



Alla ricerca di un senso: quando la medicina incontra la spiritualità

Di fronte alla malattia, e all'incertezza e paura che spesso questa richiama, tante persone sono riportate alla necessità di dare un significato, alla vita, alla morte, alla sofferenza. Nel riconoscere e rispettare questo movimento, che spesso risuona anche in lui, il medico non solo può rinforzare la relazione di cura, ma farlo diventare esso stesso cura, anche quando la scienza sembra ormai tacere

A cura di **Livia Tonti** - Giornalista e Life coach

Con il progresso delle conoscenze medico-scientifiche l'umanità ha compiuto enormi progressi, dando talvolta l'illusione di poter controllare (quasi) tutto. Salvo poi, all'affacciarsi di una malattia impegnativa, trovarsi fragili, incerti, spaventati. Protocolli, terapie, diagnosi sono strumenti preziosi e necessari, ma incapaci di contenere l'intero paesaggio delle emozioni umane di fronte all'ignoto. Nel cammino di chi soffre spesso sorgono mille domande, ma una in particolare emerge sovente, violenta e disperata: "Perché proprio a me?".

È nel percorso di ricerca di un responso, nello spazio vuoto che si apre tra la domanda e l'assenza di una risposta, che si può trovare la strada della spiritualità.

Non si tratta necessariamente di religione, ma di una ricerca di orientamento in territori che sembrano non appartenere alla materia, e che eppure dalla materialità del corpo sono richiamati; una ricerca di senso di fronte all'incertezza, all'imprevedibilità, alla paura.

Non si tratta di essere credenti

Il termine spiritualità ha radici antiche: deriva dal latino *spiritus*, che

significa soffio, respiro, aria che muove, e per estensione vita, anima, forza interiore. *Spiritus* a sua volta viene dal verbo spirare, cioè soffiare, respirare.

Nell'antichità il respiro era considerato ciò che distingue il vivente dal non vivente. Da qui l'idea che lo *spiritus* fosse ciò che anima, che dà movimento e profondità all'essere umano, ma col tempo, "spiritualità" ha iniziato a indicare tutto ciò che riguarda la dimensione interiore, la ricerca di senso, la connessione con ciò che trascende l'immediato, non necessariamente legata a una religione.

In altre parole, la parola nasce dal corpo - dal respiro - e arriva all'anima come metafora di ciò che ci tiene vivi dentro.

Si può quindi essere spirituali anche senza avere alcuna religione di riferimento, ma nella tensione a capire cosa ci muove, cosa ci sostiene, cosa dà profondità alla nostra vita oltre ciò che si vede.

"La spiritualità riguarda pertanto la nostra legittima aspirazione a conoscere una verità sul significato della vita che vada anche oltre le apparenze. Tutto questo ci porta ad approfondire e costruire convinzioni, valori e stili di vita" (Pulciani, Nutile, 2019).

In questo contesto sono diversi gli studi e le riflessioni di medici, sociologi, filosofi, psicologi, antropologi, teologi e sacerdoti, che raccomandano un'attenzione anche di carattere spirituale nella pratica medica, specialmente in presenza di malattie gravi e diagnosi infauste. Un esempio tra tutti è quello di Christina Puchalski, primo medico a proporre, nel 1992, dei corsi opzionali sul rapporto tra medicina e spiritualità nella facoltà di medicina della George Washington University. Corsi che furono successivamente introdotti anche in altre facoltà mediche statunitensi. Nei primi anni 2000 Puchalski fondò l'Istituto Gwish (George Washington Institute for Spirituality and Health), che ha avuto un ruolo fondamentale nel fornire ai medici strumenti atti a realizzare una pratica dedicata "non solo alla cura del corpo dei pazienti, ma anche alla cura dei loro bisogni più profondi, scaturiti dallo sconforto, ed anche dalla rabbia, che ogni malattia, specialmente quando è grave, porta nella vita di ogni persona coinvolta".

Sono gli studiosi del GWish a fornire la seguente definizione di spiritualità: "La Spiritualità è un aspetto dinamico e intrinseco dell'umanità attraverso il quale le persone cercano il



significato ultimo, lo scopo, la trascendenza e l'esperienza relazionale con il sé, la famiglia, gli altri, la comunità, la società, la natura, i valori più profondi o 'il sacro'. La Spiritualità si può esprimere attraverso credenze, valori, tradizioni e pratiche".

