

Sussurrare agli Olivi

Premessa

L'uomo che sussurrava ai cavalli (The Horse Whisperer) è un film del 1998 tratto dal romanzo omonimo di Nicholas Evans (un best seller da oltre 10 milioni di copie vendute e tradotto in ben 36 lingue), diretto e interpretato da Robert Redford.

Evans rimase fortemente affascinato dall'incontro avvenuto nel 1993 con un fabbro del South West dell'Inghilterra che gli raccontò di persone che possedevano il "dono della guarigione" in caso di trauma da caduta da cavallo, mediante una tecnica che prevedeva il sussurrare parole agli animali. Sul grande schermo Redford decise di raccontare la storia della piccola Grace affezionatissima al suo bellissimo cavallo, Pilgrim. I due sono vittime di un tragico incidente in cui perdono la vita una cara amica di Grace e il suo cavallo, investiti da un tir. Grace si salva ma perde l'uso di una gamba e la voglia di vivere, nonché quella di cavalcare. Il suo Pilgrim resta gravemente ferito nel corpo e nell'anima. Il "sussurratore" riuscirà a curare non solo i traumi del cavallo Pilgrim ma anche la depressione di Grace e il disagio delle persone che se ne prendevano cura.

Il film è ambientato nel Montana, in uno splendido ranch immerso nella natura che si rivela a noi come unica "guaritrice" possibile, mentre l'Umanità è impegnata a depauperarla o a distruggerla, nella ricerca spasmodica della soddisfazione del piacere in condizioni sempre più "Ego-centrate".

Di "Ego-sistemi" e uomini che sussurrano agli Olivi

Un mio amico olivicoltore ottantenne considera influenti sulla qualità del suo olio extravergine di oliva (EVO) fattori come la temperatura, l'umidità, l'intensità e la frequenza delle piogge, l'esposizione dell'uliveto ai venti e al sole, la sua cura e manutenzione, così come le tecniche di raccolta e molitura delle olive e quelle di conservazione dell'olio prodotto. In una bottiglia d'olio è concentrato il racconto di un legame antico e dinamico tra l'uomo e il territorio che abita.

Allo stesso modo, i "guaritori" di un tempo, i medici antichi, sia in Oriente che in Occidente, consideravano la conoscenza dell'ambiente fisico e sociale di primaria importanza per la comprensione delle origini delle malattie e per l'individuazione delle possibili cure.

Già Ippocrate, padre della medicina scientifica, asseriva in *Arie Acque e Luoghi*^[1] del 420 a.C. circa, che

"Chi voglia condurre indagini mediche, ha di fronte a sé questi problemi: in primo luogo deve studiare le stagioni dell'anno, gli influssi che ognuna di esse può esercitare; e inoltre i venti, caldi e freddi, innanzitutto quelli comuni a tutti i luoghi, poi anche quelli che sono tipici di ciascuna regione. Deve anche indagare le proprietà delle acque (...) Di modo che quando un medico giunge in una città che gli è ignota, deve riflettere sulla sua posizione, sull'orientamento sia rispetto ai venti sia rispetto al sorgere del sole (...) e quale modo di vita gradiscano gli abitanti, se sono amanti del vino e del cibo e avversi alle

fatiche o se invece amano l'esercizio ginnico e gli sforzi, mangiano molto e bevono poco".

La siccità che da diversi anni mette a dura prova i nostri uliveti è il risultato di un incremento della temperatura della Terra che negli ultimi cento anni (1920-2020) è cresciuta di circa 1 °C. Ma la previsione dei maggiori studiosi del clima lascia presagire un incremento di temperatura media tra 1,8 e 4 °C entro la fine del nostro secolo. L'incremento delle temperature implica la proliferazione di insetti e parassiti e una più alta concentrazione di inquinanti (PM₁₀ e PM_{2,5} ovvero il particolato) nell'aria che respiriamo. L'Ulivo subisce, a causa della maggiore umidità, l'attacco della mosca olearia (*Bactrocera oleae*) ma anche l'umanità è sempre più assediata, a causa della proliferazione di zanzare, zecche e altri parassiti, da malattie come malaria, febbre gialla, schistosomiasi. L'inquinamento dell'aria, inoltre, causa un incremento dell'infiammazione nell'Uomo e, quindi, numerose patologie (allergie respiratorie, cancro, trombosi, malattie neurodegenerative)[1].

