



Le onde che salvano

Grazie alla preghiera si attivano una serie di effetti che rafforzano i naturali meccanismi di difesa dell'organismo. Con l'aiuto di un esperto, rispondiamo alle principali domande sul legame fra corpo e spiritualità.



In collaborazione con il dottor **Francesco Facchini**, psicologo clinico, ricercatore, psicoterapeuta, autore del volume *Fisica dello spirito* (Armando Editore)

vero...

❶ La forza della preghiera può essere misurata.

Vero. I suoi effetti positivi possono essere dimostrati dagli studi e dalle misurazioni effettuate con le più moderne tecniche diagnostiche strumentali (Tac, Pet, Spect) per via delle modificazioni che avvengono a livello neurofisiologico, grazie all'azione del sistema parasimpatico. Citando vari autori, il neuroscienziato Andrew Newberg (2001) ha riferito che chi prega ha meno probabilità di sviluppare ictus e malattie cardiache e vive mediamente più a lungo.

❷ Di fronte a certi stimoli, aumentano le difese immunitarie.

Vero. La meditazione e la preghiera favoriscono il sistema immunitario nella sua azione riparativa. Ciò consente di combattere stati d'ansia, emotività e depressione.

❸ L'attività religiosa può prevenire la demenza.

Vero. In generale, l'attività meditativa crea un prolungato stato psicofisico in cui operano le onde cerebrali Alpha, grazie alle quali l'organismo viene "riparato". I monaci riducono fino al 50 per cento le probabilità di sviluppare malattie neurodegenerative.

❹ Gli effetti sono strettamente personali.

Vero. I benefici della preghiera variano a seconda delle persone anche se la ricerca scientifica conferma che esistono reazioni comuni a tutti coloro che pregano. Lo ha dimostrato anche un esperimento portato a termine durante la Giornata della preghiera e della meditazione del 2007.

...o falso?

❶ La preghiera è un effetto placebo.

Falso. L'effetto svolto dalla preghiera, non è dovuto a sostanze estranee, ma al massimo è la forza della fede a conferirle un potere calmante. Dunque effetto placebo sì, ma nel senso etimologico del termine: ciò che dà un "piacere" rasserenante.

❷ Così possiamo annullare gli effetti di uno stile di vita scorretto.

Falso. I risultati psicofisici negativi di una cattiva condotta di vita non possono essere modificati magicamente da un atto astratto del pensiero: infatti le cause di quegli effetti sono materiali, prodotte da cattiva alimentazione e abitudini nocive alla salute molto concrete, come alcolismo e uso di droghe.

❸ La medicina nega gli effetti benefici della meditazione.

Falso. Non è vero che la tradizione medica nega questi benefici, altrimenti si dovrebbe negare anche la validità di tutta la medicina psicosomatica, che ha mostrato gli effetti della mente su cervello e corpo. In molti ospedali e cliniche del mondo, invece, la preghiera viene incoraggiata accanto alla psicoterapia di sostegno per i malati.

❹ I migliori risultati arrivano nel silenzio.

Falso. Restare troppo a lungo in silenzio, allontanandosi dal contatto con la vita di relazione, con la diminuzione drastica degli stimoli dati dal dialogo, dalla musica, dalle arti in genere e dall'attività fisico-ricreativa, isola patologicamente l'essere umano, tanto che si può riscontrare l'insorgenza di squilibri psicotici nelle persone più fragili.



Curiosità

LA PREGHIERA NON FA MIRACOLI

Il termine "miracolo" non è presente nella Bibbia, dove si parla piuttosto di "segni", "prodigi", "meraviglie" o "manifestazioni della potenza di Dio". Se infatti nella concezione occidentale le guarigioni o gli eventi straordinari sono concepiti come eventi soprannaturali e miracolosi, per le Scritture anche gli avvenimenti che non superano le forze della natura devono richiamarci verso Dio.

MEDICI SEMPRE PIÙ UMANI

La Scuola di Scienze della salute umana dell'Università di Firenze (www.sc-saluteumana.unifi.it) ha attivato un corso per offrire ai futuri medici e infermieri una formazione sulle diverse fedi professate dai pazienti. L'obiettivo è andare oltre la cura del corpo, promuovendo un percorso di guarigione che tenga sempre più conto della persona in tutte le sue componenti, compresa quella spirituale.

LA RELIGIONE MANDA IN ONDA

Il cervello umano funziona grazie a impulsi neuro-elettrici a bassissimo voltaggio che si classificano in cinque categorie di onde (Alpha, Beta, Theta, Delta, Gamma), prodotte a seconda del tipo di attività in cui siamo impegnati e misurabili con apparecchi elettronici. Durante la preghiera, così come nella meditazione, sono predominanti le onde Theta, che aumentano la creatività, migliorano l'apprendimento, riducono lo stress e risvegliano l'intuizione, così come altre abilità di percezione extrasensoriale: si possono ricevere stimoli provenienti da una dimensione più elevata.