

Daniele Biasini

Come l'acqua è l'uomo

Medicina, Salute e Coscienza
in armonia con la Natura

tecniche nuove

© 2025, Tecniche Nuove, via Eritrea, 21 - 20157 Milano
Redazione: tel. 0239090254
libri@tecnicheNuove.com
Vendite: tel. 0239090440
vendite-libri@tecnicheNuove.com
www.tecnicheNuove.com

ISBN 978-88-481-4929-7
ISBN (pdf) 978-88-481-4930-3
ISBN (e-pub) 978-88-481-4931-0

Questo libro è disponibile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: JDT (MI)
Traccia audio di pag. 240 a cura di Matteo Lo Tauro
Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)
Stampa: Logo, Borgoricco (PD)
Finito di stampare nel mese di settembre 2025

Printed in Italy

Indice

Ringraziamenti e gratitudini	XI
Presentazione	XIII
Premessa	XXV

1

1.1 Verso il cambiamento	
(di <i>Daniele Biasini</i>)	3
La medicina oggi	4
Una visione nuova di medicina: la medicina della Coscienza	11
Il ruolo del medico nel processo di guarigione	14
1.2 Verso il cambiamento	
(di <i>Giorgia Porcedda</i>)	22
1.3 Verso il cambiamento. Commenti e alchimie	
(di <i>Daniele Biasini</i>)	26

2

2.1 L'universo della complessità umana	
(di <i>Daniele Biasini</i>)	31
Corpo, Mente-Cuore, Spirito e Coscienza verticale	35
Evoluzione del rapporto mente-corpo	39
Il modello della vasca per spiegare la salute	
in maniera semplice	42
Il lavoro, fonte di stress o di crescita?	46
Altri fattori stressanti, dalle relazioni all'alimentazione	51
Gli scarichi positivi e negativi.	55
La salute come un delicato equilibrio	58
2.2 L'universo della complessità umana	
(di <i>Giorgia Porcedda</i>)	61

2.3 L'universo della complessità umana. Commenti e alchimie	
<i>(di Daniele Biasini)</i>	65

3

3.1 Alimentazione e movimento per nutrire Corpo, Mente-Cuore e Spirito	
<i>(di Daniele Biasini)</i>	69
Alimentarsi significa nutrirsi?	71
Nutrirsi nel corpo con la dieta di segnale	74
E il movimento?	80
Nutrirsi nella mente e nello spirito con il cibo	85
Nutrirsi nella mente e nello spirito con il movimento	89
Oltre l'alimentazione e il movimento.	92
3.2 Alimentazione e movimento per nutrire Corpo, Mente-Cuore e Spirito	
<i>(di Giorgia Porcedda)</i>	101
3.3 Alimentazione e movimento per nutrire Corpo, Mente-Cuore e Spirito. Commenti e alchimie	
<i>(di Daniele Biasini)</i>	106

4

4.1 Oltre l'ego e l'autostima	
<i>(di Daniele Biasini)</i>	111
La formazione dell'autostima nel contesto di riferimento	114
L'autostima nello sviluppo dell'individuo.	116
Riconoscere il proprio ego	120
Perché trascendere l'ego: felicità e libertà	125
L'apertura del Cuore per andare oltre.	129
Come trascendere l'ego.	131
4.2 Oltre l'ego e l'autostima	
<i>(di Giorgia Porcedda)</i>	139
4.3 Oltre l'ego e l'autostima. Commenti e alchimie	
<i>(di Daniele Biasini)</i>	146

5

5.1 Il rapporto di coppia tra sesso e psiche	
<i>(di Daniele Biasini)</i>	151

Cos'è l'amore?	155
I livelli di Corpo, Mente-Cuore e Spirito nell'amore e nella coppia.	159
Stare nella coppia: profezie autoavveranti e programmi inconsci	162
Perché sto con l'altro? La coppia nel bisogno, nel desiderio e nell'unione	168
5.2 Il rapporto di coppia tra sesso e psiche <i>(di Giorgia Porcedda)</i>	178
5.3 Il rapporto di coppia tra sesso e psiche. Commenti e alchimie <i>(di Daniele Biasini)</i>	182

