁷.

(Compare ragno mio, compare ragno mio / Non fate del male alle persone
 a cui tengo / Non fate del male alla mia persona / Vi dirò muti e canzoni,
 muti e canzoni di ogni tipo / Compare ragno mio. Compare ragno mio)

In questo rito si rende manifesto come il canto, assieme alla danza, diventi strumento corale di guarigione, per cui è la comunità, nella sua dimensione collettiva, a stringersi attorno al malato, che non viene lasciato solo. Tutta la comunità partecipa alla condivisione del male del singolo e, come traccia di una società arcaica in cui ogni individuo era considerato parte di una unità indivisa, il canto corale diventa una voce unica, davanti alla quale la malattia dell'uno stimola l'intervento di protezione del gruppo.

Canti vedici

Tra le più antiche forme al mondo di canto con effetti curativi, di cui sia rimasta traccia documentabile, c'è sicuramente il canto vedico, proclamato dall'UNESCO patrimonio orale intangibile dell'umanità¹⁸. I sacri Veda comprendono un vasto corpus di poesie in sanscrito, dialoghi filosofici, racconti mitologici e incantesimi rituali, sviluppati e composti oltre 3.500 anni fa. I Veda rappresentano una delle più antiche tradizioni culturali sopravvissute, e sono considerati dagli Indù come la principale fonte di una conoscenza millenaria e il sacro fondamento della loro religione¹⁹. Espressi nella lingua vedica, che deriva dal sanscrito classico, i versi dei Veda erano cantati tradizionalmente durante i rituali sacri e recitati quotidianamente nelle comunità vediche. Il dato di estremo interesse è che ricerche con metodiche di risonanza magnetica hanno documentato che i sacerdoti che recitano a memoria i canti vedici hanno uno spessore della corteccia cerebrale nelle regioni prefrontali di sinistra e temporali di destra maggiore rispetto

17 Alziador F, *Il folklore sardo*, La Zattera, Cagliari, 1957 p. 249.

18 <https://www.unesco.org/archives/multimedia/document-4671>

19 <https://ich.unesco.org/en/RL/tradition-of-vedic-chanting-00062>

a soggetti non sacerdoti del gruppo di controllo²⁰. Questa osservazione in un gruppo di undici sacerdoti vedici è verosimilmente spiegata dal grande esercizio mnesico nella quotidiana recitazione delle preghiere vediche ed indica come la pronuncia della parola possa indurre modificazioni dirette della struttura cerebrale.

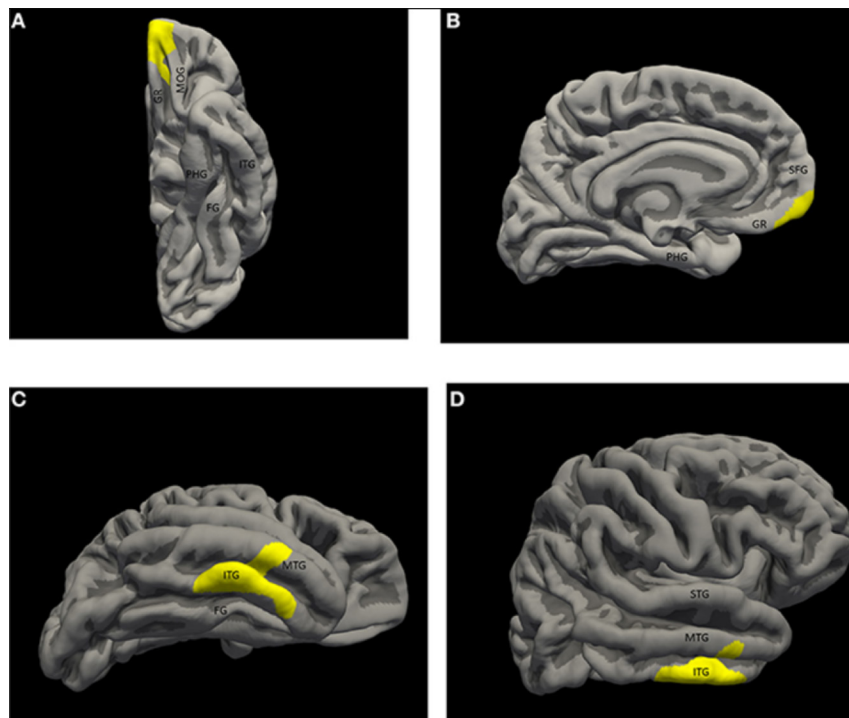


Figura 6.1 In giallo sono riportate le aree cerebrali con la corteccia più spessa nei sacerdoti vedici (da Kalamangalam GP, Ellmore TM, *Focal cortical thickness correlates of exceptional memory training in vedic priests*, “Front Hum Neurosci” 2014;8:833) (Riproduzione autorizzata).

Testimonianza di un’eredità millenaria ininterrotta, il canto vedico è una delle più arcaiche forme salmodiali conosciute ed è considerato anche come una pratica di concentrazione e meditazione, capace di favorire il senso di be-

²⁰ Kalamangalam GP, Ellmore TM, *Focal cortical thickness correlates of exceptional memory training in vedic priests*, “Front Hum Neurosci” 2014;8:833

nessere e la quiete mentale. Ragione per la quale, questi canti vengono anche ascoltati o recitati per l'effetto benefico che provocano sullo stato emotivo.

Un gruppo di psichiatri indiani²¹, utilizzando la metodologia del confronto con il gruppo di controllo, ha studiato l'effetto dei canti vedici sull'ansia, misurata con una apposita scala, validata internazionalmente, sui parametri fisiologici di base (frequenza respiratoria, pressione e saturazione di ossigeno), prima e dopo una gastroscopia. Questa comune procedura diagnostica, infatti, si associa spesso a un incremento dell'ansia prima della sua esecuzione. I ricercatori hanno arruolato 199 pazienti in attesa di eseguire un esame gastroscopico. Il campione è stato poi diviso in tre gruppi, sottoposti a tre procedure diverse: il primo gruppo, di 67 pazienti, ascoltava i canti vedici per 10 minuti, il secondo, di 66 pazienti, ascoltava per lo stesso periodo musica classica indiana, e un terzo gruppo semplicemente rimaneva seduto, senza alcuna esposizione al suono. In tutti e tre i gruppi veniva valutata, prima e dopo l'esecuzione della gastroscopia, l'entità dell'ansia, oltre che la pressione arteriosa, la saturazione di ossigeno e la frequenza cardiaca. Ebbene, i ricercatori hanno osservato che mentre il gruppo non esposto al suono non manifestava significativi cambiamenti prima e dopo l'esecuzione dell'esame, i pazienti esposti ai canti vedici ed alla musica tradizionale indiana presentavano una riduzione statisticamente significativa dell'ansia. Anche se molte altre ricerche hanno documentato l'effetto della musica sullo stress e sull'ansia, prima e durante procedure mediche invasive, questo studio indica, per la prima volta, che i canti vedici hanno un effetto misurabile dovuto alle onde acustiche della musica sul sistema nervoso centrale. Tuttavia, sembrerebbe che la musica vedica abbia un effetto specifico. Frederick Travis, Niyazi Paim e Amrita Shrivastava²² hanno studiato il segnale elettroencefalografico durante l'ascolto di mantra vedici e durante la meditazione trascendentale, rilevando che i primi inducono delle codificazioni caratteristiche del segnale nella banda alfa (il ritmo intorno ai 9-10 Hz contenuto nell'elettroencefalogramma), oltre ad indurre un'esperienza meditativa più profonda.

21 Padam A, Sharma N, Sastri OSKS et al. *Effects of listening to vedic chants and indian classical instrumental music on patients undergoing upper gastrointestinal endoscopy: a randomized controlled trial*, "Indian Journal of Psychiatry" 2017;59(2):214-218

22 Travis F, Parim N, Shrivastava A, *Higher theta and alpha1 coherence when listening to vedic recitation compared to coherence during transcendental meditation practice*, "Consciousness and Cognition" 2017;4 9:157-162

Si potrebbe concludere, quindi, che l'effetto della musica vedica (analogamente a quello di altri generi musicali) induce modificazioni biologiche, prima attraverso l'elaborazione del segnale acustico da parte del sistema uditivo, e successivamente agendo su altre aree del sistema nervoso centrale e autonomico. Tuttavia, alcuni dati sperimentali recenti suggerirebbero anche un effetto diretto sui tessuti. In uno studio²³ gli autori hanno valutato l'effetto della musica vedica su sistemi cellulari non-uditivi e sulla cascata di eventi molecolari, che porta alla produzione di estrogeni, agendo su sferoidi. Gli sferoidi sono colture cellulari tridimensionali, che rappresentano un modello sperimentale per studiare *in vitro* un sistema biologico complesso, con le caratteristiche intermedie fra la coltura cellulare bidimensionale e i modelli *in vivo*. Gli studiosi hanno esposto per 1.5 ore al giorno per 6 giorni, sferoidi di cellule di granulosa di bufalo in coltura al Mahamrityunjaya mantra, un tipo di canto vedico conosciuto come mantra di protezione e di guarigione; al termine di questo periodo, hanno valutato l'effetto sulla espressione dei geni degli steroidi e su geni correlati alle capacità proliferative. I risultati ottenuti negli sferoidi esposti alla musica vedica venivano comparati con quelli ottenuti in un gruppo non esposto ad alcuna stimolazione sonora o di altro tipo. Negli sferoidi esposti alla musica vedica, gli autori hanno riscontrato un'incrementata espressione del gene. Questo studio, pur non essendo controllato con altre forme di esposizione acustica e da confermare in ulteriori esperimenti, potrebbe suggerire un ipotetico effetto diretto di alcune frequenze acustiche sui tessuti, indipendentemente dalla elaborazione cerebrale o neuronale dell'informazione sonora.

I canti magici nell'Odissea

Tra i più antichi testi della cultura occidentale che citano canti di guarigione, troviamo l'Odissea.

Narra Omero che quando Ulisse era un ragazzo, mentre cacciava sul monte Parnaso, venne aggredito da un cinghiale²⁴. Le zanne gli lacerarono la carne

23 Pandey M, Singh C, Goud ESK et al., *Effect of vedic music on steroidogenic gene expression in 3D-cultured buffalo granulosa cell spheroids model system, a pilot study*, "Reprod Domest Anim" 2021 Feb;56(2):231-238. doi: 10.1111/rda.13671. Epub 2020 Dec 31

24 Omero, *Odissea*, traduzione di Paolo Maspero, Successori Le Monnier, 1906, Firenze, Libro XIX 518-549.

della coscia, poco sopra il ginocchio. Fu proprio quella cicatrice che, tanti anni dopo, permise alla sua vecchia nutrice di riconoscerlo quando tornò a Itaca, nonostante il suo travestimento da mendicante lo rendesse irriconoscibile agli occhi di tutti²⁵. Nel descrivere l'episodio che originò quella ferita così importante, nel poema si racconta che Ulisse venne salvato dai figli del re Autòlico, che bloccarono l'emorragia con un sistema molto particolare: pronunciando le parole di una formula magica²⁶. L'incantesimo che aveva permesso di fermare il sangue, secondo alcune traduzioni, era un canto di guarigione²⁷.

Questo episodio dell'Odissea richiama l'antica convinzione che i canti, nel bene e nel male, possano avere poteri tali da influire sulla salute. Ad esempio, i *peana* che, nella lirica corale greca, erano canti propiziatori e di ringraziamento, usati per sollecitare il favore divino e rendere più favorevole una situazione, come ad esempio una battaglia, per invocare la salvezza da un pericolo, come una malattia, o per ringraziare per averlo scampato²⁸. Nacquero proprio come canti legati alla salute, intonati per allontanare le malattie, e venivano rivolti al Dio Paieon²⁹, invocato come medico degli dèi, nome con cui viene indicato il Dio guaritore Apollo. Nell'Iliade, proprio ad Apollo si rivolgono i giovani achei, cantando i *peana* per chiedere di essere salvati dalla pestilenza³⁰. L'invocazione al Dio della medicina era nata come un'invocazione magico-rituale e, in seguito, diventò il ritornello del canto³¹. Si noti che nei poemi omerici vi è un'accurata descrizione di pratiche mediche e chirurgiche, e sono quindi da considerare relativamente attendibili in tutte le descrizioni di interventi medici. Nell'Iliade, per esempio, viene descritta per la prima volta l'organizzazione delle cure chirurgiche³². Questa

25 Omero, *Odissea*, Libro XIX vv. 567-580.

26 Omero, *Odissea*, Libro XIX vv. 554-560.

27 *Μάγος καὶ Μάγεια. La magia nella tradizione letteraria greca*, "Antrocom Journal of Anthropology" 16-1(2020) p. 55 nota 1; il termine tradotto con "parole magiche" o "incantesimi" è *ἐπιφάσις*, dal nominativo *ἐπιφάση*, letteralmente "incantesimo, formula magica, canto magico" (Eschilo, *Eumenidi*, 649; X. Mem. 2, 6, 10; pl. R. 4, 426 b; Pi. P. 3, 47 ss.; 4, 217).

28 Privitera G.A, *Il peana sacro ad Apollo*, in C. Calame (a cura di), *Rito e poesia corale in Grecia*, Bari, Laterza, 1977, p. 18.

