

## *Premessa alla nuova edizione*

Quando con padre Meinrad scrissi il libro *La salute come compito spirituale*, sentimmo anche noi rivolgerci l'invito ad ascoltare il nostro corpo. Tuttavia questo attento ascolto del corpo non ci preservò dallo sperimentare la malattia fisica. Quando nel 1995, durante un corso di formazione tenuto a Stoccarda, al termine di una celebrazione eucaristica, mi sentii un po' disorientato tanto da non sapere assolutamente che cosa avevo detto nell'omelia, la sorella che coordinava il corso mi accompagnò al *Marienhospital* per un controllo. Mi diagnosticarono un'ipertrofia tiroidea. Durante le tre settimane di ricovero in ospedale i confratelli mi mandarono scherzosamente una copia del mio libro *La salute come compito spirituale*. In un primo momento la cosa mi fece arrabbiare, ma successivamente pensai attentamente a ciò che avevo trascurato nell'ascolto del mio corpo. L'ipertrofia tiroidea mi aveva portato a

lavorare più di quanto mi facesse bene. Non avevo prestato attenzione ai segnali d'allarme. Così la malattia mi rese umile. Per quanta attenzione, infatti, noi prestiamo all'ascolto del nostro corpo, non siamo immuni dall'ammalarci. Posso tenere tante conferenze su un sano stile di vita, ma le mie zone d'ombra mi possono comunque sfuggire.

Dopo tredici anni riprendo in mano spesso questo libro, perché penso che mi offra degli stimoli importanti. Quello che oggi mi è diventato più chiaro è il forte legame che esiste tra anima e corpo, ma anche il pericolo di spiegare questo legame soprattutto in termini di causalità. Lo studio della diversa modalità di interpretazione dei sogni che ci forniscono Sigmund Freud e C.G. Jung mi ha aiutato a comprendere meglio la relazione che esiste tra malattia e psiche. In Freud si parla di interpretazione causale dei sogni. Questo vale anche per la spiegazione della malattia. Di fronte a una malattia Freud si interroga prima di tutto sulla causa: sono malato perché ho fumato troppo, ho un'ulcera gastrica perché ho mandato giù troppa rabbia, ho un cancro perché mi sono torturato in sentimenti di rancore. Questa interpretazione causale non va respinta totalmente, ma è pericolosa. Essa, infatti, trasmette al malato un senso di colpa per la sua malattia, ma i sensi di colpa che fanno capolino in ogni malattia non aiutano il malato a guarire, bensì lo irretiscono ancora più profon-

damente nel suo male. L'interpretazione causale è sempre orientata al passato: Che cosa ho fatto di sbagliato? Dove ho represso qualcosa? Dove non ho vissuto giustamente? Nella spiegazione causale s'insinua sempre facilmente un indice moralizzatore. Ci rimane quindi una coscienza cattiva. Questo porta alcune persone a negare completamente il legame tra psiche e corpo, perché si sentirebbero fatte oggetto di richieste stressanti se messe di fronte alla loro colpa.

Io trovo più aiuto nell'interpretazione finalistica che C.G. Jung utilizza non solo per i sogni, ma anche per la malattia. In questa nuova prospettiva ci si domanda: A che cosa conduce la mia malattia? Che cosa mi vuol dire? Su che cosa devo insistere di più nella mia vita? Che cosa dovrei cambiare? Queste domande ci fanno guardare al futuro. Non si preoccupano di attribuire delle colpe. Ci portano ad avere un rapporto più sereno con noi stessi. Anch'esse partono dal fatto che corpo e psiche sono interdipendenti, ma non riducono la malattia a cause psichiche. Piuttosto, la malattia diventa un richiamo amorevole che la mia psiche mi rivolge, invitandomi a prestare attenzione a cose che fino a questo momento non conoscevo. Jung non parla di concatenazione causale, ma di sincronicità, di contemporaneità dei processi psichici e fisici. Spesso una malattia esprime una condizione psichica, senza peraltro che si riesca dire di che cosa esattamente si tratti.

Un giorno venne da me una signora e mi chiese: «La rottura del tendine può dipendere da cause psichiche?». Le risposi: «No lo so, ma perché mi chiede questo? Sulla base di che cosa mi pone questa domanda?». Mi raccontò allora che aveva frequentato un giovane, ma che poi l'amicizia si era rotta. Poco dopo aveva giocato a pallavolo. Aveva fatto un salto e quando era ricaduta a terra aveva sentito che i legamenti si erano rotti. Le compagne di gioco dissero: «Non può essere. È stato un salto normalissimo. Non capiamo». Non si può sicuramente affermare che la rottura della relazione affettiva sia la causa che ha prodotto nella giovane la lacerazione dei legamenti, ma in base al concetto di sincronicità si può benissimo dire che la rottura dei legamenti ha manifestato la lacerazione interiore che era stata prodotta dalla fine dell'amicizia.