6

6.1 Genitori e figli, specchiarsi negli occhi dell'altro <i>(di Daniele Biasini)</i>	187
Cosa significa essere genitore?	189
L'evoluzione del concetto di genitorialità	190
Gli stili genitoriali.	192
Specchiarsi negli occhi dell'altro: i genitori	196
Una genitorialità integrata	200
Specchiarsi negli occhi dell'altro: i figli.	204
6.2 Genitori e figli, specchiarsi negli occhi dell'altro <i>(di Giorgia Porcedda)</i>	210
6.3 Genitori e figli, specchiarsi negli occhi dell'altro. Commenti e alchimie <i>(di Daniele Biasini)</i>	213

7

7.1 Il silenzio nel qui e ora <i>(di Daniele Biasini)</i>	219
Quali significati può assumere il silenzio?	224
Il silenzio nella scienza: gli effetti sulle cellule cerebrali	230
La meditazione per vivere il presente.	231
La mindfulness	237
Esercitazione pratica.	240

7.2 Il silenzio nel qui e ora	
<i>(di Giorgia Porcedda)</i>	251
7.3 Il silenzio nel qui e ora. Commenti e alchimie	
<i>(di Daniele Biasini)</i>	255

8

8.1 La morte può aiutare a vivere?	
<i>(di Daniele Biasini)</i>	261
Qual è il senso della morte e come può arricchire di significato la nostra vita	263
Dalla paura della morte alla paura della vecchiaia.	267
Coltivare la morte	271
8.2 La morte può aiutare a vivere?	
<i>(di Giorgia Porcedda)</i>	274
8.3 La morte può aiutare a vivere? Commenti e alchimie	
<i>(di Daniele Biasini)</i>	277

9

9.1 Gli strumenti del viaggio, per una medicina e una salute integrata	
<i>(di Daniele Biasini)</i>	287
Un viaggio nella spiritualità	290
Quale ruolo ha il medico in questo viaggio?	295
La gerarchia delle conoscenze	297
Alcuni strumenti	300
9.2 Gli strumenti del viaggio, per una medicina e una salute integrata	
<i>(di Giorgia Porcedda)</i>	307
9.3 Gli strumenti del viaggio, per una medicina e una salute integrata. Commenti e alchimie	
<i>(di Daniele Biasini)</i>	312
L'autore	317

Ringraziamenti e gratitudini

Ringrazio il Cielo che mi ha donato la voglia e la forza di creare questo libro e Giorgia che, con enorme sensibilità e profonda dedizione, ha permesso a questa creatura di vedere la luce. Sono grato alle mie stupende famiglie, vere radici dell'albero della vita che evolve. I miei genitori, figli, sorelle, zii, cugini, nonni, suoceri e antenati, siete tutti meravigliosi e amorevoli. Grazie a Martino e Celeste, piccoli maestri che mi illuminano la vita ricordandomi l'essenziale e nutrendo la mia fiducia nel futuro. Grazie alla mia splendida e stupenda sposa, luminoso specchio della mia anima e vera musa della mia crescita ed evoluzione. Grazie all'arte, alla musica, alla cantina e agli amici di infanzia, di psicologia e di medicina, con cui coloro il grigio di Milano. Grazie alla scienza, quella vera, allo studio, ai miei maestri e collaboratori, a tutto ciò che ci permette di curare ed essere al servizio degli altri e del loro massimo Bene, che in fondo è il nostro stesso. Grazie a tutto ciò che nel mondo e nell'universo mi ricorda che siamo Uno.

Premessa

La felicità è una scelta.

Non fortuna, non un caso, non un calcolo di probabilità, ma una scelta che si compie ogni giorno.

E l'idea di scrivere questo libro nasce proprio da qui: comunicare quanto la felicità sia l'unica scelta che valga sempre la pena fare. Anche quando costa sacrifici, sembra difficile o comporta rinunce, porterà comunque a uno stato di pienezza e appagamento dieci, cento, mille volte più grande.

Che poi non è vero che è sempre difficile, perché quando si riesce a entrare nel flusso di certi meccanismi, allora tutto inizia a scorrere più facilmente, e si raggiunge quella chiarezza in cui non esiste più una necessità di scelta, e la felicità diventa davvero l'unica strada da percorrere.