Spiritualità e salute

Nei secoli la cura delle persone malate, almeno in occidente, ha sempre più abbandonato gli aspetti soprannaturali e religiosi, in precedenza predominanti, spostandosi progressivamente verso un approccio scientifico-cognitivo, al punto che attualmente l'evoluzione della tecnologia e il progresso scientifico sembrano avere "meccanizzato" del tutto la medicina, riducendo drammaticamente lo spazio per considerazioni e interventi che vadano al di là dei problemi di "funzionamento" del corpo.

"Eppure, secondo Lassi e Mugnaini (Spiritualità e qualità di vita, 2019)" l'evidenza empirica rivela un rapporto ampiamente positivo tra religiosità/spiritualità e diversi indici di salute [...]. Nel bilancio della sofferenza e del disagio, più o

meno secondari a condizioni precarie di salute fisica e psichica, spesso il coping religioso offre senso, speranza, emozioni e sentimenti positivi, benessere".

Gli studi clinici controllati e randomizzati non sono particolarmente adatti per valutare il contributo della spiritualità nella cura. La dimensione spirituale attiene fortemente alla relazione unica e variabile tra paziente e guaritore, o paziente e divinità. È complicato realizzare una standardizzazione ed è molto verosimile che diversi terapeuti raggiungano risultati differenti con pazienti diversi. Inoltre, va considerato che per coloro che attingono a una dimensione spirituale, il miglioramento dello stato di salute potrebbe essere soggettivo: "infatti la salute fisica può essere di secondaria importanza per la felicità o la pace interiore, e la terapia può essere vista semplicemente come una parte del viaggio spirituale del paziente (Yawar A, 2001).

Gli studi a disposizione sono stati analizzati nel loro insieme dal Prof. Koenig (2012 e 2015) e sembrano suggerire una correlazione generalmente positiva fra un'attenzione alla

spiritualità e lo stato di salute, registrando per esempio: minore depressione, recupero più veloce da episodi depressivi, minor tasso di suicidio, minor uso, abuso e dipendenza da alcol, minor uso, abuso e dipendenza da droghe, minor tasso di malattie coronariche e ipertensione, funzionamento migliore del sistema immunitario, funzionamento migliore del sistema endocrino, tasso minore di tumori, prognosi migliore in casi di tumore, longevità, maggiore benessere e felicità, senso della vita, speranza, ottimismo, perdono (Moreira-Almeida et al, 2006; Koenig 2012 e 2015) (tabella 1).

Spiritualità e ascolto

Va considerato che nella maggior parte dei casi i medici non sono né formati né hanno il tempo di accedere ai bisogni spirituali delle persone che chiedono loro aiuto, ma è comunque fondamentale, nel caso emergesse il tema, considerare la dimensione spirituale in modo laico e rispettoso, "come la vive il paziente". Per questo è indispensabile un ascolto reale della persona che si ha davanti, per potere cogliere il movimento e poterlo accogliere, cercando il più possibile di gestire le differenze fra i propri valori e quelli del paziente (Pulciani et al, 2019; APA, 2007).

"È importante che il medico non giudichi. Non importa quanto sorprendenti possano essere i bisogni spirituali di qualcuno, dovrebbero essere rispettati sia per le loro intenzioni sia per il fatto che siano portati da un altro essere umano" (Yawar A, 2001).

Molti pazienti sentono un rafforzamento dell'alleanza terapeutica se vedono rispettata la loro dimensione religiosa/spirituale, il che spesso si traduce in migliori esiti di salute (S. Lassi - D. Mugnaini, 2019). Com'è ormai riconosciuto, nel pro-

TABELLA 1

Possibile impatto di religione/spiritualità sullo stato di salute

- Minore depressione e recupero più veloce da episodi depressivi
- Minor tasso di suicidio
- Minor uso, abuso e dipendenza da alcol
- Minor uso, abuso e dipendenza da droghe
- Minore tasso di malattie coronariche e ipertensione
- Miglior funzionamento del sistema immunitario
- Miglior funzionamento del sistema endocrino
- Minore tasso di tumori
- Migliore prognosi in casi di tumore
- Longevità
- Maggiore benessere e felicità, senso della vita, speranza, ottimismo, perdono