29 Privitera G.A, *Il peana sacro ad Apollo*, p. 17.

30 Omero, *Iliade*, a cura di Pierangelo Agazzi, Carlo Signorelli editore, Milano, 2000, Libro I, vv. 472-474

31 Omero, *Iliade*, p.118 nota al v. 473

32 Filippou D, Tsoucalas G, Panagouli E, et al., *Machon, son of Asclepius, the father of surgery*, "Cureus" 2020;19;12:e7038

e altre osservazioni indicano che chi le scrisse non era solo un poeta, ma era anche dotato di una buona conoscenza anatomica e medica. Probabilmente aveva assistito di persona agli eventi bellici descritti e, verosimilmente, non essendo cieco, poteva curare i militari feriti in battaglia³³.

Invece, a proposito degli effetti nefasti sulla salute, nell'Odissea si racconta del canto della maga Circe che anebbiò la mente dei compagni di Ulisse, abbassando ogni loro difesa e permettendole di trasformarli in maiali³⁴. Si racconta anche di come il canto possa arrivare a uccidere: quello delle sirene, ad esempio, viene descritto come dotato di una potenza ammalatrice così irresistibile, da far perdere il lume della ragione, al punto da poter provocare la morte³⁵.

Questo duplice e ambivalente potere del canto, che può al contempo guarire o uccidere, non è contraddittorio nel sistema di pensiero di un'epoca in cui si credeva che un'imprecazione strutturata come una maledizione fosse capace di provocare la morte³⁶, così come la parola che esprime il bene veniva considerata fonte di vita e creatrice³⁷. Se, questa ambivalenza può sembrare contraddittoria in una cultura come la nostra, in cui è radicata la dicotomia tra bene e male, non lo era in una cultura in cui anche le divinità potevano, al contempo, rappresentare l'amore e la guerra, la vita e la morte. L'antitetica valenza del canto, d'altronde, evoca il concetto stesso del farmaco che, sebbene venga di solito associato solo al concetto benefico della cura, deriva dal greco *pharmacon*, che significa sia veleno che medicina³⁸.

Canti sciamanici cosiddetti di guarigione

Morte e salvezza sono contemporaneamente presenti anche in un canto sciamanico, cosiddetto di guarigione, degli uralici, in cui un verso richiama

33 Apostolakis E, Apostolaki G, Apostolaki M, et al., *The reported thoracic injuries in Homer's Iliad*, "J Cardiothoraci Surg" 2010;19:114.

34 Omero, *Odissea*, Libro X vv. 213-234.

35 Omero, *Odissea*, Libro XII v. 47-55.

36 Ad esempio, nel Libro dei Salmi, il Salmo 69, vv. 19-29 https://www.gliscritti.it/dchiesa/bibbia_cei08/at23-libro_dei_salmi.htm#cap_libro_dei_salmi_69

37 De Bernardi Maddalena, *Segnare la guarigione*, p. 188.

38 Pianigiani Ottorino, (a cura di), *Vocabolario etimologico della lingua italiana*, Albrighi & Segati, 1907 <https://www.etimo.it/?term=farmaco>

la necessità di offrire un sacrificio per ottenere la cura³⁹. Troviamo lo stesso riferimento anche in alcuni canti, cosiddetti di guarigione, nei riti di libagione praticati dalla popolazione tuvana, nella Siberia centro-meridionale. Nel rituale vengono offerti animali domestici⁴⁰ e una bevanda particolare, l'*asqan araqi*, un'acquavite distillata dal latte, che viene spruzzata sul fuoco⁴¹. All'offerta, si accompagna il canto, che si ritiene capace di realizzare la guarigione:

bagliore del fuoco acceso dal padre,
 infiammato dal padre mio, Ülgän; (...)
 La tua lingua ha raggiunto Ülgän Bī,
 guarirà egli questa malattia?

Un altro canto, cosiddetto di guarigione, della popolazione tuvana viene intonato a conclusione di un rituale in cui la sciamana invoca gli spiriti che ritiene siano entrati nella persona, causandone la malattia, inducendoli ad uscire dal corpo della persona malata, attraverso le parole del canto⁴².

Il tema della forza magica come guarigione è legato al tentativo, che da sempre accompagna gli esseri umani, di controllo delle malattie e degli eventi nefasti⁴³. Uno dei momenti dell'esistenza in cui la necessità di sostegno e protezione era particolarmente sentita, in epoche in cui la mortalità di gestanti e neonati era altissima, è quello del parto. Nella rappresentazione magica della malattia, sono numerosissime le pratiche, le formule, così come è comune il ricorso ad amuleti, per proteggere dalle insidie il nascituro o la

39 In esso, il verso «Il tuo padrone sciamano sta per morire, uccidere una vittima per (guarire) il suo corpo, è male?» è interpretato come un invito al sacrificio per propiziare la guarigione. Marazzi Ugo (a cura), *Testi dello sciamanesimo siberiano e centroasiatico*, Unione tipografico-editrice torinese, 1997, Torino, pp. 552 (nota 2).

40 «Lo sciamano sacrifica animali domestici al sommo (spirito), Egli ha condotto un pulcetro di tre anni (...)». Marazzi Ugo, *Testi dello sciamanesimo siberiano e centroasiatico*, pp. 152-153.

41 Marazzi Ugo, *Testi dello sciamanesimo siberiano e centroasiatico*, pp. 152 e 159.

42 «Ascoltami, ascoltami, mio cavallo! Ascoltami, ascoltami, mio orso! Venite, miei uccelli! O mio corvo, che voli con le nere nubi, che voli sotto i nove cieli, corvo con gli occhi di sangue, che mangi i cadaveri! Tu che voli di giorno e di notte, che fiuti la terra, mia nera, tu, mia grigia aquila! (...) Aiutami!». Mänchen-Helfen Otto, *Reise ins Asiatische Tuwa*, Der Bücherkreis g.m.b.h., Berlin, 1931, pp. 116 ss.

43 De Martino Ernesto, *Sud e magia*, Donzelli editore, Roma, 2015, p. 147.

nascitura e la partoriente, nel momento più rischioso⁴⁴. Questa protezione, in alcune culture, si ritiene si realizzi anche attraverso i canti.

Nel villaggio Sjomza, nella Siberia occidentale, è stato documentato un antico canto sciamanico per agevolare il parto e che, una volta intonato, sarebbe capace di alleviare le pene della partoriente⁴⁵.

Tale pratica trova riscontro anche nel recente impiego del canto, nell'ambito medicina occidentale, nel trattamento dei pazienti neoplastici in stadio avanzato.

In aiuto per i parti difficili, nella popolazione sudamericana dei Cuna (tra Panama e Colombia), è diffuso anche il *muu igar*⁴⁶, un canto che era stato studiato dall'antropologo Claude Lévi-Strauss⁴⁷ come esempio di efficacia simbolica. Presso questa popolazione, le difficoltà nel parto e la malattia vengono viste come una lotta tra bene e male, vita e morte, luce e oscurità, che sembrano contendersi il corpo come un campo di battaglia, in quanto territorio dell'esperienza. In questa lotta, il bene è rappresentato dalle parole cantate.

La pratica terapeutica cuna si avvale, infatti, sia del metodo farmaceutico che di quello della parola⁴⁸. I Cuna imparano e tramandano oralmente dei veri e propri trattati di medicina recitandoli o, in certi casi, cantandoli. Gli *igargan'uisimalat* sono le persone esperte in canti attraverso i quali si tramanda la tradizione orale del popolo, dalla cosmogonia alle pratiche di guarigione, e usano intonare dei canti specifici quando, ad esempio, raccolgono le erbe curative o preparano una medicina. Così accade, ad esempio, durante la cerimonia di preparazione dell'ayahuasca⁴⁹ degli sciamani colombiani. In tutti

44 De Martino Ernesto, *Sud e magia*, p. 102 ss.

45 «Tutti i miei amici dovrebbero inchinarsi davanti a me! / Essi si sono levati in piedi, poi mi hanno accolto tra loro / La più piccola delle sette renne celesti devo bardare, / Le redini della renna devo tenere!». Documentato nel 1842 dal linguista ed etnografo finlandese M.A. Castrén, in Marazzi Ugo, *Testi dello sciamanesimo siberiano e centroasiatico*, p.170.

46 Squillacciotti Massimo, Wagua Aiban, *Il canto del sole e la tra dizione ora le dei Cuna del Pana má*, in "Annali della Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Siena", n. 12, 1990, p. 256.

47 Lévi-Strauss Claude, *Antropologia strutturale*, Il Saggiatore Milano, 1990.

48 Squillacciotti Massimo, *I Cuna di Panama. Identità di popolo tra storia ed antropologia*, in Squillacciotti M, *I linguaggi della tradizione nel canto del T ad'Ibe*, L'Harmattan, Torino, 1998, pp. 101-121.

49 Decotto di piante (una liana e foglie di un arbusto) dagli effetti psichedelici usato in cerimonie sciamaniche amazzoniche per gli effetti mistici e terapeutici che le sono attribuiti secondo la tradizione. Attualmente oggetto di studi per le possibili applicazioni cliniche nella disassuefazione da sostanze e di alcuni disturbi mentali.

questi casi, il canto è ritenuto svolgere la funzione di unire alla forza curativa, insita naturalmente nelle erbe che contengono composti allucinogeni (armalina e dimetiltriptamina), una forza curativa sovrannaturale. Peraltro, la dimetiltriptamina o DMT è anche prodotta in modo endogeno nel sistema nervoso centrale e si potrebbe anche ipotizzare che possa costituire una specie di “molecola spirituale” alla base di esperienze mistiche che hanno caratteristiche molto simili a quelle prodotte dalla somministrazione di DMT esogena.

Tra questi “trattati di medicina” dei Cuna che vengono cantati, ce ne sono alcuni molto specifici, ad esempio l'*absoged igar*, che serve in caso di epidemie e il *kabur igar*, per i casi di febbri leggere.

Qual è la precisa convinzione alla base di tutte queste tradizioni? L'idea è che le parole, attraverso il canto, diventino strumento salvifico di guarigione. Il suono con cui vengono emesse, per le antiche tradizioni, ha la capacità di traghettare la persona malata in una dimensione in cui la realtà può essere re-immaginata e ri-creata. Presso queste popolazioni si ritiene che lo sciamano o la sciamana, con il canto, investano le parole di un potere che sostiene l'intero processo di cura.

È interessante che la parola “cantare” deriva da *canere*, cioè evocare spiriti in virtù di magiche parole o cantilene, con l'effetto di compiere cose soprannaturali⁵⁰. Se, tra questi poteri straordinari attribuiti al suono delle parole, ci sia davvero anche quello di guarire è un tema che ha attraversato il mondo scientifico.

Gli alterati stati di coscienza degli sciamani hanno attratto l'attenzione degli scienziati. Una recente ricerca⁵¹ ha analizzato l'attività elettrica cerebrale in 24 soggetti che praticavano riti sciamanici e 24 soggetti che non li praticavano. L'analisi è stata compiuta con metodiche quantitative, correlandola allo stato di coscienza che veniva raggiunto durante la trance. I risultati di questo studio controllato documentano che gli sciamani entrano in uno stato di coscienza alterato selettivamente durante il suono dei tamburi e non durante l'ascolto di musica classica, evidenziando che le percussioni hanno quindi un effetto specifico. Le modificazioni di coscienza osservate negli sciamani sono simili, ma ben distinte da quelle indotte da sostanze psichedeliche (psilocibina, chetamina metildestrometilanfetamina). E, solo nel gruppo degli sciamani,

50 Pianigiani Ottorino (a cura di), *Vocabolario etimologico*, <https://www.etimo.it/?term=incantare>

51 Huels ER, Kim H, Lee U, Bel-Bahar T, et al., *Neural Correlates of the Shamanic State of Consciousness*, “Front. Hum. Neurosci.” 2021;15:610466. doi: 10.3389/fnhum.2021.61046

l'elettroencefalogramma mostra, in alcune frequenze, una connettività specifica tra le diverse regioni cerebrali, che, per alcuni aspetti, è strettamente correlata allo stato di coscienza. Più specificatamente, alcune caratteristiche delle oscillazioni elettroencefalografiche, nella banda gamma e beta, compaiono esclusivamente durante l'uso dei tamburi sciamanici e correlano con lo stato di coscienza, riflettendo lo stato di coscienza sciamanico.