L'abbandono di uliveti causato da un mancato ricambio generazionale e da una "migrazione giovanile" verso professioni ritenute più redditizie è lo scenario speculare di una ricerca spasmodica e illusoria di rassicurazione in quello che ho definito "Ego-sistema", che di fatto si traduce nelle nuove generazioni soprattutto in un distanziamento delle origini e del rapporto con l'Ambiente e con il Paesaggio. Ulivo e Uomo sembrano sul piano simbolico chiamati ad affrontare le stesse sfide per la sopravvivenza.

Il mio anziano amico olivicoltore mi racconta spesso di sua madre che era solita "incantare il malocchio con l'olio d'oliva", ossia esorcizzava con un antico rito praticato con acqua e olio di oliva la presunta influenza dei sentimenti negativi sulla salute dell'individuo "colpito da malocchio", così interpretando un timore reverenziale diffuso, fino a pochi decenni fa nel meridione d'Italia, verso il potere dell'Inconscio umano, ma al contempo evocando il sentimento di fiducia in una Madre Natura benevola, un tempo considerata la più importante divinità tra i popoli del Mediterraneo (la *Grande Madre Mediterranea*). Ho ascoltato spesso il suo grido di denuncia della rimozione collettiva degli Dei della natura, ovvero di quelle forze vitali e salutari che costellano il nostro legame con l'Ambiente. Senza aver mai letto James Hillman (Analista junghiano, 1926-2011 - USA), l'anziano olivicoltore mi ha fatto comprendere come l'Uomo Occidentale abbia sostituito lo scenario politeistico di un Eco-sistema che lo conteneva con il proprio *Ego-sistema*, al centro del quale ha innalzato un unico altare: quello dedicato al Dio Denaro.

"Gli Dei (rimossi, n.d.a.) sono diventati malattie" - scriveva Carl Gustav Jung. Infatti, rimuovendo gli Dei della Natura abbiamo pensato di poterla saccheggiare e violentare senza freno. In tempi recenti, a partire dalla fine degli anni '30 del secolo scorso, un insetticida prodotto in grandi quantità (il DDT) ha contaminato ogni area del pianeta: ne troviamo traccia persino nel grasso delle foche e degli orsi bianchi, pur essendo stato il suo utilizzo limitato ai campi coltivati delle zone equatoriali, tropicali e temperate della Terra, per contrastare l'invasione di cavallette e zanzare delle aree paludose. Come il DDT, molti altri pesticidi sintetizzati, avendo strutture simili a composti biologici ad azione ormonale, sono in grado di interferire con i meccanismi endocrini del nostro corpo. Tali "Interferenti endocrini" (*Endocrine Disruptors*, ED) sono responsabili di numerosi quadri di patologia endocrina ma anche di azioni mutagene, pro-infiammatorie e cancerogene. Il legame della nostra salute con quella dell'albero e del suolo è un dato certo: rimuovendo gli Dei della Natura, abbiamo contribuito a creare malattie. Gli ED, infatti, sono entrati nei cicli fisico-chimici e biologici planetari e viaggiano negli ecosistemi planetari diluendosi in aria, acqua, suolo e vengono in questo modo in contatto con tutte le forme di vita.