Mi è stato di aiuto anche la lettura del libro *Mut und Gnade* di Ken Wilber<sup>1</sup>. In questo libro Wilber parla di sua moglie Treya che lotta con il cancro. Sono entrambi psicologi. Quando scoppia il male, tutti gli amici psicologi propongono subito i loro modelli di spiegazione del cancro. Treya rifiuta le interpretazioni degli amici. Si accorge che gli amici vedono in lei un caso clinico e preferiscono

---

<sup>1</sup> K. WILBER, *Mut und Gnade*, München 1996 [trad. it., *Grazia e grinta*, Cittadella, Assisi 2007].

esporre teorie sulla malattia piuttosto che dedicarsi a lei come a una donna malata. Perciò diventa allergica a tentativi troppo frettolosi di spiegazione. Ken Wilber riflette sul legame tra corpo e psiche. Critica anzitutto la concezione del pensiero della *New Age* per cui il nostro spirito da solo può causare e guarire le nostre malattie fisiche; secondo questa teoria siamo noi stessi a produrre le nostre malattie. Wilber ritiene che quest'idea derivi da un'infau-  
sta identificazione del proprio Ego con Dio<sup>2</sup>. Egli elenca le diverse concezioni della malattia: la malattia come castigo di Dio (fondamentalisti cristiani), come lezione (*New Age*), come disturbo biofisico (medicina classica), come conseguenza di un Karma negativo (modello della reincarnazione), come emozione repressa (psicologia), come illusione (gnosi), come componente inevitabile del mondo delle apparenze (buddhismo). Ken Wilber è convinto che nessuno di questi modi di vedere sia completamente giusto. Per lui rimarrà sempre un mistero come corpo e psiche siano tra loro legati.

Quanto più io sono vicino a una persona, tanto più mi obbligo a non fornire spiegazioni della sua malattia. Perché se lo facessi non la aiuterei. Prima di tutto io devo accettare il mistero della sua e della mia malattia. Poi posso domandarmi con estrema dolcezza: Che cosa mi

---

<sup>2</sup> *Ibid.*, 295 [trad. it. cit.].

vuole dire questa malattia? Che cosa mi vuole dire Dio per mezzo di questa malattia? Che compito spirituale mi pone la malattia? Oggi non mi limiterei più a dire che 'la salute è un compito spirituale', ma aggiungerei che anche 'la malattia è un compito spirituale'. La malattia mi costringe a mettere da parte le illusioni che mi sono fatto su me stesso, mi obbliga a mettere in discussione l'immagine che ho di me stesso e di Dio e, dopo aver distrutto le mie idee di Dio, mi costringe a interrogarmi in tutta umiltà sul vero Dio. E mi invita ad abbandonarmi al Dio misterioso che, nella fede, so che è l'Amore, mi invita a rinunciare a me stesso e all'idea che ho di me e a consegnarmi a Dio. Questo sarà l'inizio di una vita nuova, già adesso nella mia malattia, ma anche nella morte, quando la malattia mi dissolverà in Dio.

Dopo aver scritto questo libro, Padre Meinrad e io abbiamo aiutato molti sacerdoti e religiosi nel loro cammino spirituale nella Casa della *Recollectio*<sup>3</sup>. In quelle occasioni abbiamo toccato con mano che una religiosità non sana

---

<sup>3</sup> La Casa della *Recollectio* è un'istituzione tipica dell'abbazia di Münsterschwarzach dove vive Anselm Grün. Vi si svolgono attività destinate a sacerdoti secolari e religiosi che si trovano in situazioni di particolare difficoltà e per i quali sono organizzati percorsi, individuali e di gruppo, di formazione, terapia e psicoterapia, meditazione e contemplazione. L'iniziativa è sostenuta dalle diocesi di Augsburg, Freiburg, Limburg, Mainz, München, Rottenburg-Stuttgart e Würzburg [N.d.T.].