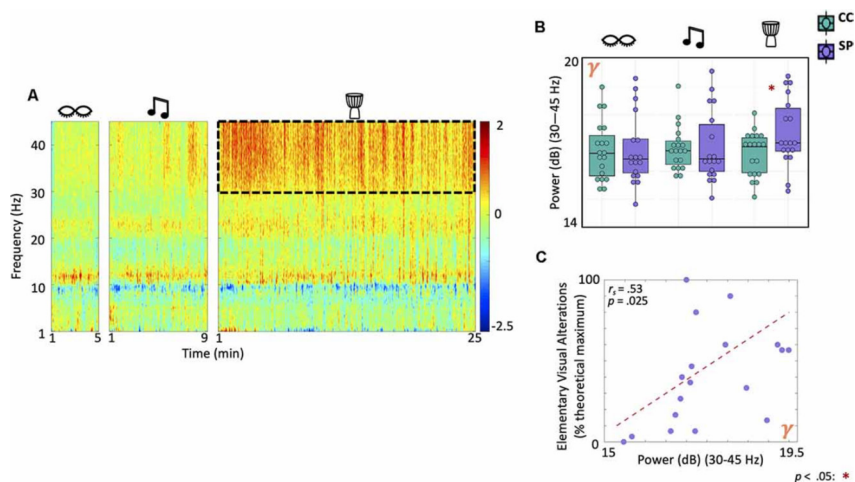


Figura 6.2 L'attività elettroencefalografica degli sciamani presenta modificazioni specifiche durante il suono dei tamburi che correlano con la insightfulness (una parola anglosassone di difficile traduzione che si riferisce, seppure non esclusivamente, alla perspicacia introspettiva dell'individuo). In A il grafico tempo frequenza della complessità dell'attività elettroencefalografica in banda gamma a riposo ad occhi aperti (sinistra), durante l'ascolto di musica classica (centro) e durante il suono di tamburi sciamanici. Sulle ordinate le frequenze dell'attività elettroencefalografica, sulle ascisse il tempo in minuti. Si noti che durante il suono di tamburi le frequenze oltre i 30 Hz sono sensibilmente più azzurre e quindi ridotte. In B sono riportati valori di complessità (ordinate) della banda gamma nei soggetti di controllo (verde) e negli sciamani (viola) nelle tre condizioni (riposo ad occhi aperti, ascolto di musica classica e suono di tamburi sciamanici) e si evidenzia che solo durante il suono dei tamburi la riduzione di complessità del segnale elettroencefalografico in banda gamma raggiunge una differenza significativa. In C è rappresentata la correlazione negativa tra insightfulness e riduzione della complessità della banda gamma. In altre parole, lo sciamano percepisce più insightfulness tanto minore è la complessità del segnale⁵². (Riproduzione autorizzata)

52 Riprodotto da Huels ER, Kim H, Lee U, Bel-Bahar T, et al., *Neural Correlates of the Shamanic State of Consciousness*, "Front. Hum. Neurosci." 2021;15:610466. doi: 10.3389/fnhum.2021.61046

Canti cosiddetti di guarigione dei nativi americani

Presso le popolazioni native americane, le canzoni di guarigione si ritiene che si manifestino attraverso il sogno. L'etnografa ed etnomusicologa Frances Densmore, che dal 1907 aveva condotto studi su questa pratica, registrando i canti dei nativi per lo Smithsonian Institution's Bureau of American Ethnology (BAE), raccontò che, quando gli sciamani o le sciamane venivano chiamati a guarire una persona della tribù, digiunavano e attendevano di ricevere una canzone in sogno o in una visione. Gli Indios, infatti, le spiegarono la loro convinzione che le vibrazioni emesse da quei canti fossero curative e che fossero originate dai "suoni segreti" che venivano rivelati agli sciamani durante lo stato onirico, durante il quale percepivano precise istruzioni su come eseguire il trattamento del loro paziente⁵³. Lo Smithsonian Folkways Recordings conserva circa 2.000 registrazioni del lavoro di ricerca di Densmore sulle canzoni sciamaniche dei nativi in tutto il Nord America⁵⁴. Parte di queste registrazioni è conservata nella Library of Congress a Washington, a testimonianza della profonda e radicata convinzione di culture arcaiche che le parole pronunciate con ritmo musicale possono curare. È da notare che il canto di guarigione, in questi contesti, era, sin dai tempi remoti, ed è spesso tuttora, associato all'uso di sostanze psichedeliche (peyote, mescalina, etc.) che, soprattutto in condizioni di opportuna stimolazione ambientale (musica, percussioni, danza, etc.) possono avere importanti effetti sulle funzioni cerebrali e sulla neuroplasticità, promuovendo quindi la guarigione di alcune specifiche condizioni patologiche⁵⁵. Molto spesso, queste sostanze vengono assunte a uso rituale in dosi inferiori a quelle che possono indurre stati allucinatori, ma sufficienti per avere un effetto psicostimolante, che amplifica solo le emozioni del rito o della cerimonia. Le sostanze psichedeliche usate da migliaia di anni per le

53 Jensen Joan M. e Wick Patterson Michelle (a cura di), *Travels with Frances Densmore. Her Life, Work, and Legacy* in "Native American Studies", University of Nebraska Press, 2005

54 https://soundcloud.com/jaen-mdd/healing-song-from-the-spirit-women?utm_source=clipboard&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fjaen-mdd%252Fhealing-song-from-the-spirit-women

55 George DR, Hanson R, Wilkinson D, Garcia-Romeu A, *Ancient roots of today's emerging renaissance in psychedelic medicine*, "Cult Med Psychiatry" 2021; 2:1-14.

cerimonie tribali di guarigione sono oggi oggetto di crescente interesse per un loro possibile uso terapeutico⁵⁶.

Ninne nanne

L'associazione tra canto e sogno è, d'altronde, qualcosa di cui tutti facciamo esperienza. Chi può dire di non aver mai ascoltato una ninna nanna nella sua infanzia prima di addormentarsi, percependo nel ritmo cadenzato di quel canto lo sciogliersi di ogni turbamento? Anche chi non ne serbasse memoria, potrebbe aver comunque vissuto l'esperienza di cantare o di aver visto e sentito cantare una ninna nanna per conciliare il sonno di un bambino o una bambina. Difficilmente si può dimenticare l'effetto sorprendente esercitato dal suono di quelle parole, che sono capaci di placare il pianto, di rassicurare, di rallentare il respiro, cambiando lo stato emotivo, e di accompagnare dalla veglia al sonno e di indurre, appunto, il sogno.

Dell'effetto calmante del canto e delle ninne nanne su corpo e anima parlò anche Platone, descrivendone la capacità curativa sulla base di effetti fisici e fisiologici⁵⁷. I canti e le musiche – scrisse - servirebbero a ricondurre gli invasati dagli stati di possessione dei riti estatici alla lucidità, esattamente come le ninne nanne inducono al sonno i lattanti agitati. L'effetto del canto di guarigione e della ninna nanna agirebbe come un incantesimo, poiché «instilla un'attitudine mentale assennata anziché disposizioni che, ai nostri occhi, sembrano deliranti. Ecco in breve come è possibile dare una spiegazione probabile a tutti questi effetti prodotti dal movimento ritmico unito al canto»⁵⁸.

Non è un caso che gli *igargan'uisimalat*, che abbiamo citato a proposito delle popolazioni Cuna, nel tramandare la tradizione orale del popolo, legata alle pratiche di guarigione, includano anche le ninne nanne⁵⁹.

Il riconoscimento del valore delle ninne nanne come patrimonio culturale di un popolo è universalmente accolto, tanto che la Commissione Europea ha promosso un progetto per raccogliere quelle di tutto il territo-

56 Horgan J, *Tripping on peyote in navajo nation*, "Scientific American" 5 luglio 2017.

57 Moutsopoulos Evanghélou, *La musique dans l'oeuvre de Platon*, 1959, Presses Universitaires de France, p. 129.

58 Platone, *Leggi*, VII, 791 a-b.

59 Squillacioti M, *I linguaggi della tradizione nel canto del T ad'Ibe*, L'Harmattan,

rio comunitario⁶⁰. Le ninne nanne sono presenti in tutte le tradizioni culturali, perché l'esperienza millenaria, tramandata oralmente di generazione in generazione, insegna che cullare un bambino o una bambina, mentre si intonano i versi di queste antiche canzoni, è il rimedio più immediato per rasserenarli. Il paradosso è che, come notò Garcia Lorca⁶¹, le ninne nanne, in realtà, sono anche piene di storie inquietanti e spaventose, come uomini oscuri che rapiscono i bambini, befane notturne, lupi cattivi, invocazioni a Gesù o a Maria perché portino via i bambini⁶². Ma questa è anche la dimostrazione che il modo in cui le parole vengono pronunciate può trasformare in amorevole cura persino parole terrificanti.

Gli effetti biologici delle ninne nanne sono di estremo interesse e portano a interrogarci sul perché i neonati e le neonate siano così influenzati da questi suoni. Nella condizione indifesa e bisognosa del neonato, è possibile che la ninna nanna rappresenti un segnale della prossimità di un adulto, in grado di garantire la sua sicurezza e di soddisfare i suoi bisogni di cibo, attenzioni e protezione. La ninna nanna, in quest'ottica, rappresenta un segnale di attenzione e di presenza di un adulto che lo tiene al sicuro e vigila su di lui. Il canto della ninna nanna indica al bambino la vicinanza dell'adulto, anche quando questi non è visibile, di notte per esempio, e lo rassicura. Uno studio recente ha esaminato in 144 neonati, di circa 7 mesi di età media, l'effetto di ninne nanne cantate in diverse lingue, confrontandolo con gli effetti indotti da altri generi musicali⁶³. I ricercatori hanno usato canzoni tratte da 86 diverse culture appartenenti al genere ninna nanna e ad altri generi, misurando la frequenza cardiaca, il diametro della pupilla e la risposta elettrodermica, tutte variabili fisiologiche indicatrici del livello di vigilanza e attivazione cognitiva, o viceversa del livello di rilassamento. I risultati di questo semplice ma interessante studio dimostrano che l'esposizione del bambino a ninne nanne, anche appartenenti a culture differenti, induce un incremento di tutte le risposte fisiologiche di rilassamento rispetto alla esposizione ad altri tipi di musica. Durante le ninne nanne, infatti, a differenza delle altre musiche, i neonati mostravano un rallentamento della frequenza cardiaca,

60 Col progetto Lullabies of Europe <http://lullabies-of-europe-org.joel-josephson.org/IT/ITindex.htm> la raccolta sonora: <https://music.apple.com/it/album/lullabies-of-europe/321628452>

61 Garcia Lorca Federico, *Sulle ninne nanne*, Salani Editore, Milano, 2005.

62 <https://youtu.be/wd5sO3gRGeo>

63 Bainbridge CM, Bertolo M, Youngers J, et al., *Infants relax in response to unfamiliar foreign lullabies*, "Nat Hum Behav." 2021 February; 5(2): 256–264. doi:10.1038/s41562-020-00963-z.

una riduzione del diametro pupillare e una riduzione dell'incremento della risposta elettrodermica. In altre parole, si rilevava un incremento di tutte le variabili di rilassamento. Un aspetto ulteriore dello studio, di particolare interesse, è che non è stata rilevata differenza di effetto rilassante indotto da una voce maschile rispetto a una voce femminile. Quindi, la ninna nanna ha un effetto universale, agisce sui bambini e le bambine di qualsiasi cultura ed è efficace anche se appartiene ad una cultura diversa da quella di chi la ascolta.

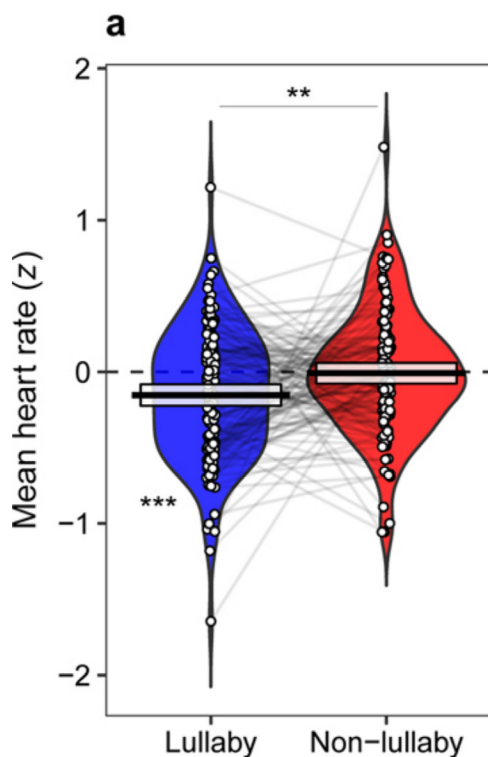


Figura 6.3 Effetto della ninna nanna (lullaby a sinistra) e di altri brani musicali (non-lullaby a destra) sulla frequenza cardiaca dei bambini (riportata sull'asse verticale di ordinata). La linea orizzontale nera è la media mentre le due righe orizzontali grigie rappresentano il 95% intervallo di confidenza. Si noti che mentre la musica non produce effetto, le ninne nanna anche provenienti da altre tradizioni e culture inducono un significativo rallentamento della frequenza cardiaca del bambino (Da Bainbridge CM, Bertolo M, Youngers J, et al “*Infants relax in response to unfamiliar foreign lullabies*” *Nat Hum Behav.* 2021 February; 5(2): 256–264. doi:10.1038/s41562-020-00963-z. Riproduzione autorizzata).

La mistica tedesca e i canti divini

Della cura attraverso i canti, anche associati a musica e danza, si è occupata, nel XII secolo, una donna che possiamo ricordare tra le persone più straordinarie della storia dell'Umanità, autrice di uno studio originale, che ha posto le basi delle moderne teorie nel campo della musicoterapia e della medicina olistica. La badessa tedesca, Santa Hildegard Von Bingen, influente consigliera di Bernardo di Chiaravalle, di papi⁶⁴, di regine⁶⁵ e di imperatori, come Federico Barbarossa, si occupò, tra i suoi vari interessi, delle pratiche di guarigione, e scrisse su diversi argomenti di medicina clinica come, per esempio, sull'epilessia⁶⁶ e sul sonno⁶⁷. Alcuni rimedi proposti da Santa Hildegard stanno suscitando un rinato interesse nell'ambito della medicina naturale e complementare, ovvero riferita a pratiche diverse da quelle convenzionali. È interessante notare che uno studio recente ha analizzato la correttezza dei rimedi proposti da Hildegard in accordo con i criteri moderni secondo la letteratura scientifica corrente *evidence based*⁶⁸. Ebbene, il numero di raccomandazioni e impieghi corretti dei preparati a base di erbe da lei proposti era in un numero così alto da non potersi ritenere dovuto al caso. Quindi, seppure la maggior parte di queste raccomandazioni siano infondate secondo i criteri della medicina moderna e debbano essere impiegate con estrema cautela, per i possibili effetti collaterali, anche seri, si dimostra che una parte dei suoi rimedi era fondata e corretta.

