

IL CONTAGIO PSICHICO/ La preghiera è l'arma che abbiamo a disposizione

In un momento dove la paura scatenata dal virus mette in crisi le nostre certezze, la preghiera è un aiuto "scientifico".



Non solo difendersi dal contagio, non solo adottare misure come l'isolamento, la distanza sociale. In questa emergenza storica determinata dalla pandemia di coronavirus, l'uomo si trova davanti a una doppia battaglia: sopravvivere, fisicamente, ma anche salvaguardare, o meglio, riscoprire un contatto profondo con il proprio io. Le persone hanno paura, sono sola, angosciate, si sentono prigioniere, non sanno quale futuro le aspetta. C'è un elemento che è stato riconosciuto, paradossalmente dalla scienza stessa, da tempo, come un "farmaco" utile, quanto un rimedio medico. E' la preghiera. Ce lo dice il professor Diego Frigoli, psichiatra, psicoterapeuta, fondatore e promotore del pensiero ecobiopsicologico.

L'emergenza coronavirus ci sta spiazzando del tutto, non sappiamo più a cosa guardare, il mondo come lo conoscevamo sembra non esistere più. Ci illudiamo che tutto tornerà come prima, ma è davvero così?

Quanto sta accadendo è fonte di ansia collettiva. Se sto solo, se non faccio più quello che facevo, vivo tale condizione come una prigionia. Ma stare solo è anche un'occasione per ritrovare le radici della nostra profondità, della nostra appartenenza più che agli altri, a noi stessi. Se cominciamo a voler bene a noi stessi troviamo la connessione con la nostra natura profonda e con gli altri.

Che cosa bisognerebbe fare davanti a un malessere di questo tipo?

C'è da affidarsi a una connessione nuova. C'è giustamente la prerogativa di proteggerci, ma non c'è l'adeguata informazione per quanto riguarda la componente psicologica che il contagio determina. Non possiamo più fare quello che facevamo prima, ma se non

entriamo in contatto con la nostra dimensione riflessiva, essere costretti a casa, non uscire ci fa vivere questa soggettività come una prigionia, non come una occasione per chiederci come entrare in rapporto con noi stessi. Prima che esistere nelle relazioni con gli altri dobbiamo esistere in relazione con noi stessi.

Quello che dice vale non solo in questo periodo di emergenza. E' forse una caratteristica delle società moderne, dove difficilmente vengono messi a tema collettivamente alcuni bisogni fondamentali, mentre si è "distratti" da mille cose che ci allontanano da alcune dimensioni profonde di noi stessi...

Molti pazienti in questo periodo mi dicono che hanno scoperto su Internet che da un ventennio la preghiera è riconosciuta scientificamente come una potente forma guaritrice. Lo dicono riviste scientifiche autorevoli come The Lancet o il New England Journal of Medicine. I confronti tra l'efficacia della farmacologia e la preghiera, ad esempio, in studi condotti su pazienti affetti da scompenso cardiaco, dimostrano che la preghiera produce ottimi risultati.

Che cosa intende dire esattamente?

Senza fare un'apologia della fede, ci sono studi che dicono che con la preghiera vengono attivate delle potenti forze guaritrici interne. Come se la psiche, orientandosi in una direzione, sviluppasse quella dimensione soggettiva che porta al miglioramento. Da psichiatra e studioso mi chiedo come è possibile che i centri responsabili della salute non diano spazio a questi studi convalidati dalla scienza. Veniamo subissati da tematiche di altre culture, ad esempio, il pensare in senso positivo, la mindfulness, ma proprio noi, con la nostra tradizione occidentale, abbiamo dimenticato la dimensione della preghiera.

Forse perché il mondo occidentale da secoli ha ridotto la preghiera a forma di superstizione, a qualcosa di inutile e dannoso?

Noi vediamo che le scienze della natura, della fisica, della chimica, della biologia hanno impostato il loro lavoro con una visione riduzionistica. Ma altrettanti scienziati, nella loro ricerca, ad esempio fisici quantistici e premi Nobel, sono giunti alla scoperta di una spiritualità proprio dagli studi sulla materia. Occorre a livello di informazione che le persone abbiano a disposizione fonti più adeguate.

Cosa vuol dire tutto questo da un punto di vista generale di una pandemia?

Si discute se un virus sia una particella che appartiene al mondo vivente o non vivente. Dentro la capsula proteica ha un Dna. Quando il virus aggredisce una cellula inietta il proprio Dna come se fosse un software che si inserisce in una cellula. Intanto il virus si moltiplica. La coscienza degli esseri umani è fatta di un campo informativo totale, quindi a cosa corrisponde il virus? Al consumismo che si inserisce nella mente collettiva.

Produciamo cose che sono uno spreco di risorse, quando ci sono i saldi tutti comprano tre maglioni siccome costano poco. Le aziende che producono tre volte il necessario rilasciano una quantità di anidride carbonica che entro il 2080, se andiamo avanti così, potrebbe far alzare il livello del mare da tre a sei metri. Il che significherebbe una Pianura Padana allagata.

Il virus ci sta dicendo che è ora di cambiare prospettiva economica?

Il virus ci dice: basta andare avanti in questo modo. E' venuta l'ora di promuovere un'economia ecosostenibile ed ecocompatibile.

Il nostro sistema economico e finanziario accetterà di cambiare rotta?

Davanti alla vita e alla morte tutto cambia. C'è voluto un virus per ascoltare i biologi, ma i biologi sono sempre esistiti. L'umanità oggi è costretta a prendere contatto con la solidarietà reale. Tante persone si sacrificano per aiutare. Tutto questo è un richiamo al tessuto più autentico dell'umanità. Se aspettiamo che il cambiamento venga dall'alto non succederà mai.

Pubblicazione: 29.03.2020 –

Paolo Vites

<https://www.ilsussidiario.net/news/il-contagio-psichico-la-preghiera-e-larma-che-abbiamo-a-disposizione/2001935/>