È facile e complicato allo stesso tempo, come del resto appare difficile anche il più semplice dei concetti quando non si conosce o non si comprende nel profondo. Ciò che conta è che tutti possono arrivarci attraverso un percorso di studio, di pratica e di conoscenza, e con un lavoro personale, ognuno a suo modo e con i suoi tempi: un viaggio senza fine proprio come questo libro, che più che arrivare a una conclusione si propone di aprire le porte a nuove prospettive.

È un libro di medicina, psicologia, spiritualità, domande, formazione, storie e percorsi.

Quello di una medicina che si evolve verso una sempre maggiore specializzazione e focalizzazione sul sintomo, e di un'altra medicina che si volge verso le sue origini umanisti-

che aprendosi a un orizzonte di salute e malattia più ampio e costruttivo. Due approcci diversi che non si intende tanto mettere in contrasto, ma dimostrare come possano confluire in un'unica visione in cui l'uno completa l'altro in un discorso di reciproco arricchimento.

Quello del mio percorso di studi e di vita attraverso la psicologia, la medicina, le discipline orientali e tutti quei metodi di guarigione sviluppati in popoli e culture diversi dalla nostra, alla ricerca di una comprensione dell'essere umano integrata in ogni sua componente e di una medicina che in tutte le sue differenze sia comunque unica, adattabile alla persona e modulabile sul singolo caso.

E infine il percorso di Giorgia, una paziente che racconta la ricerca della sua felicità. È la sua storia come potrebbe essere quella di chiunque altro, perché alla fine, sebbene tutti unici e profondamente diversi, siamo anche tutti accomunati dagli stessi problemi quotidiani, le stesse tristezze, gli stessi dolori e lo stesso desiderio di felicità.

Da qui nasce l'idea espositiva di trattare in ogni capitolo un argomento su tre livelli diversi: una visione più razionale, una più emotiva, e una in cui entrambe confluiscono in un'unica chiave di lettura che le comprenda per fornire una cornice di riferimento più ampia e con una profondità di significato maggiore.

Nel primo livello si ha un'esposizione generale, più teorica, di tematiche apparentemente legate alla sfera della salute fisica come l'alimentazione e il movimento – vedremo come queste siano tutt'altro che solo fisiche –, tematiche relative agli stati emotivi come la rabbia, la paura o il senso di solitudine, tematiche relazionali quali il rapporto con sé stessi, con l'altro, con i genitori e figli.

Aspetti che riguardano la vita di ognuno e su cui tutti almeno una volta hanno dovuto soffermarsi a riflettere. Vedremo come ogni argomento possa influire sulla persona in

modo positivo o negativo e soprattutto come ognuno agisca su un piano fisico, mentale, emotivo e spirituale.

Nel secondo livello lo stesso argomento viene raccontato da Giorgia in modo personale e quindi anche più emotivo: come lo vive, come influisce nella sua esistenza, quali le emozioni e i sentimenti con cui affronta le scoperte e i cambiamenti nella sua vita, perché dietro ogni paziente c'è sempre una persona con il suo universo di riferimento.

Infine, nella terza parte vengono riportate le mie considerazioni su ciò che lei racconta e vive, che non sono mai un giudizio sulla persona, ma solo un modo per capire più in profondità il comportamento umano e i meccanismi che lo guidano, ricordandoci che nella storia di Maria c'è un po' di ciascuno di noi.

L'idea di essere umano visto nella sua totalità di corpo, mente-cuore e spirito presente in tutto il libro, oltre a essere il principio su cui si fonda il mio approccio nella cura del paziente, è anche il modo in cui ho voluto raccontare questa storia, utilizzando un punto di vista più mentale per capire, e uno più emotivo per “comprendere” nel suo significato etimologico di “sentire”, ma anche prendere con sé, rendendo preziosa quella esperienza e farla propria.

Perché lo studio e la conoscenza possono capire e spiegare un fenomeno o un comportamento, ma è solo la persona che, attraverso la propria capacità introspettiva può davvero sentire cosa le accade e cosa sta vivendo, e insieme al medico o a un altro riferimento, può trovare quel punto di equilibrio necessario per ripristinare uno stato di armonia essenziale per il nostro benessere e, soprattutto, dare un *significato* più profondo e comprensivo di ciò che sta accadendo.

