
Vita, salute, benessere... e spiritualità

Autore: Annamaria Carobella

Fonte: Città Nuova

Una nostra lettrice ha partecipato al corso di Formazione agile tenuto dal dott. Walter Giantin, medico specialista in geriatria, e autore del libro “Vivere a lungo con successo” (Città Nuova) con la partecipazione di don Renzo Pegoraro, medico-teologo, cancelliere della Pontificia Accademia per la Vita

Ieri pomeriggio i partecipanti al 4° appuntamento del 2° ciclo del **corso di Formazione agile "Vita salute benessere"** si sono ritrovati per affrontare insieme l'argomento: **Salute e religione**. Il dott. Walter Giantin, con l'ausilio di varie immagini, ha parlato della spiritualità che non è solo fede religiosa, ma piuttosto una dimensione interiore di cui prendersi cura. Addirittura Vasilij Kandinskij, già nel 1910, afferma che la vita spirituale, di cui l'arte è una componente fondamentale, è un movimento ascendente e progressivo tanto complesso quanto chiaro: è il "movimento della conoscenza" poiché va alla ricerca dell'essenza delle cose e del loro significato. **Si è visto come la spiritualità è forse la dimensione meno nota tra quelle che entrano a far parte della salute, eppure è citata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità già nel 1990 come “tema che non può essere eluso”.** È interessante notare che nella Gerarchia dei Bisogni Abraham Maslow mette al vertice della sua piramide, nella sfera esistenziale e spirituale, al 1° livello Spiritualità-Autorealizzazione-Trascendenza. Il dott. Giantin aggiunge che negli ultimi 30 anni non sono mancati studi e ricerche, i quali hanno mostrato i tanti benefici della spiritualità sulla salute psichica e fisica. Della sfera della spiritualità inoltre, fanno parte valori come la gentilezza, l'altruismo, il perdono, la compassione, la gratitudine, la disposizione all'ottimismo e alla gioia, ma anche i comportamenti prosociali, di cura e aiuto rivolto agli altri, la cura delle relazioni, l'amore disinteressato, il rispetto per se stessi, per gli altri e per il mondo che ci circonda. Sono tutti valori che, se coltivati con pratiche quotidiane, possono avere un alto impatto biologico, vitale, emotivo, mentale, sociale e spirituale sia sul singolo che sulla comunità di riferimento. Nel corso degli anni è stato dimostrato come **una dimensione spirituale sana e forte sia correlata a: minori ospedalizzazioni, migliore gestione della malattia, migliore aderenza al trattamento prescritto**, diminuzione dell'uso e abuso di sostanze, diminuzione della depressione, diminuzione dei tentativi di suicidio. Un'ulteriore conferma a quanto riferito dal dott. Giantin, viene dal dott. Franco Berrino, epidemiologo e già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva all'Istituto dei Tumori di Milano: «Dobbiamo nutrirci di gioia, gentilezza, lavorare per il bene comune, dobbiamo allenare non solo i muscoli, ma il cervello alla gratitudine». Infatti **il recupero del proprio mondo interiore, trascurato nella società della performance, è un approccio “ecologico” alla nostra esistenza.** Un biologo naturalista, Daniel Lumera, autore di grandi bestseller, docente e referente internazionale nell'area delle Scienze del Benessere, della qualità della vita e nella pratica della meditazione, consiglia ad esempio, di trovare una stanza e di ritagliarsi un momento per “coltivare” il silenzio. Siamo sovrastati dal rumore che ci impedisce di entrare in ascolto di noi stessi e delle nostre parti più profonde. Ricordiamo che il rumore è un vero e proprio inquinante... Per questo è importante fermarsi e “spegnere” quanto ci circonda. È stato citato l'articolo apparso, qualche anno fa, su Città Nuova "La stanza del silenzio" scritto proprio dal dott. Giantin. Essa è uno spazio di meditazione presente in vari ospedali d'Italia, tra cui in quello di Parma, e del mondo, una risposta umanizzante alla cura della persona. Poi ha preso la parola **don Lorenzo Pegoraro, che ha sottolineato l'attualità del tema e di quanto salute e religioni interagiscano tra loro.** Nonostante le difficoltà, le religioni hanno il compito di migliorare la salute globale, di curare la persona in diverse parti del mondo. Infatti ciò che colpisce è che occorre curare non solo il corpo e l'anima insieme, ma anche affrontare la tematica da diverse prospettive. I contributi e i benefici delle religioni vanno valorizzati e rispettati, ma in che modo? Molto

tempo fa – ha aggiunto don Renzo – il legame forte tra salute e malattia era avvolto da una componente di mistero: pensiamo all'epilessia e alla lebbra. Si sentiva la necessità di dare delle spiegazioni, ma anche la volontà di ricorrere a dei riti che potevano essere utilizzati per propiziare la guarigione. Ippocrate dà una svolta perché stimola una risposta naturale alle malattie: mantiene sia una prospettiva religiosa che un approccio scientifico, il quale aiuti la medicina a spiegare in modo naturale le cause delle malattie. Nel 1930 si ha una svolta con la scoperta e l'utilizzo del microscopio e anche con l'utilizzo degli antibiotici per sviluppare terapie e cure efficaci. **Spesso – fa notare don Renzo – il malato viene oggettivato, studiato cioè solo dal punto di vista scientifico e si perde di vista la persona, che non è solo un corpo, ma anche un'anima, una psiche, uno spirito.** Si sente l'esigenza di recuperare l'attenzione alla persona. Se il corpo soffre, soffre anche l'anima e se la psiche si ammala, anche il corpo ne risente. Ma **recuperare la persona con tutte le sue dimensioni perché tutte sono coinvolte nella malattia, pone delle domande di senso:** che senso ha essere malati? Perché si è malati ? Perché vivo? Che senso ha affrontare la malattia? Don Renzo Pegoraro ha concluso affermando che occorre dare sollievo ai disagi e alle sofferenze dei malati cercando di essere loro vicini nel modo giusto.

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it