può fare ammalare una persona. Una spiritualità limitata e angosciante non sempre conduce alla malattia fisica, ma abbastanza spesso porta a disarmonie psichiche. Perciò riteniamo che oggi sia ancora un dovere importante stabilire criteri di spiritualità che ci mantengano sani. Secondo Gesù è la spiritualità che ci porta ad avere più vitalità, più libertà e più amore. Tutto ciò che produce paura e angoscia, tutto ciò che è dettato da un Super-Io severo non è secondo Gesù. Noi siamo presi da scetticismo tutte le volte che una spiritualità diventa ideologica, se vediamo che essa esibisce un saldo castello di pensieri che spiegano ogni cosa. Una spiritualità ideologica non conduce mai alla vita. Spesso è come una corazza che alcuni indossano. Se è così, non si ottiene molto neppure da una guida spirituale avveduta. Queste persone non soffrono, quanto meno a guardarle non lo fanno vedere. Preferiscono far soffrire gli altri. E gli altri hanno difficoltà a relazionarsi con loro. Esse però spiegano le loro difficoltà paragonandole alle ostilità che dovettero soffrire i profeti di tutti i tempi. Anzi, qualche volta si identificano con Gesù e giustificano così i conflitti che hanno con la comunità o con la società in cui vivono. Questo comportamento è sempre molto pericoloso. Perciò per noi, negli ultimi anni, ha assunto grande importanza l'umiltà benedettina. La vita religiosa ci farà bene solamente se abbiamo il coraggio di scendere nella nostra realtà e di

accettarci dinanzi a Dio così come siamo. Allora può realizzarsi quell'effetto che molti libri hanno descritto negli ultimi anni, cioè l'azione sanante della fede o, come dice Dale A. Matthews: «La fede rende sani».

Anselm Grün



## *Conclusione*

Una spiritualità che si richiama allo Spirito di Gesù renderà l'essere umano sano nell'anima e nel corpo. Qui tuttavia non ci si riferisce a un concetto superficiale di salute. L'autenticità della nostra spiritualità non si manifesta solamente nel grado della nostra salute fisica. Non dobbiamo stressarci per fornire nuove prestazioni spirituali come se ogni malattia fosse riconducibile a una mancanza di spiritualità. Sappiamo che una vita spirituale può renderci e mantenerci sani nel corpo e nell'anima. Dio però può mandarci anche la malattia per farci vedere il nostro limite, come *chance* per cercare realmente lui e non inseguire solo la nostra salute. La malattia ci appartiene essenzialmente. Sarebbe fatale se pensassimo che una sana vita spirituale ci sottrae a ogni malattia. Sarebbe superbia. L'umiltà riconosce che siamo persone che hanno e devono avere dei limiti, persone che si ammalano

sempre di nuovo per incontrare nella malattia la nostra zona d'ombra. La malattia può trasformarsi in un luogo di genuino e profondo incontro con Dio. Se nella nostra malattia ascoltiamo Dio e ci consegniamo a lui, siamo sani e salvi anche in mezzo alla nostra malattia, allora la malattia diventa sorgente di benedizione per noi e per gli altri. Anche se malati, sentiamo in noi la pace e una profonda gioia, proviamo gratitudine per Dio che vuole toccarci e incontrarci anche nella ferita della malattia.

La nostra salute è un compito spirituale. Non basta mantenersi sani con delle medicine. Per poter vivere sani dobbiamo vivere spiritualmente. In una vita spirituale viene interpellata tutta la persona, nulla viene lasciato da parte, nulla viene staccato. In tal modo tutto può diventare sano e salvo. Ma anche la malattia è un compito spirituale. È un invito pressante di Dio a conoscere il mistero della nostra vita, che non consiste nell'essere in piena forma, ma nell'essere stati creati da Dio e nell'essere da lui amati, nel fatto che noi siamo in cammino per incontrarlo nella morte apertamente e senza veli e per abbandonarci nelle sue braccia misericordiose. Sani o malati che siamo, viviamo sempre dinanzi al Dio presente e abbiamo il nostro valore nel fatto che Dio ci parla e ci guarda, anzi nel fatto che egli per mezzo di noi e in noi dice una parola che solo grazie a noi può risuonare in questo mondo, una parola unica nel suo genere che nella nostra vita vorrebbe farsi

sentire dagli altri. Il nostro valore sta nel fatto che Dio già abita in noi. E il Dio che è in noi ci aspetterà anche nella dimora che Cristo ci ha preparato presso il Padre. Sani o malati che siamo, noi siamo sulla strada che porta a Dio, il quale può guarire e ferire, darci salute e malattia, affinché nell'una e nell'altra lo sperimentiamo come la vera salvezza e la vera salute.