Del mio amico olivicoltore ottantenne conosco la straordinaria cultura ma soprattutto il legame “religioso”, che oserei definire “primitivo”, con i suoi Olivi: immaginando conversazioni con alcuni “patriarchi” molisani (attraverso l'uso inconsapevole di una metodica molto simile all'“immaginazione attiva” introdotta da C. G. Jung), invita incessantemente a seguire gli insegnamenti di questi antichi “maestri”. Tale attempato “visionario” fu ideatore e fondatore nel lontano 1994 dell'Associazione Nazionale delle Città dell'Olio. Grazie a lui - Pasquale Di Lena, Ambasciatore delle Città dell'Olio - ho imparato anch'io a parlare con Fausto - l'Olivo centenario di Guardialfiera (Molise).

Sussurrare agli Olivi

Seguendo l'insegnamento di Pasquale Di Lena, chi scrive ha appreso a “sussurrare” attraverso la metodica junghiana di “immaginazione attiva” all'ulivo Fausto, un centenario scampato alla caduta di un fulmine. Fausto è stato scoperto da una donna vittima di violenza durante un corso di formazione sul campo previsto dal progetto di olivicoltura sociale ASPeM della cooperativa sociale Kairos (Termoli, Molise) volto al recupero di uliveti abbandonati e alla promozione di empowerment in donne vittime.

Dall'incontro con Fausto sono nate in seno alle Città dell'Olio attività di studio e di ricerca in questo ambito che mi hanno fatto proporre l'introduzione del nuovo costrutto di “Olivo-cultura sociale” che riguarda interventi analiticamente orientati di promozione di un rapporto con l'Olivo inteso e vissuto come immagine simbolica di resilienza nell'essere umano.

Il recupero dell'uliveto di Fausto e lo straordinario messaggio che ha veicolato in Italia il progetto ASPeM sono centrati sulla consapevolezza delle potenzialità insite nell'Olivo in quanto simbolo dell'*Albero della Vita* (*Genesi*, 2.9 - Nuova Diodati): è noto, infatti, che l'Olivo sia la più grande coltura legnosa del mondo ed il più potente fissativo di CO₂ artificiale esistente, ossia uno strumento efficacissimo contro i cambiamenti climatici. Pertanto, se un ulivo è in grado di assorbire 2 chili di CO₂ al giorno, gli 11,7 milioni di ettari di olivi piantati nel mondo rappresentano uno dei più grandi alleati contro il danno causato dall'Uomo allo strato di ozono.

Sono convinto, inoltre, che i nostri dialoghi tra gli olivi, durante una camminata o una merenda, o anche attraverso attività di immaginazione attiva e/o meditative, allentino l'attività nella corteccia prefrontale, una zona tanto essenziale quanto “stressata” dalla vita moderna, perché responsabile dell'attenzione, del ragionamento e della pianificazione dei comportamenti umani. Al contempo, si attivano altre aree più profonde dell'encefalo, preposte alla regolazione delle emozioni e responsabili di sensazioni legate al piacere e al benessere.

Immergersi negli uliveti, abbracciare un Olivo e “sussurrare” mediante metodiche “meditative” (training autogeno, mindfulness, yoga ecc.) o che favoriscano l'accesso ad immagini spontanee sono attività in grado di regolare la produzione di cortisolo (*ormone dello stress*). Una regolare attività fisica come il lavoro di pulizia dell'uliveto o le camminate a piedi o a cavallo tra gli Olivi (che siamo soliti organizzare con le Città dell'Olio) contribuiscono ad una buona regolazione del livello dell'ormone steroideo; queste attività aiutano a rilassarsi, allontanando i pensieri nocivi che caricano di tensione, promuovono l'esercizio fisico e stimolano attraverso i canali sensoriali visivi le aree profonde del nostro encefalo (*SubCortical Midline Structures* - SCMS, comprendenti aree quali l'Ipotalamo, il *Nucleo accumbens*, l'*Amigdala*, il talamo dorso-mediale, il *Locus coeruleus*) che in ambito neuro-psicoanalitico si sono

rivelate importanti per la coscienza umana e per le attività di coordinamento, organizzazione e integrazione della vita affettiva e relazionale.