Moreira-Almeida et al. 2006; Koenig 2012 e 2015



cesso di guarigione un ruolo importantissimo è svolto dalla fiducia che il paziente sente nei metodi e nelle credenze del medico. È quindi probabile che la comprensione e la considerazione da parte del medico della spiritualità di un paziente potenzi questo fenomeno; in effetti, tali relazioni possono spiegare la sopravvivenza della pratica medica nei secoli passati, quando pochi rimedi erano più efficaci dell'effetto placebo legato alla relazione col medico. Non solo: Pulciani e Nutile sottolineano che "una serie di studi mette in risalto come interventi e supporto di tipo spirituale possano essere d'aiuto anche a medici e a operatori sanitari per fronteggiare lo stress derivante dal continuo contatto con la sofferenza".

"Interventi e supporto di tipo spirituale possano essere d'aiuto anche a medici e a operatori sanitari per fronteggiare lo stress derivante dal continuo contatto con la sofferenza" (Pulciani, Nutile, 2019)

L'accesso alla dimensione spirituale da parte del medico può nascere dall'osservazione onesta del proprio sentire nei confronti della sofferenza altrui, con cui entra in risonanza: nell'altro riconosciamo la nostra stessa possibilità, se non echi di una nostra esperienza vissuta. Il medico, noi tutti, non siamo esenti dalla sofferenza, dalla vulnerabilità, e in questo ci riconosciamo in tutti gli esseri umani, con le insicurezze, le paure, il bisogno di cercare un senso al nostro cammino. In questo ci possiamo rispecchiare, rispettando la dignità del percorso di ricerca di ognuno.

Conclusioni

"Le risorse e le tecnologie scientifiche forniscono strumenti per curare il corpo dell'uomo, ma il per-

corso terapeutico è costituito soprattutto da relazioni tra persone: tra il medico e gli altri operatori sanitari, tra il medico e il paziente ma anche tra il malato e le persone a lui care, e tra queste ultime e i curanti" (Pulciani, Nutile 2019). Una solida relazione, che attinge anche dai cammini di ricerca interiore e di senso che accomuna da sempre l'umanità, è fondamentale ancora di più quando le diagnosi non propongono terapie possibili e risolutive o quando non c'è nemmeno una diagnosi. E perché sia valida non può basarsi solo sulle informazioni di tipo medico, ma passare attraverso l'ascolto attento e senza pregiudizi dei bisogni emotivi ed esistenziali della persona coinvolta.

In un momento storico in cui scienza e tecnologia hanno un ruolo così preponderante nei percorsi di cura, un approccio che tenga in considerazione anche le domande che attingono alla spiritualità potranno non solo migliorare la cura, ma anche essere di supporto e integrare, arricchendola, l'attuale medicina.

"Cosa c'è che non va nei medici? Perché non capiscono l'importanza della pura e semplice presenza?" mi chiese. "Perché non si rendono conto che è proprio nel momento in cui non hanno più niente da offrire che sono maggiormente necessari?" (Il senso della vita - Irvin D. Shalom. Neri Pozza ed)

"Ce ne stavamo lì, medico e paziente, in un rapporto che a volte aveva un'aria accademica e altre volte, come adesso, non era niente di più e niente di meno di due persone che si stringono insieme mentre una di loro affronta l'abisso. Anche i medici, evidentemente, hanno bisogno di sperare." (Quando il respiro si fa aria" - Paul Kalanithi).



BIBLIOGRAFIA

- American Psychological Association. Resolution on Religious, Religion-Based and/or Religion-Derived Prejudice, adopted by APA Council of Representatives. 2007. <https://www.apa.org/about/policy/religious-discrimination.pdf>.
- Koenig, HG, et al. Handbook of religion and health. Second edition. New York: Oxford University Press. 2012.
- Koenig, HG. Religion, spirituality, and health: a review and update. Adv Mind-body Med 2015; 29: 19-26.
- Moreira-Almeida A, et al. Religiousness and mental health: a review. Braz J Psychiatry 2006; 28: 242-50.
- Pulciani S, Nutile E. Relazioni tra Medicina e Spiritualità. G It Nefrol 2019;
- Yawar A. Spirituality in medicine: what is to be done? J R Soc Med 2001; 94: 529-33.