-
- 64 Eugenio III, Anastasio IV, Adriano IV e Alessandro III. L'epistolario è identificato come Riesenkodex Hs2 Hessian State Library al Landesbibliothek (Biblioteca Statale dell'Assia) di Wiesbaden. Terzi Stefania, *Ildegarda di Bingen. Vedere, ascoltare, comprendere (1098-1179)*, Effatà Editrice, Cantalupa (TO), 2015; King-Lenzmeier Anne K, *Ildegarda di Bingen. La vita e l'opera*, Gribaudi, 2004.
- 65 Berta, imperatrice di Bisanzio, ed Eleonora di Aquitania. L'epistolario è identificato come Riesenkodex Hs 2 al Hessian State Library (Biblioteca Statale dell'Assia) di Wiesbaden. Terzi Stefania, *Ildegarda di Bingen*; King-Lenzmeier Anne K, *Ildegarda di Bingen*.
- 66 Brigo F, Trinka E, Brigo B et al., *Epilepsy in Hildegard of Bingen's writings: a comprehensive overview*, "Epilepsy Behav." 2018;80:135-143.
- 67 Sakalauskaitė E, Eling P, *Hildegard of Bingen on sleep and dreams in her Causae et Curae and Physica: a historical perspective*, "Sleep Med" 2021; 88:7-12.
- 68 Uehleke B, Hopfenmueller W, Stange R et al., *Are the correct herbal claims by Hildegard von Bingen only lucky strikes? A new statistical approach*, "Forsch Komplementmed" 2012;19:187-90.

Oltre ad essere stata medica, scienziata e naturopata, Santa Hildegard è stata anche linguista, creatrice di una nuova lingua⁶⁹, drammaturga, poetessa, filosofa, cosmologa, profetessa, e una delle sole quattro donne al mondo ad essere nominate dottore della Chiesa⁷⁰; nel 1147 era stata autorizzata da Papa Eugenio III a predicare pubblicamente e a divulgare il suo pensiero e le sue visioni, potendo dunque pubblicare libri e tenere conferenze. Con lo scopo di trovare strumenti di armonizzazione psichica e cura, è stata anche musicista e compositrice. Hildegard Von Bingen pose le basi per la moderna medicina psicosomatica, definendo la malattia uno stato di disarmonia e la guarigione un processo globale che si manifesta su più livelli, e affermando che ciò che può farci guarire è già presente nel nostro corpo, mentre le energie curative sono nella Natura⁷¹. La Sibilla del Reno, così come era conosciuta e come viene ricordata, identificò nel canto un mezzo di cura⁷², perché lo riteneva uno strumento per ripristinare l'armonia perduta e per creare quello stato emotivo che riteneva basilare per la guarigione: la gioia. Nel suo dramma liturgico *Ordo Virtutum*⁷³ ha usato espressamente la sua danza-canto come mezzo di guarigione per il disordine psicofisico. Molti dei suoi 77 canti, i *Carmina*, sono dedicati a Maria che lei chiama "Mater sanctae medicinae"⁷⁴, madre della medicina, e descrive le sue canzoni come «symphonia harmoniae caelestium revelationem», ovvero la realizzazione musicale dell'armonia del cielo⁷⁵ e, quindi, strumento curativo, poiché descriveva la malattia come assenza di quell'armonia divina.

Di questo potere salvifico del suono delle parole pronunciate in connessione col divino, parlò, nel XV secolo, anche Pico della Mirandola. Il filosofo e cabalista affermò che voci e parole hanno capacità di operare

69 La Lingua Ignota è il più antico esempio conosciuto di linguaggio artificiale, come lo è, ad esempio, l'esperanto.

70 Nel 2012, da Papa Benedetto XVI.

71 Strehlow W., *La medicina di Santa Ildegarda*, Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2006.

72 Hildegard Von Bingen, traduzione Tabaglio Maria Emanuela (a cura di), *Carmina. Symphonia harmonie caelestium revelationum*, Gabrielli Editori, San Pietro in Cariano (Verona), 2014, pp. 20 ss.

73 Hildegard Von Bingen, traduzione a cura di Tabaglio Maria Emanuela, *Ordo Virtutum. Il cammino di Anima verso la salvezza*, Gabrielli Editori, San Pietro in Cariano (Verona) 1999, pp. 52-53.

74 Hildegard Von Bingen, traduzione a cura di Tabaglio Maria Emanuela, *Carmina. Symphonia harmonie caelestium revelationum*, p. 92.

75 Hildegard Von Bingen, *Carmina. Symphonia harmonie caelestium revelationum*, p. 23.

magicamente, poiché ciò attraverso cui la natura esercita la magia è, prima di tutto, la voce, e qualsiasi voce ha potere nella misura in cui prende forma dalla voce di Dio⁷⁶.

Tra i canti curativi di ispirazione divina, i più noti sono sicuramente quelli gregoriani. La convinzione della loro efficacia benefica ne ha accompagnato la nascita tra l'VIII e il IX secolo e sembrerebbe sia rimasta inalterata nei millenni. Potrebbe, infatti, essere questa la ragione del fatto che la loro popolarità è ancora talmente alta che, nel 2008, i canti gregoriani dei monaci cistercensi della abbazia viennese di Heiligenkreuz, composti nel 1133 d.C.⁷⁷, scalando le *top ten* sono entrati nelle classifiche pop inglesi⁷⁸ accanto ai Radiohead, Duffy, Jack Johnson ed Amy Winehouse.

76 Giovanni Pico della Mirandola, *Conclusioni ermetiche, magiche e orfiche*, traduzione a cura di Fornaciari P.E., Mimesis, Milano, 2003, Tesi 19-20.

77 The Cistercian Monks of Stift Heiligenkreuz

78 Con l'album: Chant - Music of Paradise https://youtu.be/Ht7JmLp_iew

Capitolo 7

Gli effetti terapeutici della parola scritta

Il dio che governa l'eloquenza, Hermes, passa a buon diritto da moltissimo tempo per essere la divinità comune a tutti i sacerdoti; e questo unico protettore della vera scienza degli dei è il medesimo sempre e ovunque, colui al quale precisamente i nostri antenati dedicavano le invenzioni della loro saggezza, ponendo sotto il nome di Hermes tutti i loro scritti.

Giamblico
I Misteri d'Egitto
(III sec. d.C)

L'Eden della scrittura: dall'uditivo al visivo

La nascita della scrittura è stata una delle invenzioni più rivoluzionarie dell'umanità, dando luogo al fenomeno straordinario di dare forma tangibile all'astratto, rendendo visibile l'immaterialità del pensiero e del linguaggio. I concetti sono stati trasformati in immagini e il suono delle parole in segni grafici. Questa invenzione, che ha inciso in modo determinante sull'evoluzione umana, sui sistemi sociali e sul pensiero, viene attribuita ai Sumeri e collocata nella Mesopotamia del IV millennio a.C., tra il fiume Tigri e l'Eufrate, ovvero precisamente dove, secondo la Bibbia, era collocato l'Eden. È interessante rilevare che la nascita della scrittura sia avvenuta proprio nel luogo sacro dove, secondo il Vecchio Testamento, ha avuto origine l'umanità. In realtà, non è stato un evento concentrato nello spazio e nel tempo, bensì lo sviluppo di un lento processo¹. Nel corso di tre millenni, inoltre, con un percorso simile a quello mesopotamico, la scrittura si è diffusa anche in Egitto, in Cina e nell'America precolombiana². In questo articolato cammino, in alcune culture è avvenuto un altro fondamentale

1 Bocchi G, Cerruti M, *Origini della scrittura. Genealogie di una invenzione*, Mondadori, Milano, 2002, pp. 10 ss.

2 Martin Henri-Jean, *Storia e potere della scrittura*, Laterza, Roma-Bari, 1990.

passaggio: dalla rappresentazione iconica degli ideogrammi all'alfabeto. Il processo è consistito in una graduale astrazione dei segni pittografici, risolti in pochi tratti, segni ai quali è stato associato un suono, specifico per ogni lingua. Con questo passaggio, si è realizzata quella che Marc-Alain Ouaknin definisce democratizzazione del sapere³. In effetti, mentre l'alfabeto consiste in una trentina di segni che permettono di leggere e scrivere qualsiasi parola, la scrittura ideografica richiede la conoscenza di un numero enorme di pittogrammi. Questo comportava che il sapere fosse riservato alle caste privilegiate.

Se la parola scritta ha avuto questo potere di aprire le porte alla conoscenza collettiva, non appare, dunque, così strano che in diverse culture le si sia attribuita una valenza magica o divina e, talvolta, anche il potere di guarire.

Nel terzo capitolo abbiamo visto come, in diversi contesti, le formule devozionali e religiose vengano scritte per essere poste a protezione di luoghi o persone e come, quindi, siano state usate in modo rituale e propiziatorio. Nelle prossime pagine considereremo le tradizioni, le culture e le conoscenze in cui l'atto stesso dello scrivere le parole è stato associato a un effetto terapeutico.

Neurobiologia della scrittura

Come accade per le altre manifestazioni del linguaggio, anche la parola scritta si basa su complessi meccanismi che coinvolgono diverse strutture del sistema nervoso centrale, oltre a quelle effettrici neuromuscolari e locomotorie. Chi pensa che scrivere sia solo il gesto di prendere in mano la penna, sbaglia: alla scrittura (in qualsiasi lingua) si associano importanti modificazioni delle aree cerebrali, che coinvolgono anche le strutture connesse con il controllo emotivo e, quindi, in ultima analisi, con il benessere psicologico dell'individuo. Se la parola orale suscita istantaneamente le emozioni, le percezioni e il ragionamento, quella scritta lascia una traccia di sé, non solo in termini fisici e chimici, come inchiostro sul foglio, ma anche, e probabilmente in modo più marcato, nel nostro cervello, attivando mec-

3 Ouaknin Marc-Alain, *I misteri dell'alfabeto. Le origini della scrittura*, Atlante, Monteveglio (Bo), 2003, p. 19.

canismi psicologici, che hanno subito una elaborazione logica e appercettiva più avanzata. In tal senso è anche da interpretarsi *verba volant, scripta manent*.

Le strutture cerebrali implicate nella scrittura (come abbiamo visto nel capitolo 2) sono state oggetto di ricerche neuroscientifiche, che documentano un complesso coinvolgimento di diverse aree e strutture encefaliche. Gli studi condotti stimolando direttamente il cervello in pazienti sottoposti a interventi neurochirurgici mostrano che molte aree della corteccia cerebrale dell'emisfero dominante sono coinvolte nell'elaborazione della scrittura (Figura 7.1)⁴.

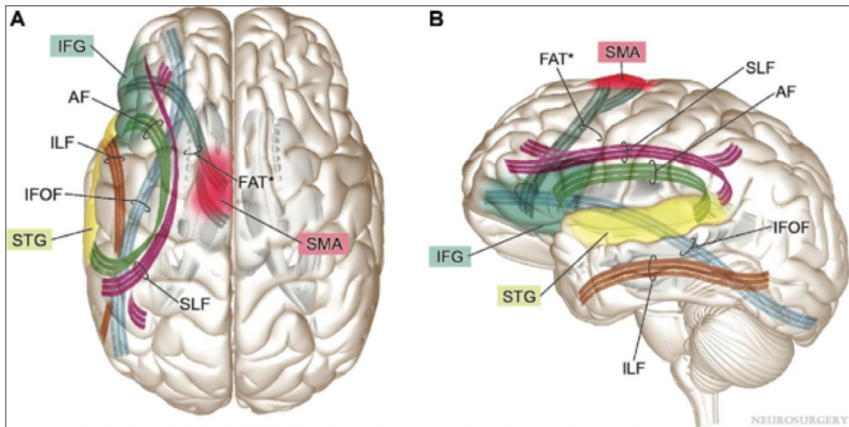


Figura 7.1 aree della corteccia cerebrale la cui stimolazione durante interventi neurochirurgici determina alterazioni della scrittura Young JS, Lee AT, Chang EF. A Review of Cortical and Subcortical Stimulation Mapping for Language. *Neurosurgery* 2021;89(3):331-342. Riproduzione autorizzata.

Gli studi condotti su pazienti con lesioni focali del cervello al di sotto della corteccia cerebrale hanno documentato che, quando sono lesionate alcune zone specifiche, il paziente manifesta la selettiva incapacità di scrivere, anche in assenza di altri disturbi della motilità o delle funzioni cognitive (condizione nota come *agrafia pura*).

4 Young JS, Lee AT, Chang EF, *A Review of Cortical and Subcortical Stimulation Mapping for Language*, “*Neurosurgery*” 2021;89(3):331-342

Per esempio, lesioni vascolari ischemiche (ictus) nel lobo dell'insula di Reil di sinistra, possono causare agrafia pura, in assenza di paralisi o di altri sintomi⁵.