E proprio sul concetto di “significato” è importante soffermarsi per aumentare la capacità dell'essere umano, attraverso una prospettiva di corpo, mente-cuore e spirito, di dare un senso diverso a una stessa situazione, una vicenda o

un sintomo. Più questo significato si arricchisce, più le aree del cervello preposte all'interpretazione sono interconnesse, maggiore sarà la profondità di vissuto, e quindi di senso.

“Il senso profondo della vita è dare un senso profondo alla vita” esprime quest'idea in modo semplice ed efficace, e spiega perché è proprio la *perdita di senso* l'anticamera della malattia, sia da un punto di vista biochimico, sia da quello psichico e spirituale.

È la storia della mia ricerca di un significato profondo, come medico e come uomo, della ricerca di Giorgia e di tutte le persone che vengono nel mio studio per farsi aiutare e imparare ad aiutarsi in questo viaggio.

È una storia di strumenti medici e psicologici a cui ricorrere per curare i pazienti, e alla logica con cui farlo, ma è anche la storia di cadute e fallimenti, di frustrazioni e scoperte, di grandi e piccoli successi quotidiani lungo una strada che può sembrare piena di ostacoli, ma a volte è soltanto molto semplice, se solo riuscissimo a smettere di complicarla.

Questo libro è la storia della mia vita, di quella di Giorgia e delle altre vite che scelgono la felicità.

1.1

Verso il cambiamento

di Daniele Biasini

*La felicità è una scelta, non un risultato.
Niente ti renderà felice finché non scegli di essere felice.
Nessuno ti renderà felice finché non decidi di essere felice.
La tua felicità non arriverà a te, può solo venire da te.*

GEORGES IVANOVIC GURDJIEFF³

È dalle parole di Gurdjieff che voglio partire per ridefinire la medicina e riscoprire il concetto di *terapeia*, ovvero “assistenza e accompagnamento”. Ma accompagnamento a cosa? A mio avviso siamo pronti per un salto evolutivo della medicina che ci aiuti non solo a stare in salute, ma anche nella ricerca della felicità.

Eppure, oggi parlare di felicità e medicina insieme suona come un’associazione forzata: difficile immaginare un legame tra un’emozione e una disciplina che nell’immaginario comune ormai si occupa solo di malattie e disturbi fisici, di sofisticati interventi chirurgici e incredibili tecnologie.

Ma se pensiamo alla felicità non come a un sentimento fuggevole, ma più come a uno stato di consapevolezza che ci

3 Georges Ivanovic Gurdjieff (1872-1949) fu filosofo, scrittore, mistico, musicista e maestro di danze armeno. Il suo insegnamento combina sufismo, scuola mistica dell'Islam e altre tradizioni religiose, esoterismo e filosofia. Lo scopo ultimo è la coscienza e il “risveglio”, favorendo il superamento degli automatismi psicologici ed esistenziali che condizionano l'essere umano.

2.1

L'universo della complessità umana

di Daniele Biasini

*Ciò che cogliamo osservando le cose
è soltanto una parte delle cose.
Ciò che sgorga dal nostro spirito
quando si pone di fronte alle cose ne è l'altra parte.*

RUDOLF STEINER⁹

Abbiamo studiato l'essere umano come una macchina perfetta: un insieme di cellule che, attraverso un processo di differenziazione, compongono i diversi tessuti che andranno a costituire i sistemi e gli apparati del corpo umano, una struttura estremamente complessa in grado di svolgere tutte le funzioni vitali necessarie all'esistenza. Abbiamo poi studiato l'evoluzione dell'uomo, da ominide a homo sapiens, da una Lucy¹⁰ che camminava appena sulla posizione eretta e con i caratte-

9 Rudolf Joseph Lorenz Steiner (1861-1925) è stato un esoterista e teosofo austriaco, fondatore dell'antroposofia, o "scienza dello spirito", dottrina di derivazione teosofica, che concepisce la realtà universale come una manifestazione spirituale in continua evoluzione, che può essere osservata e compresa mediante l'osservazione animica, e studiata nella sua unità col mondo fisico.

