

Introduzione

La salute è oggi, per molte persone, il bene supremo, anzi, per alcuni si è trasformata quasi in un surrogato della religione. Questa gente non fa che essere ossessionata dalla salute. Altri da un lato fanno un gran parlare di salute, ma dall'altro se la rovinano. Trattano il loro corpo come una macchina che deve funzionare senza intoppi. E se non lo fa più, allora la si 'ripara'. Allora ci vogliono dei farmaci fortissimi che tornino a farla funzionare. Che la loro salute c'entri con il loro modo di vivere è qualcosa che queste persone non vogliono nemmeno sentirsi dire. La salute, però, non è qualcosa che otteniamo solamente sviluppando un sistema sanitario efficiente fissato sulla guarigione delle malattie. I greci erano ancora consapevoli del

fatto che la cosa più importante è vivere in modo sano. Per loro il compito più importante del medico era quello di insegnare l'arte della vita sana. E l'essere umano vive in modo sano soltanto se rispetta il suo corpo e la sua anima e se si assume consapevolmente la propria responsabilità sociale e la propria responsabilità davanti a Dio.

La voce di Dio – credevano i primi monaci – non ci raggiunge soltanto nella Bibbia o negli scritti dei Padri della chiesa o degli autori di spiritualità. Dio, invece, ci parla anche nel nostro corpo e attraverso il nostro corpo. Secondo tale visione, quindi, fa parte della vita spirituale ascoltare il corpo con onestà. Talvolta il corpo ci mostra che siamo stati duri d'orecchio: non abbiamo tenuto conto della nostra misura. Abbiamo lavorato oltre i nostri limiti naturali, affaticando il corpo in maniera eccessiva. Certo, ci vuole anche umiltà per ascoltare il corpo.

Se è Dio stesso a parlarci attraverso il corpo, allora la salute è anche un compito spirituale. E questa è una voce che non possiamo

ignorare. Se ci viene l'influenza, non possiamo fare finta di niente. Si impadronisce di noi. Ci obbliga a concederci la tranquillità che altrimenti non ci concederemmo. Il primo passo della spiritualità, quindi, consiste nell'ascoltare il corpo per rispettarlo. Allora rispettiamo anche Dio, il creatore del nostro corpo.

«Il corpo sente meglio dell'orecchio». È la verità espressa da un proverbio dell'Africa centrale: è il corpo stesso, quindi, che è in grado di sentire. Ascolta la nostra anima e percepisce che cosa voglia dirci. Il corpo ascolta gli impulsi sommessi della nostra anima. Spesso reagisce con la malattia, se l'anima gli segnala di sentirsi 'ferita', cioè ignorata, non presa sul serio, dall'irrequietezza e dalla trascuratezza di quella persona.

Il corpo prende l'anima sul serio. Ne ascolta gli impulsi e li fa sentire all'essere umano, reagendo con disturbi fisici che è impossibile ignorare. Il corpo e l'anima costituiscono un'unità. Si ascoltano a vicenda. E noi dovremmo ascoltare sia l'anima, sia il corpo. Il corpo vuole farci notare dove ab-

biamo dato troppo poco ascolto alla nostra anima.

Ecco, per esempio, una donna che si sacrifica per la sua famiglia. In questo modo, però, non dà ascolto ai segnali della sua anima. La sua anima reagisce con sentimenti come rabbia e amarezza, perché si sente sfruttata. Tutti vogliono qualcosa da lei. Ma a lei non è concesso volere nulla. Non ha il coraggio di lottare per i propri bisogni. Se reprime troppo a lungo i propri bisogni, allora, qualche volta, il corpo prende su di sé il bisogno di tranquillità e di dedizione, ammalandosi. Allora la donna deve prendersi del tempo per sé. Non le resta altra scelta che mettersi a letto e farsi curare e servire dagli altri. Il corpo la obbliga a riconoscere la propria debolezza e a concedersi di viverla.

Salute, malattia, guarigione – sono tutte tematiche centrali anche nella Bibbia. Ai malati che ha guarito Gesù dice spesso: «La tua fede ti ha salvato». Ci sono molti studi scientifici che dimostrano che la fede e il sostegno di un gruppo religioso sono in grado di restituire la salute, che la preghiera

influenza positivamente il processo di guarigione. Questo non significa che pregare sia una sorta di trucchetto per guarire qualsiasi malattia. Supporta il processo di guarigione e, talvolta, opera addirittura una guarigione spontanea. Ma non è mai in nostro potere, bensì, in fondo, sempre nelle mani di Dio, se una persona guarisca in seguito alle nostre preghiere. La fede, però, è qualcosa di più di un effetto placebo. Molti ritengono che basti credere che una medicina serva per farla funzionare davvero. Questo, naturalmente, in una certa misura funziona. La fede, però, è qualcosa di più dell'autosuggestione. È, in senso elementare, la convinzione che non sono solo con la mia malattia, che sono nelle mani di Dio. E credo che lo Spirito di Dio, spirito santo e sanante, fluisca dentro di me e nelle parti malate del mio corpo, riempiendo tutto di luce e di amore. Presento a Dio la mia malattia e ho fiducia che il suo Spirito entri nelle mie piaghe per guarirle, che mi rimetta in piedi e mi ridoni la salute.

