



# 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...

### 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.

### 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.

### 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.

### 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?

### 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.

### 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.

### 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.

### 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](http://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.