10 Nel 1974 in Etiopia viene portato alla luce lo scheletro di un ominide femmina vissuto oltre tre milioni di anni fa, a cui fu dato il nome di Lucy (da una canzone dei Beatles, *Lucy in the sky with diamonds*, tra le più ascoltate nell'accampamento). Fu una delle scoperte più importanti per lo studio dell'evoluzione dell'uomo.

4.1

Oltre l'ego e l'autostima

di Daniele Biasini

La Via non è nel cielo, La Via è nel Cuore.

BUDDHA

Quanto valore diamo a noi stessi? Con questo non mi riferisco a quello che mostriamo agli altri o a quello che ci raccontiamo per darci sicurezza o sentirci migliori, mi riferisco piuttosto al reale valore che sentiamo davvero di avere nel profondo, e di conseguenza a ciò che riteniamo di meritare dalla vita. Riguarda anche il nostro livello di autostima, ed è una domanda meno semplice di quello che può sembrare.

Iniziamo intanto a darne una definizione: l'autostima è l'insieme dei giudizi valutativi che un soggetto dà di sé, si riferisce al valore e alla stima che nutre verso sé stesso. Ma considerando che non può essere un giudizio oggettivo e assoluto, come definisco il mio valore? Come e quando si forma quella stima che desideriamo tanto ricevere dagli altri e a volte non abbiamo verso noi stessi?

“Impara a piacere a te stesso, perché quello che pensi di te è molto più importante di quello che gli altri pensano di te”. Le parole di Seneca sono la prova di quanto il tema non sia solo un'espressione della nostra società, ma una materia affrontata sin dai tempi degli antichi romani. Tutte le problematiche legate all'autostima, infatti, non solo sono causa di forte stress, ma ingeriscono più spesso di quanto

6.1

Genitori e figli, specchiarsi negli occhi dell'altro

di Daniele Biasini

Lascia tutto e seguiti⁵⁰.

FRANCO BATTIATO

La nascita di un figlio viene quasi sempre vissuta come l'evento più intenso, felice e significativo nella vita di una persona, e lo stesso amore per un figlio è forse il più forte e indiscusso per tutti. Perché allora il rapporto tra genitori e figli all'interno della famiglia è sempre così complesso, sia nel ruolo di genitore che in quello di figlio, o in entrambi i casi, come accade per molti di noi?

Nella mia pratica clinica, ma anche nell'esperienza di vita familiare di ognuno, abbiamo continui esempi di quanto possa essere difficile tale relazione, di quali problematiche più o meno dolorose possa comportare, e di come venga spesso vissuta come un forte elemento di stress nel quotidiano. D'altra parte, però, la famiglia, qualunque sia il ruolo, può anche essere una fonte di grande ricchezza, sostegno, fiducia e amore. Rappresenta le nostre radici, il luogo in cui sentirsi a casa e dove poter tornare, lo specchio in cui ritrovare le tracce dei nostri familiari e delle loro vite, i nostri tratti so-

50 Tratto da *Il mantello e la spiga*, brano di Franco Battiato.

8.1

La morte può aiutare a vivere?

di Daniele Biasini

La morte non è niente.

Sono solamente passato dall'altra parte [...]

*La nostra vita conserva tutto il significato che ha sempre avuto:
è la stessa di prima, c'è una continuità che non si spezza.*

Non sono lontano, sono dall'altra parte, proprio dietro l'angolo [...]

*Asciuga le tue lacrime e non piangere, se mi ami:
il tuo sorriso è la mia pace.*

SANT'AGOSTINO

Parlare di morte non è molto popolare nella nostra società, ci evoca immediatamente immagini lugubri, di tristezza, dolore, sfortuna, la dissoluzione di ogni bellezza e gioia, il lato oscuro delle nostre vite di cui non parlare, da evitare e dimenticare il più velocemente possibile, persino da esorcizzare toccandoci parti intime in maniera più o meno nascosta.