Gesù ha guarito dei malati che hanno avuto fiducia in lui, che lo hanno ritenuto capace di donare la guarigione. La guarigione, però, avviene sempre nell'incontro. Gesù incontra la persona malata e così la invita a incontrare se stessa. Dio non sbriga il lavoro che siamo noi a dover fare. Nella malattia il nostro compito è interrogarla e chiederle che cosa voglia indicarci e dove voglia indirizzare la nostra vita in un altro senso. La guarigione nell'incontro con Gesù significa: dobbiamo incontrare noi stessi nella nostra verità – di cui fa parte anche la malattia. Soltanto così possono avvenire trasformazione e guarigione.

Gesù ha inviato i suoi discepoli per il mondo con l'ordine: «Strada facendo, predicate, dicendo che il regno dei cieli è vicino. Guarite gli infermi, risuscitate i morti, purificate i lebbrosi, scacciate i demòni» (*Mt 10,7s.*).

La guarigione è espressione del fatto che il regno di Dio è vicino. Se Dio regna nell'essere umano, il suo regno vuole esprimersi nella salute della persona. I discepoli sono tenuti a guarire gli infermi e a restituire loro la salute.

Per questo concetto si usa il termine greco *therapéuein*. I discepoli non devono soltanto imporre le mani ai malati in modo da farli guarire. Devono più che altro annunciare il messaggio di Gesù, così che esso riesca a sviluppare il proprio effetto terapeutico negli ascoltatori.

La spiritualità cristiana ha sempre anche una dimensione terapeutica. Gesù affida ai discepoli la missione di risuscitare i morti. Sicuramente lo intendeva in senso letterale. Allo stesso tempo, però, è un'immagine del nostro operato come cristiani oggi. Dobbiamo ridestare alla vita quelle persone che si sono pietrificate in se stesse, per farne fiorire la vitalità. Dobbiamo purificare i lebbrosi: dobbiamo accettare quelle persone che non sanno accettare se stesse e che perciò si sentono rifiutate da tutti gli altri, trasmettendo loro la sensazione che sono pure, cioè che è loro concesso essere così come sono. E dobbiamo scacciare i demòni: i demòni sono gli spiriti che offuscano i pensieri e i sentimenti, sono le idee fisse, i modelli esistenziali che

fanno ammalare. Dobbiamo liberare le persone dai punti di vista che offuscano la loro immagine di se stesse.

Georg Christoph Lichtenberg, fisico tedesco e autore di aforismi (1742-1799), ha detto: «La sensazione della salute la si conquista per mezzo della malattia». Vogliamo stare sempre bene. Per quanto abbiamo cura della nostra salute, però, – grazie a un'alimentazione sana e a una condotta di vita salutare che includa lo sport ecc. – non abbiamo nessuna garanzia di stare sempre bene. Di solito, a intervalli regolari, torniamo ad ammarci. Quando siamo malati, desideriamo fortemente la salute e impariamo ad apprezzarla. Nella malattia sentiamo che la salute non è qualcosa di ovvio, ma un dono, per il quale possiamo essere grati. Nella malattia mi sento fiacco. Ho la sensazione di non recuperare più le forze. Tanto più piacevole è allora l'esperienza che ci torni la voglia di alzarci, di lavorare, di incontrare gli altri. La malattia ci conduce nella debolezza. La salute ci motiva nuovamente a dare forma

alla nostra vita. E sentiamo di nuovo l'amore. Nella malattia ruotiamo ossessivamente intorno a noi stessi. Lì sentiamo poco l'amore per gli altri.

Una volta a Sigmund Freud fu chiesto com'è una persona sana. Una persona sana è in grado di lavorare e di amare, fu la sua risposta. La teologa Dorothee Sölle cita questa risposta e rimanda anche al lato spirituale e sociale della salute: la salute è qualche cosa di più dell'assenza di malattia. È la capacità di sentirsi bene e, a partire da questa sensazione di armonia interiore, la capacità di aprirsi alla vita, di aprirsi al lavoro e di abbandonarsi all'amore. Soltanto così la vita diventa feconda e fiorisce.