Noi delle Città dell'Olio auspichiamo che la cultura millenaria dell'Ulivo sia preservata e promossa soprattutto tra le nuove generazioni, in quanto l'olio EVO significa anche stile alimentare e di vita sani; e se consumare troppo zucchero può accrescere i livelli di cortisolo, è acclarato che una regolare assunzione di olio EVO di qualità, notoriamente ricco di Omega-3, rappresenta un rimedio naturale capace di ridurre la produzione di cortisolo con benefici per la salute.

Gli Omega-3 sono un valido aiuto per ridurre l'effetto negativo dello stress sulla salute. A dirlo è anche uno studio condotto dai ricercatori dell'*Institute for Behavioral Medicine Research, The Ohio State University College of Medicine*, negli Stati Uniti[1], che hanno analizzato come l'assunzione quotidiana di Omega-3 riesca a rallentare l'invecchiamento e a potenziare la protezione delle cellule durante un momento stressante. Rispetto al gruppo placebo, i partecipanti (uomini e donne di 50 anni, in salute) che assumevano ogni giorno 2,5 gr di EPA e DHA[2] hanno prodotto meno cortisolo, l'ormone dello stress, e livelli più bassi di citochine pro-infiammatorie durante un evento stressante in laboratorio. Non solo, ognuno di loro registrava una minore inibizione dell'attività dell'enzima telomerasi, che ripara il danno al DNA provocato dallo stress.

Inoltre, l'insieme dei dati raccolti nel corso di molti anni di sperimentazioni ha portato ad ipotizzare che un consumo irregolare di Omega-3 e un alterato metabolismo degli acidi grassi essenziali (Omega-3 e Omega-6) potrebbero contribuire allo sviluppo delle principali forme di depressione conosciute. Infine, diversi studi suggeriscono che gli Omega-3 potrebbero essere utili nel trattamento dei sintomi della depressione. I primi indizi dell'esistenza di un legame tra la funzione svolta da questi acidi grassi nell'organismo umano e questa patologia risalgono agli scorsi anni Novanta, quando una serie di ricerche ha dimostrato l'esistenza di una stretta correlazione tra stati depressivi e bassi livelli di Omega-3.

Senza trascurare la multifattorialità dell'eziologia di quadri psicopatologici come quelli citati risulta acclarato che il sistema Essere Umano, illusoriamente ridotto dai più ad un "Ego-sistema", beneficerebbe di un rinnovato rapporto con la Natura, fonte principale di benessere e garante di sviluppo, come dimostrato dal lunghissimo percorso evolutivo della specie umana e ... dell'Ulivo.

a cura di **Nicola Malorni** - Vice presidente Associazione Nazionale delle Città dell'Olio e Psicologo Analista AIPA - IAAP e LAI

[1] Ippocrate (1965), *Arie Acque e Luoghi*, in Ippocrate, *Opere*, a cura di M. Vegetti, UTET, Torino, pp.171-172.

[2] Loomis D., Grosse Y., Lauby-Secretan B. e coll. (2013), "The carcinogenicity of outdoor air pollution", *Lancet Oncology* 14: 1262-1263; Baccarelli A., Martinelli I., Zanobetti A. e coll. (2008), "Exposure to particulate air pollution and risk of deep vein thrombosis", *Arch Intern Med* 168 (9): 920-927; Atkinson R.W., Carey I.M., Kent A.J. e coll. (2013), "Long - term exposure to outdoor air pollution and incidence of cardiovascular diseases", *Epidemiology* 24(1): 44-45.

[3] Kiecolt-Glaser JK, Epel ES, Belury MA, Andridge R, Lin J, Glaser R, Malarkey WB, Hwang BS, Blackburn E, "Omega-3 fatty acids, oxidative stress, and leukocyte telomere length: A randomized controlled trial", *Brain Behav Immun*. 2012 Sep. 23.



Associazione Nazionale
Città dell'Olio

[4] Componenti attivi degli Omega-3, ovvero EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosaesaenoico).