

Elisabetta Rossi

DALLA CONFUSIONE  
ALL'ARMONIA

*Il metodo Vittoz alla luce della medicina,  
della psicologia e della spiritualità*

*Prefazione di*

ANDREA SCHNÖLLER

Edizioni La parola  
Roma

*Proprietà riservata*

© 2024 Appunti di Viaggio srl

00146 Roma — Via Eugenio Barsanti, 24

ISBN 978-12-95120-66-9

*Per informazioni sulle*

[Edizioni] “Appunti di Viaggio” e “La parola”


potete rivolgervi alla

Libreria Appunti di Viaggio


00146 Roma — Via Eugenio Barsanti 24

 (+39) 06 47825030

 [laparola@appuntidiviaggio.it](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it)

 [www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it)

 [edizioniappuntidiviaggio](https://www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio)

 [edappuntidiviaggio](https://www.instagram.com/edappuntidiviaggio)

 [Edizioni Appunti di Viaggio Roma](https://www.youtube.com/EdizioniAppuntiDiViaggioRoma)

*Ai miei figli,  
Andrea e Michele*

Un ringraziamento a mio marito Paolo  
per i preziosi consigli nella revisione del manoscritto,  
e a p. Andrea per i profondi insegnamenti  
di vita spirituale ricevuti durante i bellissimi anni  
dei suoi ritiri a Condino.



## INDICE

- 9     *Prefazione*
- 17    *Introduzione*
- 23    Capitolo primo  
      IL MITO DI CHIRONE
- 29    Capitolo secondo  
      ROGER VITTOZ
- 41    Capitolo terzo  
      IL METODO
- 57    Capitolo quarto  
      I PRINCIPI DEL METODO  
      *Funzione recettiva, 57 – Funzione emissiva, 70.*
- 83    Capitolo quinto  
      VIBRAZIONI CEREBRALI

- 91    **Capitolo sesto**  
**PSICONEUROFISIOLOGIA**  
*Psicologia, 91 – Neuroplasticità, 93 – Neurofisiologia,*  
*100.*
- 109   **Capitolo settimo**  
**ESEMPI DI TRATTAMENTO**  
*Ipocondria, 109 – Noia - Apatia, 113 – Gelosia, 117 -*  
*La forza delle abitudini, 120 – Paura, 123 – Felicità,*  
*126 – Ipersensibilità, 129.*
- 133   *Conclusione*
- 137   *Bibliografia*

## PREFAZIONE

Presentare il libro di un determinato autore è sempre un'impresa non facile, magari piacevole, ma non per questo scontata. Occorrerebbe anzitutto essere all'altezza delle sue conoscenze in rapporto all'argomento trattato, in modo di parlarne con scienza e competenza, evitando di sovrapporre al suo dire le proprie fantasie, concetti, preconcetti.

Ho una certa conoscenza dell'Autrice, nel senso che ho avuto più volte l'occasione di seguire i suoi corsi a Condino in occasione delle settimane estive vissute e animate in quella sede. Ma non sono un medico, e tanto meno posso considerarmi un esperto del metodo Vittoz. Mi rendo però perfettamente conto che nell'insegnamento di Vittoz — come pure in quello di

Elisabetta — vi sono tanti punti che scorrono in perfetta concordanza con ciò che viene proposto e praticato nel contesto della pratica meditativa di consapevolezza, che mi è più familiare.

Per quanto riguarda la valenza scientifica delle due proposte — meditazione e metodo Vittoz — preferisco non pronunciarmi in questo contesto, perché potrebbe diventare lungo. È comunque un dato di fatto che il metodo curativo ideato dal dottor Vittoz si è imposto all'attenzione del mondo scientifico e, ancora oggi, è considerato di grande efficacia nella cura di determinati disturbi o categorie di pazienti.