Come si spiega la malattia? Un modello che si limita a ricondurre la malattia a una causa nel passato non serve a molto. Certo, ha una sua giustificazione. Se mi nutro in maniera sbagliata, infatti, non devo poi stupirmi se il corpo si ammala. Ma non devo generalizzare questo modello, altrimenti comunicherei a tutti quelli che sono mala-

ti: «La colpa è tua». I sensi di colpa, però, non farebbero che aggravare la situazione del malato. Io trovo utile il modello di C.G. Jung. Parla di un'interpretazione finale della malattia, si interroga cioè sul fine, sull'obiettivo della malattia: che cosa vuole dirmi? Non ricerco la mia colpa nel passato, ma guardo al futuro.

La malattia è un appello a porre nuovi accenti nella mia vita. C.G. Jung parla di sincronicità. La malattia fisica spesso coincide con una situazione difficile dal punto di vista psichico. Ma non si può parlare di causa. Non si può stabilire se sia la situazione psicologica ad aver causato la malattia fisica o viceversa. Semplicemente, entrambi i fenomeni compaiono in contemporanea. Una situazione psicologica si esprime anche sul piano fisico. Corpo e anima costituiscono un'unità. Entrambi esprimono disposizioni interiori dell'essere umano, o sul piano psichico o su quello fisico. E talvolta i due piani agiscono in contemporanea, senza che si possa dire che cosa viene prima, se l'aspetto psichico o quello fisico. In questo senso ogni malattia

vuole comunicarmi qualcosa. Vuole indirizzare la mia attenzione su qualcosa che, fino a quel momento, non sono riuscito a vedere.

Il modello di C.G. Jung ci aiuta a comprendere meglio anche i racconti di guarigione della Bibbia. Gesù non comunica a nessun malato il messaggio: «La colpa è tua». Oppure: «La tua malattia ha una causa psichica». In un'occasione Gesù rifiuta addirittura esplicitamente ogni interpretazione causale della malattia. Vedendo un nato cieco, i discepoli gli chiedono: «Rabbì, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché sia nato cieco?» (*Gv* 9,2). Gesù risponde: «Né lui ha peccato, né i suoi genitori, ma è perché in lui siano manifestate le opere di Dio» (*Gv* 9,3). Secondo questa parola di Gesù, la malattia esiste per indicarci che cosa Dio vuole operare su di noi. E nella malattia opera su di noi liberandocene. Sentiamo che non è una cosa ovvia che stiamo bene. Nel corpo Dio vuole parlarci e indicarci che dobbiamo aprirci a lui in corpo e anima, perché, nella salute e nella malattia, diventiamo permeabili alla sua gloria, al suo Spirito, al suo amore.

La salute, quindi, non è un bene materiale che possiamo trattenere. I medici greci dell'antichità indicano questa come strada verso la vita sana: dobbiamo vivere in maniera conforme alla nostra natura. E dobbiamo vivere in armonia con Dio. Allora torniamo a stare bene. Nessuno di noi, però, vive sempre in armonia con Dio, nessuno di noi è sempre in salute. Dovremmo fare quello che è in nostro potere: vivere in maniera sana, seguire un'alimentazione sana, fare abbastanza movimento, essere morigerati in tutto. Non abbiamo nessuna garanzia, però, di vivere ottant'anni in buona salute. Il nostro corpo sfida la nostra anima a sviluppare un atteggiamento sano e morigerato verso la vita, che faccia bene alla nostra salute fisica. L'anima, però, non ha in pugno il corpo a tal punto da poterlo sempre mantenere in salute.

Quando il corpo si ammala, indica alla nostra anima che dobbiamo andare verso l'interno, nello spazio interiore del silenzio, nel quale siamo sani e integri. Lì, nel nucleo più intimo, la malattia non ha potere su di noi. Il cammino spirituale ci insegna delle vie

d'accesso allo spazio interiore del silenzio, in cui la malattia non può toccare il nostro Sé autentico. Il cammino spirituale, perciò, è sempre anche un cammino di guarigione. Ci porta a contatto con la sorgente delle energie di guarigione sopite dentro di noi.

In quanto segue le riflessioni dei medici greci, che svilupparono la dottrina della vita sana, saranno messe in collegamento con le riflessioni della spiritualità cristiana. In tal modo nasce un'arte spirituale della vita sana, che prende sul serio tanto il corpo quanto l'anima. Non per tutti ogni passo lungo questo cammino avrà la stessa importanza.

Vorrei invitarvi a leggere queste riflessioni senza pregiudizi. Ogni volta che il lettore si sente chiamato in causa deve verificare in se stesso che cosa potrebbe migliorare nella propria condotta di vita. Non vorrei in nessun caso fare la morale o addirittura prescrivere delle norme su come dobbiamo vivere in modo sano. Vorrei invece fornire degli stimoli su come il singolo individuo possa

rispettare il proprio corpo e la propria anima e su come possa non soltanto rapportarsi alle malattie fisiche e psichiche dal punto di vista terapeutico, ma anche mantenere la sua fede proprio nella malattia. Forse in questo modo diventerà più chiaro come la fede aiuti a superare anche le malattie fisiche.