



Emozioni e salute¹

L'uomo ha sempre considerato la salute come una delle più grandi ricchezze della vita, e oggi, come mai prima nella storia, è particolarmente attento nel curare e prevenire ogni malattia.

Negli ultimi cent'anni la lotta contro le principali malattie ha portato a brillanti risultati: i batteri patogeni, agenti etiologici di numerose malattie spesso mortali, sono stati quasi completamente debellati; molti progressi sono stati fatti nella lotta contro le malattie cardioreumatiche; la lotta contro i tumori maligni, contro le malattie genetiche è in pieno fervore e non pare molto lontano il giorno in cui anche in questo campo la scienza avrà dato i suoi utili frutti. Tuttavia si sta insinuando sempre più sfacciatamente nella nostra società un agente patogeno, conosciuto da tempo, ma indubbiamente oggi molto più forte e attivo di prima: l'emozione.

Lo sviluppo della medicina psicosomatica – quel ramo della medicina che studia i disturbi funzionali e organici prodotti dalle emozioni – è un fatto del tutto recente. Franz Alexander (1891-1964), nel suo *Psychosomatic Medicine* del 1950, scrive: «Il medico moderno si deve abituare a vedere i conflitti emotivi concretamente e realisticamente come fossero altrettanti microorganismi patogeni». E questo concetto è oggi condiviso dai più nel mondo della medicina. L'emozione quindi può essere, per la nostra salute un'insidia tanto pericolosa quanto batteri, virus e miceti.

La medicina moderna combatte, le malattie psicosomatiche in vario modo. Alcuni preferiscono l'uso di psicofarmaci, cioè di farmaci che, agendo sul sistema nervoso centrale, inibiscono quelle modificazioni funzionali indotte dall'emozione che, protratte nel tempo, sono causa di alterazioni morbose dell'organismo: apparato cardiovascolare, tubo digerente, tegumenti eccetera. Altri preferiscono la psicoterapia, cercano cioè di scoprire la causa dell'emozione nel vissuto del paziente; convinti che in questo modo l'emozione stessa si attenuerà o scomparirà e con essa i suoi effetti negativi.

Entrambi i metodi sono passibili di critica: il primo è un rimedio del tutto sintomatico o palliativo: rimuove cioè il sintomo, ma non la causa; pertanto quando

¹ *Opinioni bahá'í*, vol. 1, n. 3 (luglio/settembre 1977), pp. 28-9. @ *Opinioni bahá'í* 1977.

si interrompe la terapia la causa persistente genera nuovamente il sintomo. Essa potrà quindi essere utile solo temporaneamente, quando la tensione emotiva non dà requie e si voglia concedere al paziente una tregua per avere poi più energia da dedicare alla vera cura, che consiste nella rimozione dell'emozione stessa; essa può essere quindi considerata un espediente dilatorio. Il secondo rimedio, cioè la psicoterapia, spesso si dimostra inefficace in quanto si limita a portare alla luce le cause dei conflitti, ma non ne offre una risoluzione.

Esiste tuttavia un terzo modo per affrontare il problema; l'emozione, come ogni altro aspetto dell'attività psichica dell'uomo, è utile all'organismo e alla sua conservazione, se è diretta verso il suo giusto scopo; è indubbiamente l'attività psichica dell'uomo potrà essere correttamente utilizzata, solo se l'uomo stesso è cosciente della meta verso la quale deve tendere e se vuole tendere verso quella meta. In altre parole l'uomo che conosca il significato o lo scopo della propria esistenza e che voglia vivere per raggiungere, quello scopo avrà molte probabilità di servirsi bene della propria attività psichica, e quindi anche delle proprie emozioni, e quindi di sottrarsi al pericolo di malattie psicosomatiche.

Bahá'u'lláh insegna all'uomo che lo scopo della sua vita è l'acquisizione delle virtù; gli insegna quali sono le, virtù che deve acquistare; gli insegna infine come servirsene per il proprio bene (perfezionamento o santificazione) e per il bene della società (progresso sociale) – gli indica cioè la strada verso la più completa realizzazione dell'io mettendolo al riparo, se seguirà bene i Suoi consigli, da ogni squilibrio emotivo. Gli insegna infatti:

1. il distacco necessario per non amare le cose al punto da soffrire eccessivamente per esse;
2. l'amore divino, necessario per saper rinunciare a un bene immediato e solo apparente, in nome di un bene superiore meno evidente, ma più reale;
3. l'umiltà, necessaria a capire la debolezza propria (e quindi a mettersi al sicuro da inutili complessi di colpa o da disastrosi sentimenti di superiorità) e altrui (e quindi a sapere amare concretamente il prossimo, come è.

‘Abdu’l-Bahá disse che per le malattie fisiche è doveroso rivolgersi a un buon medico e seguirne le prescrizioni; ma per i disturbi psicologici è indispensabile servirsi di medicine spirituali, cioè la preghiera, la meditazione sulla parola di Dio, che è il vero *Elisir* capace di curare tutti i mali dello spirito.

Ogni instabilità emotiva, ogni eccessiva emotività, ogni disturbo psicosomatico trova la propria causa in un'errata interpretazione dei fatti della vita. Quando l'individuo avrà capito in termini empirici e razionali che il miglior modo di vivere è quello che si basa... sull'obbedienza alla legge divina, in lui sorgeranno una tale forza psichica e un tale equilibrio emotivo che il suo intero essere ne sarà rigenerato.