Vittoz (1863-1925) — contemporaneo di Freud (1856-1939) e di Jung (1875-1961) — si interessò alla dimensione conscia e alla dimensione inconscia della “mente/coscienza” e alla loro determinante incidenza sul pensare, sentire, scegliere e agire di ognuno di noi. Medico sempre attento, «Vittoz — cito dal testo — fu pieno di empatia verso i suoi pazienti, generoso



verso tutti coloro che si rivolgevano a lui affetti da quella che allora si chiamava la *neuroastenia*». Si concentrò molto sui particolari potenziali di guarigione della mente cosciente se rettamente guidata, ascoltata, accompagnata, esercitata. In effetti, egli si rese presto conto che nella maggior parte dei suoi pazienti la vera causa di tanti disturbi e sofferenza andava cercata soprattutto in una mancanza di controllo cerebrale o, come si esprime il suo discepolo Ledoux, una «mancanza di equilibrio psichico». Si rendeva però anche conto che, proprio a partire da quella mancanza di controllo cerebrale, era possibile lavorare su di sé e sui propri disagi in termini di guarigione, sviluppando atteggiamenti di presenza accogliente, ascolto e attenzione, sereno accompagnamento. Soprattutto, si rese conto che nella maggior parte delle persone che si rivolgevano a lui era presente una eccessiva attività mentale e intellettuale, a tutto scapito dei sentimenti e delle sensazioni, gravemente trascurati e disattesi. Questo è un particolare sul

quale anche l'Autrice si sofferma con frequenza, richiamando su di esso la nostra attenzione.

Lo scritto di Elisabetta — anch'essa medico e terapeuta — è sobrio, chiaro ed essenziale. Naturalmente, per esporre con competenza le cose, deve fare leva anch'essa su quello che è il linguaggio tipico e in parte già codificato delle varie discipline che vengono di volta in volta chiamate in causa. Per i non addetti ai lavori, questo potrebbe comportare qualche difficoltà di lettura. In tal caso, ciò che vi consiglio è: non chiudete e non mettete da parte il libro, leggete e rileggete. Rileggete più volte, soprattutto ciò che vi risulta più difficile da capire. Capire, oltre tutto, è una conquista!

Anche se leggere e rileggere un medesimo testo può risultare a volte faticoso, è d'altro canto un'impresa che spesso conduce ad accumulare importanti scoperte, liete e insospettate. Faccio insieme notare come il testo di cui stiamo parlando sia, quanto a numero di pagine, volutamente

ridotto all'essenziale; tale scelta rappresenta in sé stessa un invito e un concreto aiuto a leggerlo bene, con perseveranza, senza fretta, ritornando sempre di nuovo sui passaggi più impegnativi.

Sono convinto che il testo di Elisabetta sul metodo Vittoz può essere di grande aiuto per ognuno di noi. Su questo ho piena conferma da parte di quanti, come me, hanno seguito i suoi corsi a Condino negli scorsi anni.

Devo anche aggiungere che il metodo Vittoz per il retto orientamento della sfera cerebrale presenta molte uguaglianze e analogie con la pratica della meditazione di consapevolezza, soprattutto per quanto riguarda la coltivazione della presenza nel *qui e ora*, l'attenzione e l'ascolto empatico di tutto ciò che esiste, al di là del fatto che sia per noi immediatamente gratificante o meno. Oltre tutto — e alcuni lo rilevano esplicitamente — Vittoz ebbe fin da piccolo una formazione profondamente e convintamente religiosa, sia da parte del padre che della madre,

ma anche di tutto il nucleo familiare. È una nota che forse ci interessa diversamente, ma sicuramente non è priva di significato per molti.

Questo senso religioso Vittoz lo conservò fino alla morte, indubbiamente non senza travagli interiori, ricerca continua, adattamenti necessari, amore per gli uomini e per tutte le creature, impegno umano, sociale e spirituale, adulto e generoso.

Con un grande grazie a Elisabetta, a voi l'augurio di una felice ma soprattutto creativa lettura del testo, che sia a vantaggio vostro e anche di quanti vivono accanto a voi.

*p. Andrea Schnöller*

*(\*) Padre Andrea Schnöller è frate francescano cappuccino (ofmcap), svizzero, e risiede presso il Santuario della Madonna del Sasso, sopra Locarno. Ordinato sacerdote,*

*ha compiuto studi di giornalismo all'Università Cattolica di Milano. È stato per molti anni redattore della rivista "Messaggero" legata al Santuario del Sasso e ha frequentato a Milano il Centro di Psicologia e Analisi Transazionale. Per diversi anni ha seguito i corsi di Yoga e meditazione di C.E.S. Ray di Montagnola, i ritiri vipasana con Corrado Pensa e corsi d'introduzione alla meditazione cristiana con p. Antonio Gentili. Anima diversi gruppi di ricerca meditativa in Ticino e in Italia.*