La morte, insieme alla paura della malattia e della vecchiaia, procura quel terrore che nessuna cultura del passato ha mai avuto in questa maniera. Questo perché la visione ciclica dell'esistenza umana e dell'intero universo, di cui la morte era un elemento, è stata sostituita da una visione lineare e progressiva del tempo, in cui è previsto un accrescimento costante degli anni di vita, del progresso, della ricchezza, in termini più quantitativi che qualitativi. Lo vediamo bene nella follia del paradigma economico, che prevede una "crescita continua", sempre e comunque, che in natura non esiste. Ogni cosa ha un suo ritmo e una sua pulsazione,

L'autore

La mia esperienza parte dall'essere stato paziente di diversi medici e terapeuti. A seguito di questo vissuto ho sviluppato il focus del mio lavoro, che non sono la malattia o i disagi della persona, ma la sua felicità. Credo profondamente nell'inscindibile unità di corpo-psiche-spirito, e, attraverso l'integrazione di più discipline, miro a considerare l'essere umano a tutto tondo, a preservarne il benessere invece di guarirne la patologia e a fornire all'individuo stesso gli strumenti per poter anzitutto coltivare la propria salute, affinché ognuno possa diventare più medico di sé stesso e poter realizzare sempre di più la propria felicità, insieme a quella del mondo.



Io non credo di guarire nessuno, cerco solo di mettere le persone nella condizione migliore affinché la forza guaritrice della Natura possa compiere il suo corso. Sono convinto che il mio ruolo sia quello di accompagnare i pazienti verso i binari della fisiologia, di modo che la Natura e l'intelligenza intrinseca di ognuno di noi possa svolgere al meglio il suo compito.

Per poter compiere tale progetto, ho cercato di formarmi di conseguenza, passando attraverso molti corsi ed esperienze, tra cui:

La laurea quinquennale in psicologia a ciclo unico a indirizzo clinico, con tesi dal titolo “Integrazione mente corpo, stress e malattia, un punto di vista cross-culturale”.

Un anno di tirocinio di psicologia clinica, dove ho approfondito l’approccio bioenergetico, una modalità psicologica per lavorare sul corpo.

Un diploma di Shiatsu e medicina tradizionale cinese di 4 anni presso Aiki Shiatsu Kyokai di Milano con tesi dal titolo “Lo Shiatsu e i disturbi del Climaterio”.

La Laurea in Medicina e Chirurgia all’Università Statale di Milano, con tesi dal titolo “IBS e Alistimia, stili di coping e percezione di malattia”.

Il master per psicologi e psicoterapeuti in tecniche di rilassamento e gestione dello stress e in ipnosi medica.

La scuola di Qi Gong medico di Li Xiao Ming e la pratica di più di trent’anni di discipline marziali classiche della Cina del Nord.

Negli ultimi 15 anni ho cercato di approfondire il tema della spiritualità nella vita e nella medicina, cercando di dare un Senso più profondo a ciò che succede nella nostra esistenza terrena e alle “benattie”, inquadrandole non come frutto di caso o sfortuna, ma come una spinta che la nostra evoluzione spirituale ci sta dando per il nostro bene più grande.

Penso che nella medicina della Coscienza il medico-artista è quello capace di generare nella persona un cambiamento di crescita, per generare non solo maggior benessere, ma anche maggior Bene.



La guida alla Guarigione Energetica

32 esercizi per superare stress, ansia e traumi

Cyndi Dale

ISBN 978-88-481-4812-2

Pag. 424 - 27,90 €



Mi prendo cura di me

Manuale di self-care per un nuovo equilibrio fisico e mentale

Gill Hasson

ISBN 978-88-481-4161-1

Pag. 192 - 15,90 €



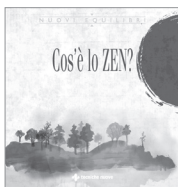
Essere felici ORA!

Una persona felice è una persona sana

Franco Bianchi

ISBN 978-88-481-3062-2

Pag. 544 - 15,90 €



Cos'è lo ZEN?

Domande e risposte per curiosi e principianti

Norman Fischer, Susan Moon

ISBN 978-88-481-3338-8

Pag. 176 - 16,90 €



L'essenza di Ho'oponopono

Maria-Elisa Hurtado-Graciet

ISBN 978-88-481-3843-7

Pag. 96 - 10,90 €

Come ordinare

web

www.tecnichenuove.com

e-mail

vendite-libri@tecnichenuove.com

telefono

0239090440

 **tecniche nuove**
Chi legge vale di più

Scegli il tuo libro
tra gli oltre
100 titoli
della collana
Nuovi Equilibri

