



Mio Caro Sig. X,

è vero che sto per andare ad Amburgo, ma ciò non deve preoccuparla. Se non le pesa spendere i pochi soldi che le costerà inviarmi una lettera, potrà ancora usufruire dei miei consigli quando sarò laggiù. Per l'indirizzo le basterà semplicemente scrivere sulla busta il mio nome e, al di sotto, "Amburgo": la lettera mi troverà.

Per ora, devo affermare che lei è veramente sulla via della guarigione e che le principali fonti della sua malattia sono state eliminate. Tutte tranne una, che ancora persiste ed è la causa delle sue ricadute.

La delicata macchina umana non è stata costruita per essere sottoposta ad un superlavoro: l'uomo non può strapazzare la sua energia e le sue capacità senza pagar pegno. Sia che lo faccia per ambizione, sia per amore di guadagno o per qualsiasi altro motivo degno di lode o di biasimo, l'uomo finisce per mettersi in opposizione all'ordine naturale ed il suo fisico finirà per subirne danni o addirittura la distruzione. Peggio ancora se il fisico si trova già in condizioni di debolezza. Si ricordi: ciò che non riesce a fare in una settimana, può tranquillamente farlo in due.

Se i suoi clienti non vogliono aspettare, neppure possono candidamente pretendere che lei si ammali per far loro piacere e lavori così intensamente da finire sotto terra, lasciando sua moglie vedova e i suoi figli orfani. Non è soltanto l'estenuante sforzo fisico che la danneggia quanto, maggiormente, la concomitante tensione mentale che, a sua volta, finisce per compromettere la tenuta fisica in un vero circolo vizioso ...

Se non assumerà un atteggiamento d'imperturbabilità, adottando il principio di vivere dapprima per se stesso e poi per gli altri, allora ci sarà ben poca speranza che lei guarisca. Quando lei sarà nella tomba, stia sicuro che gli uomini se ne andranno lo stesso in giro vestiti, magari non

con così tanta eleganza, ma, in ogni caso, sufficientemente bene.

Se si è saggi si può godere di buona salute ed arrivare a vivere fino a tarda età. Se qualcosa la infastidisce o la turba, non ci presti attenzione; se qualcosa è troppo per lei scelga di non averci niente a che fare; se qualcuno la incalza, le sta addosso, la vuol fare troppo sgobbare, rallenti e se la rida di questi matti che vorrebbero renderla infelice. Faccia solo quello che riesce a fare agevolmente senza sforzarsi eccessivamente; per quello che non è in grado di fare, beh, non se la prenda più di tanto.

Le nostre condizioni finanziarie terrene non sono incrementate dal sovraccaricarci di lavoro. Si finisce allora per spendere proporzionalmente di più e, alla fine dei conti, non si è guadagnato nulla. Parsimonia, limitazione del superfluo (due cose che il gran lavoratore spesso non sa fare), ci mettono in condizione di vivere con maggiore comfort – in altre parole, in maniera più razionale, più intelligente, più in armonia con la natura, più allegramente, più serenamente, più in salute. Così si vive in maniera più degna di lode, più saggia, più prudente, piuttosto che lavorare ad un ritmo mozzafiato, senza un attimo di respiro, con tutto il nostro sistema nervoso costantemente sotto tensione fino ad arrivare alla distruzione dei tesori più preziosi nella vita: un umore tranquillo e felice ed una buona salute.

Sia, dunque, più prudente, consideri se stesso per primo, lasci che qualsiasi altra cosa abbia per lei un'importanza secondaria. Qualora altri dovessero azzardarsi a sostenere che, per onore, siete obbligato a fare di più di quanto è giusto per le vostre facoltà mentali e fisiche, anche allora, per amor di Dio, non consentite a voi stesso di essere pressato a fare ciò che è contrario al vostro benessere. Siate sordo alle lusinghe, alle lodi che corrompono, restate freddo e calmo e continuate per la vostra strada con tranquillità, come deve fare un uomo assennato. Vivere felice con serenità d'animo e di corpo: per questo l'uomo è al mondo, e lavorare solamente quel tanto che gli assicuri i mezzi per vivere con gioia – certamente non per logorarsi e stroncarsi per il lavoro.