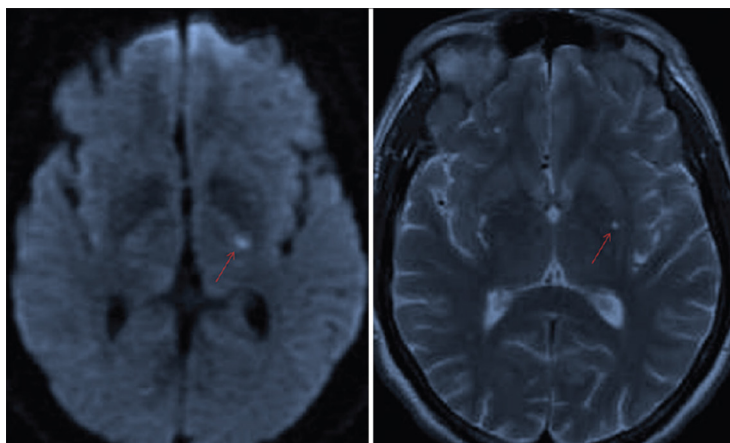


Figura 7.2 Risonanza magnetica cerebrale di un paziente che aveva manifestato improvvisa difficoltà di scrittura. È evidente una lesione (freccia rossa) subito al di sotto della corteccia insulare di sinistra.¹⁹⁷ Riproduzione autorizzata.

Una lesione vascolare (ictus) cerebrale della sostanza bianca del lobo dell'insula di sinistra (freccia rossa) - documentata dalla risonanza magnetica (RM) - che si è manifestata con la sola impossibilità di scrivere per il paziente - dimostra che nel cervello esistono specifici centri che controllano la scrittura (Figura 7.2).

La corteccia del lobo insulare controlla le funzioni legate all'emozionalità e alla regolazione dell'omeostasi fisiologica: la percezione, il controllo motorio, l'auto-consapevolezza, le funzioni cognitive e l'esperienza interpersonale. In merito a queste ultime si ipotizza che la corteccia del lobo dell'insula sia implicata in alcuni disturbi psicopatologici. Tale sovrapposizione di localizzazione delle aree cerebrali che controllano la scrittura e le funzioni affettive e cognitive può contribuire a spiegare, tanto la ragione per cui dalla scrittura di un individuo possano essere desunti eventuali disturbi clinici, quanto la ragione per cui la scrittura possa modulare l'espressione di aspetti cognitivi e affettivi.

5 Billeri L., Naro A, Manuli A, Calabro RS, *Could pure agraphia be the only sign of stroke? Lessons from two case reports.* J “Postgrad Med.” 2021;67(2):93-95. doi:10.4103/jpgm.JPGM_1066_20.

Esperimenti con la risonanza magnetica funzionale hanno studiato l'attivazione cerebrale durante la scrittura, in un gruppo di 23 adulti e 42 bambini⁶. Nella persona adulta e nel minore fra gli 8 e 11 anni, si attivano sostanzialmente le stesse aree, anche se con qualche differenza. In entrambi, le aree interessate sono la corteccia premotoria dorsale nel lobo frontale sinistro, il lobulo parietale superiore, il giro frontale fusiforme e frontale inferiore, e il cervelletto destro: mentre il giro precentrale destro e il cervelletto anteriore destro si attivano in modo più marcato negli adulti, il giro fusiforme sinistro e la corteccia prefrontale si attivano maggiormente nei bambini. Queste recenti osservazioni indicano anche che la corteccia prefrontale è determinante per apprendere la scrittura, mentre le regioni di corteccia frontale precentrale ed il cervelletto sono implicati nella scrittura automatica.

Sebbene i dati degli esperimenti sopra descritti indichino una sostanziale consistenza della distribuzione spaziale dell'attivazione cerebrale nel corso dello sviluppo dall'infanzia all'età adulta, le cose sono rese più complicate dalle differenze tra uomini e donne. Una ricerca, condotta sempre per mezzo della risonanza magnetica funzionale in un gruppo di 53 soggetti normali, ha confrontato i due sessi durante la scrittura⁷. I risultati indicano che nell'uomo una parte della corteccia frontale sinistra, nota come area di Exner (coinvolta nella conversione fra il codice ortografico ed il controllo motorio della scrittura), si attiva maggiormente ed è più connessa al cervelletto di quanto non si verifichi nella donna. Queste peculiarità di attivazione, correlate al genere, possono essere coinvolte nell'interpretazione di aspetti sia formali, che semantici ed emotivi, caratterizzanti la scrittura femminile rispetto a quella maschile e viceversa.

I dati sperimentali indicano, inoltre, che la scrittura rappresenta una sorta di ginnastica per il cervello, che in questo atto specifico attiva connessioni particolari. Un gruppo di ricercatori⁸, avvalendosi di una tecnica di registra-

6 Palmis S, Velay JL, Habib M, Anton JL, Nazarian B, Sein J, Longcamp M, *The handwriting brain in middle childhood*, "Dev Sci." 2021 Mar;24(2):e13046. doi: 10.1111/desc.13046. Epub 2020 Nov 30. PMID: 33035404

7 Yang Y, Tam F, Graham SJ, Sun G, Li J, Gu C, Tao R, Wang N, Bi HY, Zuo Z, *Men and women differ in the neural basis of handwriting*, "Hum Brain Mapp" 2020 Jul;41(10):2642-2655. doi: 10.1002/hbm.24968. Epub 2020 Feb 24. PMID: 32090433; PMCID: PMC7294055.

8 Saarinen T, Kujala J, Laaksonen H, Jalava A, Salmelin R, *Task-Modulated Corticocortical Synchrony in the Cognitive-Motor Network Supporting Handwriting*, "Cereb Cortex" 2020 Mar 14;30(3):1871-1886. doi: 10.1093/cercor/bhz210. PMID: 31670795; PMCID: PMC7132916.

zione elettroencefalografica ad altissima risoluzione e sensibilità, ha studiato come si sincronizzano diverse aree cerebrali durante la scrittura, osservando che le aree della memoria si sincronizzano con quelle del controllo motorio solo durante specifici compiti di scrittura, modificando, seppure transitoriamente, le connessioni cerebrali.

Da quanto sin qui esposto emerge, quindi, che l'atto dello scrivere implica importanti modificazioni dell'attività dei circuiti cerebrali e del loro stato, che non si limitano alle strutture che controllano il movimento, ma, a seconda dell'oggetto della scrittura stessa, interessano anche quelle che hanno funzione cognitiva e affettiva. La scrittura, per tale motivo, viene impiegata nei contesti psicoterapeutici, assumendo dignità di un approccio specifico, conosciuto come "terapia della scrittura" o *writing therapy*⁹ che, a sua volta, ha diverse declinazioni applicative. Nel complesso, la terapia della scrittura risulta una tecnica molto adattabile, sia come trattamento singolo, che in associazione ad altri approcci terapeutici, potendo migliorare tanto alcuni sintomi psichici nei pazienti quanto il benessere psicologico in condizioni di normalità. Per esempio, la scrittura ha mostrato grande potenzialità nel promuovere l'autostima, la resilienza e l'elaborazione di eventi traumatici, facendo da ponte tra gli approcci psicoterapici tradizionali e quelli innovativi, come, per esempio, la psicologia positiva e l'uso delle tecnologie digitali in psicoterapia. La scrittura rende tutti i pensieri più reali e trasforma gli stati mentali in un segno più concreto e duraturo, che, a differenza dei pensieri e delle riflessioni espressi oralmente, lascia una traccia che persiste dopo il termine della seduta. Altro vantaggio della terapia della scrittura è che può costituire un approccio particolarmente utile nei casi di soggetti con difficoltà di relazione interpersonale o anche di inibizione sociale. Come tutte le terapie, può avere degli effetti collaterali. Per esempio, può enfatizzare i pensieri ed i sentimenti negativi, che possono essere "cristallizzati" nel linguaggio scritto, dando luogo ad una ruminazione cognitiva, che può essere nociva. Inoltre, il processo analitico, imposto dai processi cognitivi sottostanti alla elaborazione del linguaggio scritto, può far percepire come negativi momenti prima vissuti e sentiti in termini di appagamento e pertanto positivi, riducendone gli effetti di benessere psicologico. Quindi, a volte, la

9 Ruini C, Mortara CC, *Writing Technique Across Psychotherapies-From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review* [published online ahead of print, 2021 Sep 14]. "J Contemp Psychother." 2021;1-12. doi:10.1007/s10879-021-09520-9.

scrittura può risultare controproducente rispetto alla verbalizzazione orale del vissuto. Altro effetto potenzialmente negativo della scrittura pubblica è il senso di vergogna e imbarazzo che può essere indotto dal fatto che qualcun altro potrà leggere ciò che si è scritto; considerazione che può indurre resistenza, e anche accentuare l'ansia e la preoccupazione.

L'effetto terapeutico della scrittura è stato documentato anche in gruppi di pazienti coinvolti in eventi catastrofici. Uno studio, condotto sui bambini sopravvissuti al grave terremoto occorso in Cina a Sichuan, nel 2008¹⁰, ha documentato che l'esercizio della scrittura, condotto per un mese, induceva un miglioramento della ipervigilanza e della concentrazione di cortisolo (ormone dello stress) salivare nei bambini sopravvissuti sottoposti al training di scrittura, mentre questo non si verificava per i soggetti del gruppo di controllo.

Le divinità di scrittura e guarigione

L'atto di scrivere parole salvifiche è narrato anche nella Bibbia, dove si racconta che è Dio stesso a scrivere col suo dito, sulle lastre di pietra, le regole a cui il popolo condotto da Mosè deve attenersi per potersi salvare. Così si legge nel Deuteronomio (che nell'originale ebraico si chiama *Devarim* e significa "parole"¹¹): «Il Signore mi diede le due tavole di pietra, scritte dal dito di Dio, sulle quali stavano tutte le parole»¹².

Nella storia della cultura mediorientale troviamo altri esempi di una divinità che scrive¹³. In Mesopotamia, Nisaba era la dea sumera della scrittura, scriba e cronista degli dèi, protettrice e divina istruttrice degli scribi, che spesso concludevano i loro documenti con una lode alla dea¹⁴. A lei si affiancò nel culto, e poi le si sostituì, il Dio babilonese Nabu¹⁵, patrono

10 Zhu Z, Wang R, Kao HS, et al., *Effect of calligraphy training on hyperarousal symptoms for childhood survivors of the 2008 China earthquakes*, "Neuropsychiatr Dis Treat." 2014;10:977-985. Published 2014 Jun 3. doi:10.2147/NDT.S55016

11 Laitman M, *I Segreti del Libro Eterno*, Psiche 2, Torino, 2015, p. 5.

12 Deut 9: 10

13 Collard C., Cropp MJ Lee KH, *Euripides: Selected Fragmentary Plays*. Vol. 1, Liverpool University Press, Liverpool, 1995, p. 279.

14 O'Brien Julia M., *The Oxford Encyclopedia of the Bible and Gender Studies*, Oxford University Press, Oxford, 2014, p. 73.

15 Bertman Stephen, *Handbook to Life in Ancient Mesopotamia*, Stati Uniti, Facts On File, Incorporated, 2003, p. 616.

degli scribi, incaricato, tra l'altro, di scrivere il destino di ogni persona su una tavoletta d'argilla, decidendone la durata della vita. Esattamente come nel mondo greco, romano e germanico facevano le Moire, le Parche e le Norne, con la differenza che, mentre queste usavano la filatura, in ambito mesopotamico il destino veniva scritto. Anche in Egitto la prima divinità della scrittura è femminile: la dea Seshat, il cui nome significa proprio "scriba"¹⁶. Questa dea, venerata dagli scribi reali nella "Casa della vita" che, oltre ad essere biblioteca del tempio, era una scuola *medica*¹⁷, venne poi sostituita dal Dio Thot, che era un Dio guaritore e protettore dei medici: il Dio della scrittura che sa porre fine alla vita, sa anche guarire i malati¹⁸.

Il legame tra scrittura e potere di guarigione era quindi radicato nella mitologia, evidenziando il valore eccezionale attribuito a questa invenzione dai popoli antichi, tanto da ascriverla alla sfera del sacro e del massimo potere immaginabile: quello di salvare la vita.

Scrittura di guarigione nelle tradizioni popolari

Il legame tra scrittura e guarigione presente nei miti si è radicato anche in alcune pratiche della tradizione popolare, appartenenti alla sfera del magico. La rappresentazione delle malattie come manifestazione di influenze oscure da contrastare è sempre stata molto diffusa e, prima che la scienza sviluppasse la moderna medicina, i riti e le pratiche atti a scongiurare queste manifestazioni erano considerati strumenti di difesa e protezione della vita¹⁹. La medicina romana, ad esempio, fino a quando non venne a contatto con quella greca (all'incirca tra il II e il I secolo a.C), non conosceva né diagnosi né prognosi, ed era quasi esclusivamente religiosa e magica²⁰. È con Ippocrate che viene affermata la medicina empirica e razionale, priva di elementi magici e di riferimenti religiosi.

Le antiche tradizioni popolari improntate da una concezione magica si fondavano sull'idea che suoni, parole e anche segni grafici fossero in grado

16 Pinch Geraldine, *Handbook of Egyptian Mythology*, ABC CLIO, Santa Barbara (California), 2002, p. 190.

17 Scandone Matthiae Gabriella e Grimal Nicolas, *Storia dell'antico Egitto*, Laterza, Bari, 2007.

18 Derrida Jacques, *La farmacia di Platone*, Jaca Book, Milano, 2007, p. 85.

19 De Martino E., *Sud e magia*, Donzelli editore, Roma, 2015, p. 89 ss.

20 Sournia Jean-Charles. *Storia della medicina*, Dedalo, Italia, 1994, p.39.

di influenzare e plasmare il piano fisico dell'esistenza, e la più evidente, ma non l'unica delle applicazioni di tale pensiero magico, consisteva proprio nelle pratiche di guarigione, nelle quali era inclusa quella di scrivere.

