

## Capitolo XVI

### *Lettera a un paziente: consigli per una vita lieta*

La seguente lettera fu inviata da Hahnemann a un suo paziente, che lavorava come sarto a Gotha e morì all'età di 92 anni. Essa è tanto ricca di consigli che potrebbero avere un'utilità universale nella nostra epoca frenetica che abbiamo ritenuto giusto riportarla per intero<sup>56</sup>:

“Caro signor X,

è vero che mi sto trasferendo ad Amburgo, ma non deve preoccuparsi. Se non l'angustiano i pochi spiccioli che le costerà una lettera, potrà ricevere i miei consigli anche quando sarò in quella città. Sarà sufficiente scrivere il mio nome seguito da quello della città e le sue lettere mi verranno recapitate.

“Per il momento devo dirle che è sulla strada giusta verso la guarigione e che le cause principali della sua malattia sono state eliminate. Ne rimane ancora una ed essa è responsabile della sua ultima ricaduta. L'uomo (la delicata macchina umana) non è fatto per l'eccesso di lavoro, egli non può strapazzare impunemente le sue facoltà. Se lo fa per ambizione, desiderio di denaro o per qualche altro motivo, lodevole o riprovevole, si oppone all'ordine naturale e il suo corpo ne verrà danneggiato o distrutto. Tanto più se il suo corpo è già debole: ciò che non riesce a fare in una settimana, può farlo in due. Se i suoi clienti non sono disposti ad attendere, dovranno in tutta onestà aspettarsi che lei si ammali a causa loro e che muoia, lasciando sua moglie vedova ed orfani i suoi figli. Non è solo il maggior sforzo fisico che le nuoce, ma soprattutto lo sforzo mentale che l'accompagna, e una mente esausta danneggia a sua volta il corpo. Se non assume un atteggiamento di fredda indifferenza, adottando il principio di vivere prima per sé e poi per gli altri, lei ha scarse possibilità di ripresa. Quando sarà nella tomba, gli uomini continueranno a vestirsi, forse non con lo stesso gusto, ma pur sempre in maniera passabile.

“Se sarà saggio ed equilibrato, può guarire e arrivare alla vecchiaia. Se qualcosa la infastidisce, non le presti ascolto; se qualcosa è troppo per lei, la lasci perdere; se qualcuno cerca di sollecitarla, vada piano e rida pure di quei folli che vogliono renderla infelice. Faccia solo ciò che riesce a fare tranquillamente e non si crucci di ciò che non può fare.

“L'eccessiva premura nel lavoro non migliora affatto le nostre condizioni economiche; bisogna spendere proporzionalmente di più negli affari domestici e non se ne guadagna nulla. L'economia, la limitazione del superfluo (che chi lavora duramente ha spesso in misura assai scarsa) ci mettono in condizione di vivere meglio, cioè con più razionalità, intelligenza, naturalezza, gioia, serenità e salute. In tal modo agiremo anche più degnamente, saggiamente e prudentemente che non lavorando con una fretta indavolata, con i nervi costantemente tesi al punto da distruggere il nostro bene terreno più prezioso: una buona salute e un animo felice e sereno.

“Sia più prudente, pensi prima a se stesso e lasci che tutto il resto sia per lei di secondaria importanza. E se qualcuno osa affermare che lei è tenuto per lealtà a fare più di quanto giova alle sue facoltà manuali e intellettuali neppure allora consenta di essere indotto a fare ciò che è contrario al suo benessere. Sia sordo alla corruzione degli elogi, conservi la sua indifferenza e continui a vivere con calma e serenità, da uomo saggio e ragionevole. Godere con corpo e mente sereni, ciò per cui l'uomo è sulla terra, lavorare

solo quanto basta a procurarsi da vivere piacevolmente e non certo farsi male e consumarsi di lavoro.

“L’agitazione e lo sforzo continui degli uomini sconsiderati per guadagnare tanto, per procurarsi questo o quell’onore, per rendere un servizio a questo o a quel personaggio sono fatali al nostro benessere e costituiscono la causa più comune dell’invecchiamento e della morte prematuri.

“Anche l’uomo calmo, freddo, che fa fluire adagio le cose, raggiunge il suo scopo, ma vive meglio e più serenamente e arriva alla vecchiaia. E quest’uomo tranquillo può avere talvolta un’idea fortunata, frutto di un pensiero originale, che darà alle sue finanze un impulso molto più lucroso di quello che può ottenere l’uomo teso che non trova mai il tempo per raccogliere le proprie idee.

“Per vincere la corsa, la sola velocità non basta. Si sforzi di essere un po’ più indifferente, freddo e calmo e allora sarà ciò che desidera essere. Vedrà cose stupende e come starà bene seguendo il mio consiglio! Il suo sangue allora fluirà calmo e placido nei vasi sanguigni, senza sforzo né calore. Il sonno di chi si corica senza grandi tensioni nervose non sarà disturbato da sogni orribili. L’uomo privo di preoccupazioni si sveglia al mattino privo di ansia sulle molteplici occupazioni quotidiane. Cosa gli importa? La felicità nella vita riguarda se stessi più che chiunque altro.

Egli si dispone con rinnovato vigore al suo modesto lavoro e, durante i pasti, gusterà ciò che gli viene offerto dal Signore senza che niente, scatti d’ira, preoccupazioni o ansie glielo impediscano. Così i giorni si susseguiranno tranquilli uno dopo l’altro finché il suo ultimo giorno, ad età avanzata, lo condurrà al termine di una vita ben spesa ed egli riposerà nell’altro mondo con la stessa serenità con cui aveva vissuto in questo.

“Questo stile di vita non è forse più razionale, più saggio? Lasci che gli uomini irrequieti, suicidi continuino ad agire con irrazionalità e ingiustizia nei propri confronti finché lo vogliono: li abbandoni alla loro follia. Ma lei sia più saggio! Non mi faccia invocare invano questa saggezza di vita. Sono ben intenzionato nei suoi confronti.

Arrivederci, segua i miei consigli e tutto andrà bene, lo ricordi.

Dottor S. Hahnemann

“P. S.: Anche se si riducesse ad avere in tasca il suo ultimo mezzo scellino, sia lieto e felice lo stesso. La Provvidenza vigila su di noi e una fortunata opportunità risolleverà le nostre finanze. Quanto ci serve per vivere, per recuperare le nostre forze con il cibo e le bevande e per ripararci dal freddo e dal caldo? Poco più che una buona disposizione d’animo; se la possediamo non ci sarà difficile trovare quei pochi beni materiali essenziali alla vita. L’uomo giudizioso ha bisogno di poco. La forza di cui fa saggio uso non deve essere rinvigorita dalla medicina”.