Il continuo spingere e sforzarsi dei ciechi mortali allo scopo di guadagnare sempre di più, di procurarsi questa o quell'onorificenza, di fare un favore a questo o quel grande personaggio, tutto ciò è fatale al nostro benessere ed è causa frequente d'invecchiamento precoce e di morte prematura per i giovani.

L'uomo tranquillo, sereno, imperturbabile, che lascia placidamente scivolar via le cose, raggiunge ugualmente il suo scopo, vive più serenamente ed in buona salute, ed arriva bene

alla vecchiaia. Un uomo così, che vive sereno e senza fretta, s'illumina per un'idea giusta e propizia, frutto di una seria ed originale riflessione, che fornirà ai suoi affari terreni un impulso più redditizio di quanto possa mai aver prodotto un uomo sovraccitato, che non riesce mai a trovare il tempo per riordinare le idee. Per vincere una corsa, la velocità non è la sola qualità richiesta.

Si sforzi di conseguire un po' d'imperturbabilità, di calma ed, allora, lei sarà quello che le auguro di essere. Allora vedrà cose meravigliose; si renderà conto di quanto si sentirà davvero in buona salute dando retta ai miei consigli. Allora il sangue scorrerà nelle arterie senza sforzo né ostacoli, né ci saranno crisi ipertensive. Nessun sogno orribile disturba il sonno di chi si mette a letto per riposarsi senza avere i nervi tesi come una corda di violino. L'uomo libero dalle preoccupazioni si sveglia al mattino senza ansia per tutte le molteplici occupazioni che deve affrontare durante la giornata. Di cosa si preoccupa? La gioia di vivere lo interessa più di qualsiasi altra cosa. Con rinnovato vigore attende alla sua moderata attività lavorativa e, durante i pasti, nessun accesso passionale, nessuna preoccupazione, nessun'ansia, proprio nulla gli impedirà di apprezzare e godersi il cibo che il benefico Preservatore della Vita gli ha messo davanti.

E così, un giorno dopo l'altro in tranquilla successione, fino al giorno in cui, in tarda età, arriverà al termine di una vita ben spesa: allora riposerà serenamente in un altro mondo così come serenamente ha vissuto in questo. Non è tutto ciò più razionale e saggio? Lasci che gli uomini irrequieti, autodistruttivi, agiscano in modo tanto irragionevole quanto dannoso verso se stessi così come gli va; lasci che si comportino da folli. Ma lei sia saggio! Non faccia che abbia inutilmente predicato su ciò che è saggio nella vita. Le mie intenzioni sono buone.

Addio, segua i miei consigli e, quando tutto sarà andato bene, si ricordi di me.

Dr. S. Hahnemann

P. S. – Quand'anche le dovessero rimanere in tasca solamente pochi soldi, continui ad essere allegro e felice. La Provvidenza vigila su di noi, e un fortunato cambiamento rimetterà tutto a posto di nuovo. Di quanto abbiamo bisogno per vivere? di quanto cibo e bevande per rimetterci in sesto, di quanto per ripararci dal freddo e dal caldo? Molto meno che di un po' di coraggio: quando l'abbiamo riusciamo a procurarci il minimo indispensabile senza molta fatica. Il saggio ha bisogno di ben poco. La forza di cui si fa saggio uso non ha bisogno di essere reintegrata

dalle medicine.

*Forse, quantomeno bisogna provarci! Questa lettera fu inviata da Hahnemann ad un suo paziente, sarto di professione, residente nella città di Gotha (Turingia, Germania), che sarebbe morto molto più tardi alla veneranda età – anche per i nostri tempi – di 91 anni. La lettera, del 1799, intessuta su una trama di saggia e sottile ironia, contiene consigli ancora utili per noi che viviamo in un periodo così pieno di stress e di falsi bisogni. [Fonte](#)*