



EFFICACIA TERAPEUTICA DELLA PREGHIERA E DELLA MEDITAZIONE

La meditazione laica o legata ad una esperienza di fede, la preghiera, possono essere uno strumento che contribuisce a generare benessere, a superare i confini dell'io, dell'individualità, di una malattia che ci affligge. Queste tecniche possono aiutare le persone a stare meglio. Le pratiche spirituali infatti hanno effetti antistress, rilassanti, aiutano a mettere l'organismo in uno stato di riposo. Spesso lo stress nasce dalla sensazione di non avere qualcuno cui chiedere aiuto; ad esempio se si è affetti da una grave malattia, tale aiuto può venire dalla preghiera, dal senso di appartenenza ad una comunità religiosa, dal senso che la religione dà alla vita ed alla morte. La preghiera potrebbe come la musica o la pranoterapia, indurre dei meccanismi fisiologici come la vasodilatazione o il rilassamento, che contribuiscono al generale miglioramento delle condizioni di salute dei pazienti, ancora, potrebbe avere un effetto placebo, indurre benefici sulla salute di chi prega in quanto il credente è convinto che la sua azione porterà risultati positivi. Infatti, oggi è ampiamente dimostrata l'efficacia terapeutica di una nuova corrente di Psicologia Clinica basata sull'utilizzo di meditazione, tecniche di rilassamento e pratiche psico-corporee. Pregare fa comunque bene, influisce sui percorsi di guarigione dell'individuo. Tali affermazioni sono supportate anche da risultati provenienti da studi condotti da scienziati di tutto il mondo (National Institutes of Health; National Center for Complementary and Alternative Medicine) sulla relazione che intercorre tra la medicina, la preghiera e la spiritualità; sul rapporto tra mente e corpo e reazioni fisiologiche attivate grazie a pratiche spirituali. Complessivamente il 57 per cento degli studi condotti su queste tematiche dimostra che la preghiera come pratica spirituale in generale esercita un ruolo positivo nel percorso verso la guarigione, migliora il benessere dell'individuo, riduce i rischi di malattia e offre un sostegno morale. Queste ricerche volte a testare una eventuale relazione tra fede, preghiera e salute si sono svolte su pazienti con problemi cardio-vascolari e su pazienti oncologici. I risultati che scaturiscono da queste ricerche sostengono che chi segue pratiche religiose mantiene la pressione bassa e quindi corre minori rischi di infarto o di altre affezioni cardiovascolari e in generale dimostrerebbero una minore mortalità. Dati questi interessanti, ma accolti dalla comunità scientifica con grande scetticismo, poco propensa ad interpretare ciò che è ancora scarsamente conosciuto, cioè i meccanismi che sottendono al rapporto tra mente e corpo. Tuttavia si riconosce alle ricerche una validità empirica, ma non scientifica. Dunque, se si è riconosciuto che meditazione, preghiera possono servire a migliorare le condizioni di vita di un ammalato, allora un medico o uno psicoterapeuta avrebbe il dovere di suggerire al proprio paziente tali pratiche. A mio avviso non vi è nulla di sbagliato nell'incoraggiare il proprio paziente ad affidarsi alle preghiere come fonte di sollievo e di conforto morale in un momento di difficoltà, soprattutto in quelle situazioni in cui le possibilità messe a disposizione dalla medicina sono nulle o limitate. Inoltre, un dialogo sulla fede può avvicinare maggiormente terapeuta e paziente, accrescere la fiducia nel miglioramento e diminuire il senso di solitudine. Considero la preghiera un elemento di supporto, di conforto, un appoggio, un sostegno, che dal versante clinico aiuta il malato, può avere un'influenza positiva su quei meccanismi cerebrali ancora in gran parte ignoti, produrre reazioni che aiutano la cura e la guarigione. In tal senso, penso che le terapie che non prevedono ricorso a farmaci, ad interventi chirurgici, come ad esempio preghiera, meditazione, tecniche psico-corporee, vadano affiancate alla medicina tradizionale che di solito tende a rifiutarle ostentando un senso di superiorità che sfocia nella presunzione.