L'idea che scrivere in modo magico rituale potesse incidere sull'esistenza era talmente radicata, che valeva anche nel senso opposto alla cura e alla salvezza. Nel papiro egiziano Bremner-Rhind, ad esempio, è descritta una pratica con cui, attraverso la scrittura, si diceva che si potessero annientare i nemici:

Le formule magiche devono essere pronunciate da un uomo casto e purificato. Scrivere con l'inchiostro verde, su foglie di papiro i nomi di tutti i nemici del Faraone, siano essi vivi o morti (...) fare anche una statuetta in cera per rappresentare ciascuna di quelle persone e incidervi sopra il loro nome. Unire poi le foglie di papiro con una piuma di colombo nero, sputarvi sopra e calpestare con il piede sinistro, poi trafiggerle con un giavello dalla punta metallica, se possibile in ferro. Gettarle infine sul fuoco e farvele bruciare fino a che non siano perfettamente ridotte in cenere²¹.

Solitamente, alle formule magiche espresse solo in forma scritta, i carmina scritturali, veniva data la forma di talismani. Nel *De medicamentis liber* di Marcello Empirico (IV sec. D.C.) si fa riferimento ad amuleti, ricavati dai più svariati materiali (carta, lino fenicio, pelli di animali, lamine metalliche, anelli magici aurei, argentei, ferrei, di stagno, d'ambra, pietre di svariato tipo), su cui erano scolpite le formule magiche. Tali amuleti potevano anche essere indossati, in quanto si attribuiva loro un potere curativo²². Alla parola scritta, infatti, veniva riconosciuta la capacità di accrescere il potere delle formule magiche. Queste pratiche si sono conservate sino a tempi molto recenti e risultano largamente diffuse in Italia dove, solitamente, questi amuleti con le scritte vengono posti a contatto col corpo (solitamente sul collo o sul petto), con la precisa funzione di guarire²³.

Un'evoluzione moderna di queste pratiche è stata realizzata dal famoso artista multidisciplinare Alejandro Jodorowsky. Negli anni '60, ispirato dalle

21 Faulkner R.O, *The Bremner-Rhind Papyrus: IV*, "The Journal of Egyptian Archaeology" 24, no. 1 (1938): 41-53; Cantù G., *La civiltà dei faraoni: realtà e magia nell'antico Egitto*, G. De Vecchi Editore, 1974, p. 166; Fenoglio Alberto, *I misteri dell'antico Egitto. Viaggio nella scienza e nei culti iniziatici degli Egizi*, MEB, Padova, p. 35.

22 Galeazzi O, *Healing. Storia e strategia del guarire*, L. S. Olschki, Firenze, 1993.

23 Riccò Isabella, *Guaritori tradizionali nel territorio parmense: un'indagine etnografica*, in "Rivista della Società italiana di antropologia medica" / 35-36, ottobre 2013, pp. 411-412.

pratiche sciamaniche di guarigione messicane²⁴ e dalla corrente artistica del Surrealismo, ha ideato una forma d'arte chiamata "psicomagia", che non ha valore dal punto di vista della medicina tradizionale, né ha la pretesa di sostituirsi ad essa²⁵, ma che si propone di stimolare le persone attraverso atti simbolici, per sovvertire schemi di pensiero in cui si sentano bloccate, con l'idea che, in tal modo, possano ritrovare una forza positiva dentro di sé per reagire. La pratica della psicomagia, raccontata nell'omonimo docufilm²⁶ e in alcuni saggi²⁷, si basa su atti dichiaratamente ispirati al Surrealismo teorizzato da André Breton e, tra questi, anche sull'uso della scrittura²⁸. Breton propose il ricorso alla scrittura automatica come sistema per generare arte, attingendo direttamente dall'inconscio. Il padre del surrealismo attribuì valenza poetica alle parole che scaturiscono dei sogni, riportati in forma scritta in modo libero, senza vincoli di coerenza grammaticale, logica, e "al di fuori da ogni preoccupazione estetica o morale"²⁹. Mantenendo la fondamentale ispirazione al Surrealismo, che Breton definiva arte magica³⁰, Jodorowsky, nel 1962, diede vita al provocatorio movimento post-surrealista *Movimento panico* e sviluppò la psicomagia. Le azioni psicomagiche sono presentate come azioni metaforiche e, in diversi casi, anche qui come nel Surrealismo di Breton si fa ricorso all'uso della scrittura³¹, sulla base del presupposto che la parola sia un agente magico³².

Calligrafia e meditazione

Entrando nell'era digitale, abbiamo visto via via ridursi la scrittura manuale. Viviamo nella società della performance, dell'immediatezza e dell'accelerazione, dove non c'è tempo per scrivere con carta e penna. È una società in cui

24 Jodorowsky A, *Psicomagia*, Feltrinelli, Milano, 2013, p. 96.

25 Jodorowsky A, *Manuale pratico di psicomagia*, Feltrinelli, Milano, 2018, p.22.

26 *Psicomagia. Un'arte per guarire*, regia: Alejandro Jodorowsky, distr.: Mescalito film, Francia, 2019.

27 Jodorowsky A, *Psicomagia*.

28 Ad esempio, per sciogliere i blocchi che impediscono di trovare l'amore, Jodorowsky A, *Manuale pratico di psicomagia*, p. 94.

29 Breton André, *Manifesti del Surrealismo*, Einaudi, Torino, 2003, p. 30.

30 Breton, André e Legrand Gérard, *L'art magique*, Ed. Phébus, Paris, 2003.

31 Jodorowsky A, *Manuale pratico di psicomagia*, Feltrinelli, Milano, 2018

32 Jodorowsky A, *Manuale pratico di psicomagia*, p. 21.

l'impazienza regna sovrana, dove l'attesa viene considerata un ostacolo da eliminare in fretta. Ma, se ci fermiamo a riflettere, una società che annienta il tempo e porta agli estremi l'iperconnessione è una società che ha paura del silenzio, della riflessione e che, dunque, allontana da se stessi³³. Di fronte a questa disconnessione dal sé, non sembrerà troppo assurdo e anacronistico attribuire valore a qualcosa che decelera il ritmo sincopato del flusso informativo e, possiamo dire, della vita stessa: la calligrafia (letteralmente, la bella scrittura). La velocità, d'altronde, produce stress negativo e il rallentamento, che il gesto della scrittura comporta, aiuta a ridurlo³⁴, perché dare forma grafica alle parole che descrivono i propri pensieri impone attenzione, consapevolezza del momento presente e lentezza. E così, mentre si vanno perfezionando sistemi di scrittura immediata che si attivano col solo pensiero, possiamo immaginare il gesto lento della scrittura a mano come un lungo ponte tra le idee e la loro rappresentazione calligrafica. Nell'attraversarlo, trascorre un tempo che apre spazio all'immaginazione, all'ascolto del proprio sentire, alla riflessione e alla formulazione di un pensiero autentico, poiché ci si può soffermare sul pieno significato delle parole che vengono scelte.

Questa immersione profonda diventa particolarmente evidente quando si scrive a mano più che al computer o con lo smartphone. Con questi strumenti, infatti, il gesto diventa rapidissimo, le emoticon³⁵ sostituiscono la descrizione degli stati d'animo e l'impostazione del suggeritore automatico consente di completare le parole, di cui si sono scritte solo le iniziali, facendo sì che la scrittura vada quasi alla stessa velocità dei pensieri. Scrivendo a mano, invece, la corsa sincopata dei pensieri deve necessariamente rallentare, affinché il gesto possa darvi forma. Riportare sul foglio un pensiero richiede un tempo che implica riflessione, consapevolezza e concentrazione. In questa azione, una parte di noi, del nostro pensiero, si trasferisce all'esterno, si chiarifica, diventa visibile. In questo poter osservare se stessi dall'esterno si sviluppa un processo catartico. L'azione dello scrivere la parola, in tal senso, potrebbe essere definita come un atto riflessivo e meditativo³⁶.

33 Merlini F, Tagliagambe S, *Catastrofi dell'immediatezza*, Rosenberg & Sellier, 2016.

34 Baikie, K. e Wilhelm, K., *Emotional and physical health benefits of expressive writing*, "Advances in Psychiatric Treatment" vol. 11, Cambridge University Press, 2018, pp. 338–346.

35 Termine che deriva da emotion e icon (emozione e icona) e indica una piccola immagine che esprime un'emozione.

36 Benandi Luca e Albertoni Elena, *Callimantra. Scrittura terapeutica e calligrafia*, Centauria, Milano, 2019, p. 7.

Mentre si scrive a mano tutto il corpo viene coinvolto e anche, potremmo dire, il pensiero e lo stato emotivo. Infatti, la calligrafia di una stessa persona cambia con la posizione del corpo e anche col mutare delle emozioni vissute. Il risultato è che scrivere a mano è dare immagine visibile ai propri pensieri e al proprio stato emotivo, creando un ponte tra l'invisibile e il sensibile.

Gli effetti di questo processo aumentano in modo esponenziale quando, in alcune forme rituali di scrittura o in alcune culture orientali, anziché con la penna, si sceglie di scrivere col pennino, col pennello, col calamo in bambù³⁷ o con qualunque mezzo si possa esercitare la scrittura secondo antiche tradizioni. La calligrafia, non a caso, è definita un'arte e si esercita ancor prima di attuare il gesto di scrivere. La parola nella calligrafia, infatti, diventa il risultato di un processo preparatorio di dedizione e cura, che precede l'atto in sé dello scrivere, ma che ne diventa parte integrante: si sceglie lo stile calligrafico e, in base ad esso, il tipo di pennino, infine, sulla base del risultato finale a cui si aspira, si sceglie il tipo di inchiostro, la grammatura e la sfumatura di colore della carta. Questa preparazione è una fase di gestazione di quello che sarà lo scritto. Il flusso caotico dei pensieri, già in questa fase, viene rallentato e la preparazione stimola una riflessione meditativa.

La scrittura terapeutica, come la meditazione, può diminuire lo stress. Per esempio, uno studio condotto da un gruppo di ricercatori cinesi e taiwanesi³⁸ ha osservato che, in un gruppo di studenti, sia gli esercizi di calligrafia cinese, sia le procedure di meditazione, producevano una significativa riduzione degli indicatori psicometrici e somatici (frequenza cardiaca, temperatura cutanea) di stress e di iperattivazione del sistema nervoso autonomo.

La scrittura a mano rispetto alla scrittura tramite una tastiera risulta anche più efficace nell'apprendimento. Una ricerca condotta utilizzando l'elettroencefalogramma³⁹ e l'analisi di particolari sue caratteristiche evocate dimo-

37 Il qalam: strumento per la scrittura arabo ricavato da una canna di bambù secca tagliata.

38 Kao H Sr, Zhu L, Chao AA, Chen HY, Liu IC, Zhang M, *Calligraphy and meditation for stress reduction: an experimental comparison*, in "Psychol Res Behav Manag"(2014);7:47-52. Published 2014 Feb 13. doi:10.2147/PRBM.S55743

39 Ihara AS, Nakajima K, Kake A, Ishimaru K, Osugi K, Naruse Y, *Advantage of Handwriting Over Typing on Learning Words: Evidence From an N400 Event-Related Potential Index*, in "Front Hum Neurosci" 2021;15:679191. Published 2021 Jun 10. Doi:10.3389/fnhum.2021.679191.

stra che non solo l'apprendimento di parole scritte a mano è migliore, ma anche che migliora il tono dell'umore.

Medioevo: quando scrivere era come pregare

Nei monasteri medioevali, la scrittura dei libri sacri era una pratica centrale della vita monastica e, poiché le parole scritte dagli amanuensi erano considerate la concretizzazione della parola di Dio, l'attività di scrittura diventava il complemento della *lectio divina*⁴⁰: scrivere era come pregare.

La sacralizzazione del gesto era tale che gli errori erano attribuiti a un'incursione demoniaca. Il diavolo che faceva sbagliare i copisti mentre compivano il gesto sacro della scrittura era chiamato *Titivillus*⁴¹.

La creazione dei libri era, inoltre, un'operazione lunghissima, che richiedeva grande perizia, pazienza e concentrazione. Questo rendeva il lavoro un'incessante riflessione.

Non ci si poteva mai distrarre e bisognava essere estremamente precisi e attenti per non sbagliare e non macchiare i fogli di pergamena. Occorreva scrivere lentamente, ma in modo deciso e senza tentennamenti: ogni parola richiedeva una concentrazione tale da liberare la mente da qualsiasi altro pensiero⁴²: esattamente quello che avviene durante la meditazione.

Questo rapporto tra calligrafia e meditazione è particolarmente evidente nell'arte calligrafica araba e in quella zen sino-giapponese.

La mistica calligrafia araba: tra arte e meditazione

Poiché nel mondo islamico l'arte figurativa è stata vietata, perché ritenuta una forma di idolatria che usurpa la prerogativa creatrice di Allah, la calligrafia è diventata il mezzo principale di espressione artistica visiva⁴³. Il nivel-

40 Bocchi G, Cerruti M, *Origini della scrittura. Genealogie di una invenzione*, Mondadori, Milano, 2002, p. 250 nota 12

41 Montañés Julio Ignacio Gonzáles, *Titivillus: Il demone dei refusi*, Graphe.it, 2018.

42 Barbero A, Frugoni C, *Medioevo: Storia di voci, racconto di immagini*, Roma-Bari, Laterza 2015.

43 Blair Sheila S, Bloom Jonathan M, *Art and Architecture. Themes and variations*, in *The Oxford history of Islam*, (a cura di) John L. Esposito, Oxford University Press, New York, 1999, pp. 215-267; Video esplicativo dell'UNESCO https://youtu.be/bSe2bTN_Dzw

lo altissimo di ricercatezza estetica che ha raggiunto quest'arte tradizionale nei paesi islamici ha anche un'altra ragione: la scrittura, per i popoli arabi, ha un diretto legame col mondo spirituale. È, dunque, a pieno titolo, arte sacra: infatti, è considerata elemento per la trasmissione dei valori religiosi, come si legge nella decisione con cui l'UNESCO l'ha iscritta tra i beni culturali immateriali dell'umanità, nel dicembre 2021⁴⁴. Infatti, poiché il Corano necessitava di una degna trascrizione per la sua divulgazione e, dal momento che l'arabo è considerato, nel mondo islamico, la lingua prescelta da Dio per la sua rivelazione, la scrittura delle parole assurse ad un rango mistico. Fu così che i primi scribi crearono la prima scrittura realizzata con la precisa intenzione di apparire meravigliosa: il cufico. Scrivere secondo l'arte calligrafica, quindi, diventa azione che avvicina al divino. Potremmo paragonarla a una preghiera, ma vi è di più, perché, attraverso quest'arte, non solo chi scrive si avvicina a Dio, dando veste visiva alle parole in cui si ritiene prenda forma il divino, ma la scrittura stessa diventa anche ispirazione mistica per chi la osserva. L'amanuense ha, quindi, una sorta di dovere morale a trascrivere, realizzando armonia, equilibrio e bellezza sublime, capace di elevare. Non a caso, per diventare amanuensi, oltre agli insegnamenti tecnici, formali e artistici, bisogna seguire anche una disciplina interiore. Per apprendere la pratica, è necessario un percorso che porti allo sviluppo di qualità e virtù etiche, necessarie per aumentare la maestria, sia artistica che spirituale. La considerazione che l'arte calligrafica araba sia una forma di meditazione che eleva, aiuta a conoscere se stessi e ad acquisire pazienza, tranquillità e concentrazione, è un concetto talmente radicato, che proliferano i percorsi turistici nei paesi arabi in cui si vive l'esperienza della “meditazione con la calligrafia”.

Shodō e shūfā: la via spirituale della scrittura sino-giapponese

L'arte calligrafica giapponese deriva da quella cinese (shūfā 書法 che è patrimonio immateriale dell'umanità UNESCO⁴⁵) e richiede un impegno, che assume le caratteristiche di un vero e proprio percorso di formazione

44 Decisione del comitato intergovernativo: 16.COM 8.B.35 - <https://ich.unesco.org/en/decisions/16.COM/8.B.35>

45 Video esplicativo dell'UNESCO <https://youtu.be/NX9KWErcHOQ>.

spirituale, e non semplicemente della tecnica calligrafica. Infatti, il termine usato per descriverla è *shodō*, dove *sho* significa scrittura e *dō* indica la via, il percorso, in senso non solo fisico, ma anche, appunto, spirituale⁴⁶. In Giappone, soprattutto a partire dal XIX secolo, il termine venne associato a numerose arti tradizionali, che portano all'apprendimento di una tecnica, di una tradizione e anche di un percorso interiore, ad esempio, *kendō* (scherma), *judō*, *kyūdō* (tiro con l'arco) e *chadō* (detta anche *cha no yu*, la cerimonia del tè).

Per esercitare il cammino dello *shodō* sono necessari i cosiddetti “quattro tesori”: il pennello, la carta, la barretta d'inchiostro nero e la pietra su cui l'inchiostro solido viene sciolto e raccolto. Non a caso, sono gli stessi strumenti usati nella pittura tradizionale cinese: esercitare l'arte calligrafica è, infatti, come dipingere.

Mentre si prepara l'inchiostro, facendolo sciogliere con l'acqua di fonte nella pietra di scisto, non si sta ancora propriamente scrivendo, ma la mente si predispone a farlo. Il pensiero viene diretto all'atto finale della scrittura, si concentra su di esso, si spoglia da altri pensieri, lascia spazio al rituale che si sta compiendo e, a tutti gli effetti, la mente entra quindi in stato di meditazione. Il risultato finale e visibile sono parole scelte, pensate, preparate con una lunga e attenta ritualità, atta a celebrare l'atto della scrittura, e ad imprimere nella memoria quanta e quale importanza abbia ogni singola parola nella nostra esistenza.

Per praticare la calligrafia sino-giapponese è indispensabile avere una concentrazione molto alta, in modo da muovere il pennello sulla carta senza esitazione. Basta un attimo di incertezza e l'inchiostro si accumula sul foglio, creando una macchia nera che annulla il lavoro. Durante la pratica calligrafica è, quindi, molto importante svuotare la mente, esattamente come si insegna nella meditazione zen. Per questo motivo, la calligrafia sino-giapponese è spesso paragonata al Qigong⁴⁷, una disciplina legata alla medicina tradizionale cinese che contempla meditazione, concentrazione mentale, controllo della respirazione e dei movimenti fisici, che si suppone faccia fluire l'energia interna, migliorando il benessere fisico e mentale.

46 Nagayama Norio, *Shodō, la via della scrittura Kaisbo. Lo stile fondamentale*, Stampa alternativa, Viterbo, 1993.

47 Réquena Yves, *Alla scoperta del Qi Gong: Un'introduzione completa alla disciplina: i principi, i benefici, la pratica quotidiana*. Red!, Milano, 2020, p. 10.

Meditare deriva dal latino *mederi*, curare. Le diverse tecniche di meditazione stanno ricevendo una notevole attenzione anche in ambito clinico. Come già accennato, le pratiche meditative inducono modificazioni cerebrali e di parametri fisiologici. Tali effetti possono essere impiegati anche in contesti medici. Sebbene le ricerche controllate siano ancora un numero limitato, i dati ad oggi disponibili suggeriscono che la meditazione possa avere effetti positivi, non solo sul benessere del soggetto sano, ma anche sul benessere percepito in alcune condizioni come, per esempio, le malattie oncologiche e disturbi psicopatologici.

Nüshu: la scrittura segreta delle donne cinesi

Se c'è un luogo in cui l'arte calligrafica è stata certamente usata con lo scopo di migliorare lo stato psicologico di chi l'ha praticata è proprio una remota regione della Cina. Nella provincia dello Hunan, le donne del popolo Yao, oppresse da una cultura che le costringeva alla sottomissione, all'analfabetismo, al silenzio e all'isolamento, ebbero la straordinaria e ingegnosa intuizione di inventare un alfabeto segreto, allo scopo di soddisfare il bisogno di esprimersi, per comunicare tra loro senza essere comprese dagli uomini e lenire così la lacerazione della solitudine e dell'oppressione: il nüshu che, letteralmente, significa "scrittura delle donne". Quando sia nata esattamente questa che, probabilmente, è l'unica lingua specificamente femminile al mondo, è un'informazione ancora avvolta nel mistero⁴⁸, anche se sappiamo che ha avuto il suo apice di diffusione durante la dinastia Qing (tra il 1644 e il 1911)⁴⁹. Questo linguaggio veniva segretamente tramandato solo da donna a donna, e restò sconosciuto agli uomini sino agli anni '50 del secolo scorso, quando essi iniziarono a prestarvi attenzione, temendo che si trattasse di simboli criptati usati nello spionaggio. Ma, nonostante il governo cinese avesse chiamato i migliori esperti per farlo decrittare, non riuscirono a decifrarlo. Le donne Yao hanno rivelato il loro segreto solo ne-

48 Zhao Liming, *Il leggendario Nüshu, la scrittura creata dalle donne per le donne*, CSA editrice, Bari, 2021.

49 Zhao Liming, *La sceneggiatura femminile di Jiangyong*. In *Holding up half the sky: Chinese women past, present, and future*, a cura di Jie Tao, Bijun Zheng, Shirley L. Mow, Feminist Press, 2004, pp. 39–52.

gli anni '80, perché l'emancipazione e la graduale conquista dei diritti hanno affievolito la necessità sottesa alla sua funzione originale.

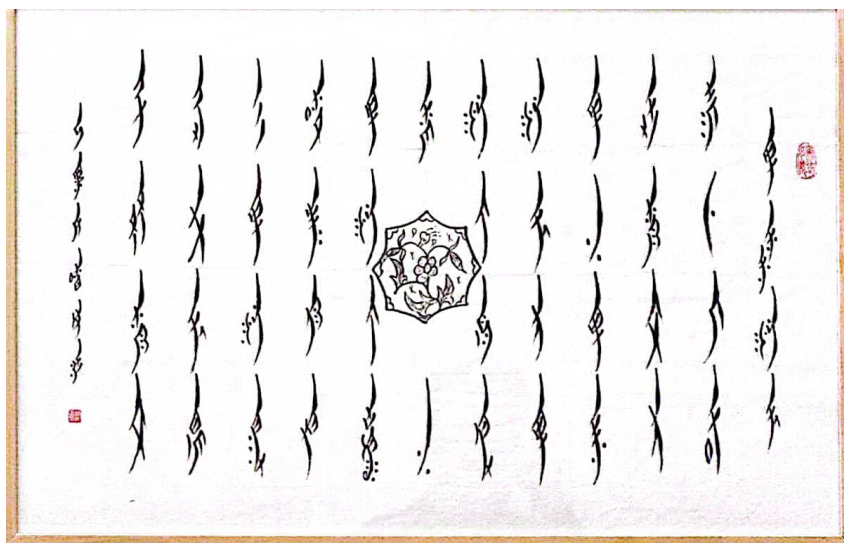


Figura 7.3 Calligrafia nüshu dalla mostra “Nüshu la scrittura che liberò le donne” curata da Giulia Falcini presso lo spazio espositivo della *Domus Civica* a Venezia, dal 23 giugno al 16 agosto 2020 (Giulia Falcini, 2020).

Il nüshu è un linguaggio di sentimenti e veniva usato dalle donne come mezzo di comunicazione intimo e introspettivo, per esprimere pensieri e affezioni, con una libertà che, all’interno della società patriarcale nella quale vivevano, era completamente negata. A circa 15 anni, le donne cinesi andavano in sposa a sconosciuti scelti dalle famiglie e, quando i mariti morivano, la cultura sociale considerava giusto ed encomiabile il loro suicidio, tant’è che, tra il 1723 e il 1796, venne disposto il conferimento delle menzioni imperiali d’onore alle famiglie delle vedove suicide, come riconoscimento della lealtà e del sacrificio compiuto dalla loro congiunta⁵⁰. Le donne della popolazione Yao godevano di maggiore libertà e, quando vennero loro imposte queste usanze, il senso di oppressione fu tale che, per liberarsene, si ingegnarono, creando questa lingua. Il modo con cui la usavano era il canto e, soprattutto, la scrittura. In particolare, oltre che sulla carta, le parole ve-

50 Ropp P.S, *Passionate women: female suicide in late imperial China-Introduction*, in “Nan Nu”, 3 vol., Issue 1, 2001, pp. 3 ss.

nivano ricamate su stoffa, su ventagli, cinture e altri accessori, che diventavano oggetto di scambio e strumento di comunicazione. Le forme eleganti, sottili, allungate e non squadrate come quelle dei caratteri cinesi dai quali, quindi, si differenziavano, facevano sì che le parole venissero scambiate per decori senza destare alcun sospetto.

Attraverso queste scritture segrete, le donne comunicavano tra loro, davano traccia di sé, del loro pensiero e, soprattutto, esprimevano in modo catartico il loro malessere, descrivendo ciò che vivevano e che sentivano. È molto interessante che la creazione di un linguaggio e di tutto il sistema segreto per veicolarlo, sfidando i divieti e il regime opprimente imposto dagli uomini, sia nata da una potente e radicata convinzione che l'atto di scrivere il proprio dolore fosse evidentemente in grado di lenirlo⁵¹.

La Rivoluzione Culturale di Mao Zedong (1966-1976) mise al bando il nüshu, perché la sua indecifrabilità lo rendeva sospetto. Gran parte degli scritti in questa lingua andò distrutta. Yang Huanyi, l'ultima donna a cui il nüshu era stato tramandato e che, per questo, era considerata un "fossile linguistico" vivente, è morta nel 2004⁵².

Le poche testimonianze scritte rimaste restituiscono un'immagine profonda e intima della condizione della donna nella società androcentrica cinese del XVIII e XIX secolo. Tre giorni dopo il matrimonio, le donne ricevevano il "Libro del terzo giorno" (*sanzhaoshu*), un diario dove le amiche e le parenti compilavano in nüshu le prime pagine e lasciavano le altre in bianco, in modo che la sposa potesse scrivere ciò che sentiva il bisogno di esprimere e che la cultura patriarcale opprimente in cui viveva non le avrebbe permesso di esternare.

Le donne si scambiavano messaggi disperati quando si incontravano nei templi, spesso con riferimenti al suicidio e invocazioni per rinascere uomo in una vita futura. Il nüshu svolgeva così la funzione di valvola di sfogo e facilitava la creazione di una "comunità dei sentimenti", come la definisce l'antropologa dell'Accademia Sinica di Taipei, Liu Fei-Wen⁵³. Quella scrittura, camuffata da ricami nelle stoffe, diventò, per le donne, il modo di lenire la sofferenza attraverso la possibilità di esprimersi.

51 Falcini Giulia, *Il Nüshu. La scrittura che diede voce alle donne*, CSA Editrice, 2020.

52 https://web.archive.org/web/20121104181654/http://news.xinhuanet.com/english/2004-09/23/content_2012172.htm.

53 LIU Feiwen, *Gendered Words. Sentiments and Expression in Changing Rural China*, New York, Oxford University Press, 2015, p. 215.

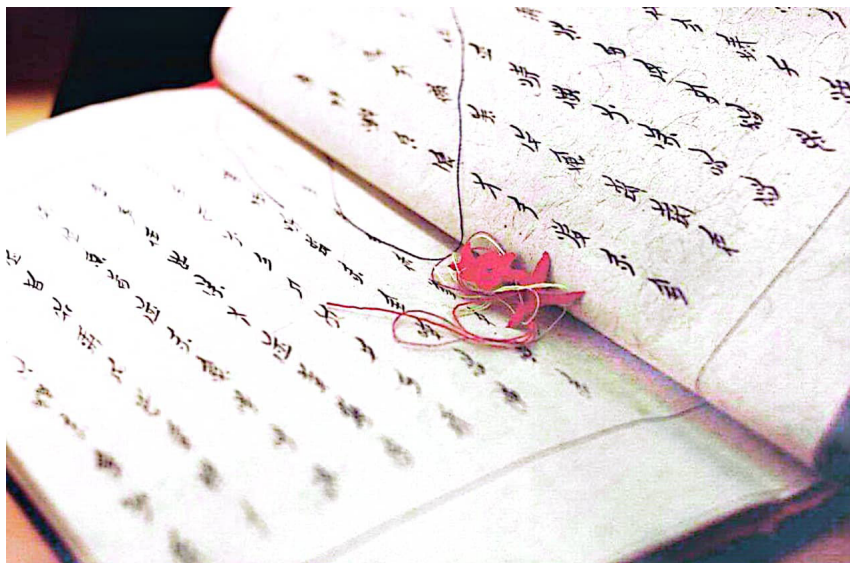


Figura 7.4 “Libro del terzo giorno” scritto in nüshu da Hu Yanyu, allieva di Hu Meiyue, nipote di Gao Yinxian, una delle ultime eredi naturali del nüshu (Giulia Falcini, 2021). Immagine riprodotta per gentile concessione della proprietaria e autrice dell’immagine.

La scrittura come forma di catarsi

Il nüshu è un esempio emblematico di come, quando circostanze ineluttabili soffocano la libertà di essere se stessi e di manifestarsi al mondo, la scrittura diventi strumento di espressione di sé e, quindi, una via di salvezza.

Trasformare in parole scritte il proprio sentire mette ordine al flusso delle proprie emozioni, serve a fare chiarezza, ridimensiona la portata di ciò che si sta vivendo e realizza un processo di catarsi, di purificazione e liberazione, perché porta all’esterno di sé le emozioni stagnanti. In riferimento a questo, nell’ambito della letteratura il caso più eclatante è stato quello della scrittrice neozelandese Janet Frame. Internata per otto anni in manicomio, fu letteralmente salvata dalla scrittura autobiografica, che le permise di dare voce alle inquietudini che laceravano la sua esistenza. La sua storia è stata raccontata in un film diretto da Jane Campion (*An angel at my table*, 1990) e premiato col Leone d’Argento – Gran premio della giuria, alla quarantaset-

tesima Mostra internazionale d'arte cinematografica di Venezia. I suoi libri hanno ricevuto un apprezzamento tale da parte del mondo letterario, da valerle due candidature al Premio Nobel per la letteratura e l'attribuzione del Commonwealth Writers' Prize. L'atto di scrivere era il modo con cui Janet Frame trasmutava il suo malessere. Scrivere ciò che viveva è stato per lei un atto terapeutico che ha trasformato la sua esistenza. Del potere catartico della narrazione di sé parlò diffusamente Freud e la scrittura con questa funzione è inserita tra le pratiche adottate alla Columbia University nel percorso di formazione in medicina narrativa⁵⁴. La scrittura espressiva può contribuire ad alleviare i traumi psicologici, migliorare l'umore e persino la salute fisica, anche, forse, accelerando i processi di guarigione.

54 https://sps.columbia.edu/academics/masters/narrative-medicine?gclid=Cj0KC-QiAjJOQBhCkARIsAEKMtO2qfs47zo03ej1xC3fD04xoIboXEsPVGjnYpd-Sdh-OM3H-xVkaYV4aAID9EALw_wcB&gclid=aw.ds

Conclusioni

Innumerevoli tradizioni, filosofie e religioni del mondo, pur separate da distanze storiche e geografiche, sono unite da un sottile filo rosso costituito dalla convinzione che la parola, verbo o *logos*, abbia un potere di creazione e anche un potere taumaturgico: la parola crea, la parola guarisce. Come affermò il filosofo e scienziato Pavel Florenskij¹, è difficile trovare un popolo e un'epoca nella sua storia che non abbia manifestato fede assoluta nel potere magico e, aggiungiamo, curativo della parola.

Più che un saggio di antropologia linguistica o di neuroscienze, ciò a cui abbiamo dato forma è il racconto di un viaggio esplorativo, per capire se ci sia qualcosa di vero e di scientificamente dimostrabile nella concezione del valore terapeutico della parola. Quali meccanismi cerebrali possono essere stimolati dalle parole che contengono in sé una promessa di guarigione come i mantra, le preghiere, le formule magiche o i canti gregoriani? Per rispondere a questa domanda, abbiamo intrecciato la scienza a una esplorazione storica, mitologica e antropologica, partendo dai miti per arrivare alle formule di cura incentrate sulla parola. Pur apparentemente distanti, i due ambiti sono diventati trama e ordito del fitto tessuto di una vela con cui abbiamo navigato nel *mare magnum* delle tradizioni millenarie, in cui alla parola parlata, scritta o cantata è stato attribuito il potere di guarigione, e abbiamo potuto così scoprire le radici neurobiologiche di queste credenze.

L'esperienza che viviamo ogni giorno testimonia, in effetti, che le parole possono incidere profondamente nel nostro stato d'animo, influenzando le nostre emozioni.

La parola è anche espressione delle funzioni cerebrali.

Lo psichiatra e filosofo Karl Theodor Jaspers sosteneva che un sapere sul linguaggio appartiene ai fondamenti della conoscenza filosofica². Noi possiamo aggiungere che, con gli strumenti di valutazione biologica dei quali disponiamo oggi, il sapere sul linguaggio apre porte e strade molto complesse che vanno ad arricchire in modo profondo le valenze filosofiche, semantiche e cognitive dello stesso.

1 Florenskij Pavel, *Il valore magico della parola*, Medusa Edizioni, 2001, p. 52.

2 Jaspers. KT, *Von der Wahrheit. Philosophische Logik* Piper, Munchen, 1947.

In questo testo abbiamo esplorato in modo divulgativo le radici biologiche della parola parlata, ascoltata, scritta, letta e cantata, partendo dalle tradizioni, dalle leggende e dal significato religioso delle origini del linguaggio. Questa navigazione ci ha portato ad esplorare il valore semantico-cognitivo della parola, ma anche e soprattutto la sua dimensione fisica, intesa come l'insieme dei meccanismi, a volte del tutto metacognitivi, che determinano i suoi effetti in chi legge o ascolta e in chi parla o scrive.

In questa unione di prospettive, abbiamo visto come si possa guarire raccontando, scrivendo, recitando mantra o preghiere, e come il potere tauromurgico della parola abbia attraversato in linea verticale tutta la storia dell'umanità, sin dalla narrazione della cosmogenesi. Grazie a una sorta di intuizione prescientifica, le tradizioni appartenenti a culture di tutto il mondo hanno fatto ricorso all'uso delle parole che oggi sappiamo essere capaci di apportare importanti modificazioni cerebrali, e possiamo quindi affermare che l'effetto delle parole può essere impiegato per promuovere o mantenere il benessere psicofisico.

Anche se spesso siamo portati a pensare che le parole "volino", senza lasciare nulla di consistente dietro al loro spettro acustico, abbiamo visto come invece esse determinino modificazioni cerebrali, anche durature, in chi vi è esposto. La parola può essere considerata come un farmaco, in quanto dotata di effetti potenzialmente terapeutici, ma anche di effetti collaterali. Tra gli effetti terapeutici della parola basti pensare agli approcci psicoterapeutici, ma anche agli effetti benefici che abbiamo visto nel canto corale o in alcune forme di linguaggio rituale come l'OM.

In questi tempi di banalizzazione del linguaggio, di omologazione e di inflazione dello stesso, crediamo che ripensare al valore ed all'estrema potenza della parola possa essere uno stimolo a reconsiderarne l'essenza e la natura di mezzo di guarigione, ruolo che ha avuto per millenni e che ancora conserva in alcune circostanze. La parola, in qualsiasi forma, è infatti un potente agente neuromodulante, ovvero è in grado di determinare profonde modificazioni della funzione delle aree cerebrali che controllano l'affettività, la conoscenza, il pensiero, ma anche aspetti vegetativi: una parola può indurre eccitazione sessuale o, all'opposto, risposte cardiovascolari da stress, rilassamento o agitazione e molti altri stati d'animo. Abbiamo analizzato l'effetto neuromodulatore della parola, ad esempio, raccontando gli effetti delle ninnenanne.

Ogni singolo giorno della nostra esistenza possiamo fare esperienza di come le parole che pronunciamo o che ci vengono rivolte, che scriviamo o che leggiamo, possono avere conseguenze sull'altrui e nostro stato emotivo. Questa esperienza diventa particolarmente amplificata nel web, dove viviamo costantemente sotto un flusso travolgente, inarrestabile e spesso aggressivo, di comunicazione. Lo scopo del nostro viaggio di racconto e analisi è stato quello di risvegliare la consapevolezza che le parole possono ferire, agitare, sconfortare e far ammalare, oppure possono disinnescare la tensione, placare l'angoscia, riempire di gioia, di amore, ampliare gli orizzonti della speranza e, in una parola, guarire. Riteniamo che il potere della parola di incidere sulla salute sia tale che, quando un medico esercita la sua funzione, dovrebbe considerarla come uno strumento con cui accompagnare e integrare la pratica clinica, perché, a seconda di come viene usata, può guarire o provocare danni irreversibili.

L'uso consapevole e attento delle parole dovrebbe essere cura di tutto il personale sanitario nelle relazioni con pazienti e loro parenti. L'attenzione nella scelta delle parole può favorire il processo di guarigione e minimizzare il rischio di sviluppare complicanze. Il dolore è, infatti, l'*habitat* naturale dell'ansia e della depressione che, a loro volta, favoriscono lo sviluppo di condizioni di dolore cronico. Ma questa responsabilità è anche in mano a ciascuno e ciascuna di noi perché, come abbiamo cercato di dimostrare e come le antiche conoscenze ci tramandano, la parola è uno strumento potente che, se usato con consapevolezza, ha realmente il potere di migliorare la nostra esistenza.

Ringraziamenti

L'autore e l'autrice si ringraziano reciprocamente per essersi vicendevolmente arricchiti con conoscenze così lontane.

Un sentito grazie al professor Bernardo dell'Osso che ha sopportato l'onere di *Editor* del volume e che ha scritto una sentita prefazione, nonché i revisori per il loro paziente e attento lavoro.

L'autore e l'autrice ringraziano la dottoressa Rosanna Ferrara ed i dottori Matteo Guidetti e Natale Vincenzo Maiorana del laboratorio di neurofisiologia e neurobioingegneria del Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli studi di Milano per il contributo alla iconografia scientifica del volume ed al reperimento del materiale. Si ringrazia inoltre il Centro di Ricerca Coordinata "Aldo Ravelli" dell'Università degli Studi di Milano che ha parzialmente supportato l'opera.

Un particolare ringraziamento va al monaco buddista zen Hozan (Roberto Concu) per la revisione sui temi relativi alla meditazione e alle discipline orientali; a Giulia Falcini per le immagini sul nüshu e al Museo ecologico del Nüshu a Pumei per custodire la memoria di questo prezioso tesoro antropologico; a Laura Coccinella per aver consentito la pubblicazione delle immagini della *punga* dell'Ottocento che, per tradizione, era coperta da segretezza. Una profonda gratitudine alle artiste Stefania Lai e Fiabolarte, a Francisco De Vecchi e alla grafica Ilaria Giovagnorio per aver interpretato artisticamente il tema del libro dedicando il loro tempo e la loro arte alla rappresentazione artistica del messaggio che esso racchiude; all'artista cabalista A.C. (di cui si rispetta l'esigenza ideologica di anonimato) per il supporto e i suggerimenti.

Abracadabra

Il potere curativo delle parole tra mito, tradizioni e neuroscienze

Cristina Muntoni, Alberto Priori

Testi sacri, miti e tradizioni di tutto il mondo attribuiscono un potere curativo alle parole. Abracadabra, parola magica per eccellenza, è citata nel libro del medico dell'imperatore Caracalla come strumento di guarigione e Gorgia nel V secolo a.C. paragona i farmaci alle parole.

Qual è la visione della scienza? Quali effetti hanno le parole sul cervello?

Questo volume affronta in modo divulgativo il tema del potere curativo delle parole sia da un punto di vista della storia delle religioni, della mitologia e delle tradizioni popolari, che da un punto di vista neuroscientifico. La parola produce modificazioni dell'attività del cervello che possono essere alla base della psicoterapia e contribuire al benessere psicofisico della persona.

In copertina: Francisco Javier Garduno De Vecchi, *Naos*, Collezione privata.

ISBN 979-12-80325-59-4 (print)

ISBN 979-12-80325-54-9 (PDF)

ISBN 979-12-80325-61-7 (EPUB)

DOI 54103/milanoup.85