

Verso un benessere globale

Se ci sono due termini di moda o due realtà che al giorno d'oggi si incontrano dappertutto, questi sono spiritualità e wellness. Anche se entrambi i concetti vengono in verità usati in modo diverso e diffusamente, essi tuttavia interpretano interamente le aspirazioni e i bisogni del nostro tempo.

Mentre il termine spiritualità viene interpretato in modo del tutto indifferenziato ed usato e svenduto nei diversi ambiti – dalla chiesa fino all'esoterismo - il wellness non è soltanto una moda, ma anche una tendenza che sicuramente darà un'impronta e cambierà il modo di vita di più generazioni, provocherà un lento mutamento socio politico di valori.

Certamente entrambi i movimenti di tendenza – spiritualità e wellness – modificheranno un terzo fattore della vita, e cioè l'atteggiamento nei confronti della salute e il modo di rapportarsi con essa.

Lo stile di vita rende sani - Spiritualità è salute

E' interessante il fatto che il WHO (Organizzazione Mondiale per la Sanità) abbia riconosciuto ufficialmente che la dimensione spirituale è, accanto a quella fisica, sociale e psicologica, altrettanto responsabile della guarigione e della malattia delle persone.

Se, come risulta dagli studi del WHO, il 50% della salute o della malattia dipendono dal modo e dallo stile di vita delle persone, è chiaro il motivo per cui spiritualità e wellness in qualche modo assumeranno sempre maggior importanza e maggior spazio in riferimento al sentire complessivo della gente.

Ci sono intanto diverse ricerche interdisciplinari fatte per un lungo periodo (1966-1999), che dimostrano come i concetti che appartengono all'ambito semantico della spiritualità, iniziando dagli anni sessanta, si trovino di anno in anno sempre più spesso nella letteratura medica. (Meline, CINAHL e * HEALTHStar).

Da questo punto di vista diventa interessante chiedersi in che modo spiritualità e wellness possano riguardare o migliorare la salute.

Interesse per l'essenziale

Al di là della confusa generalizzazione di ciò che si ritiene spirituale (fra un po' veramente tutto viene considerato spirituale – dai fiori di Bach alla lectio divina, dagli esercizi ignaziani allo shiatsu, dalla pietra santa alla messa della domenica, dal profumo che crea un'atmosfera spirituale fino al pellegrinaggio, dalla preghiera del rosario fino alla celebrazione del plenilunio), si può intendere come spiritualità il pensiero e la cura per ciò che nella vita è essenziale. Se ciò venga chiamato Dio, oppure il senso primo, o ultimo, che sostiene la nostra vita e la determina, al di là di successi, ricchezze o destino, ciò è problema di fede. Chi è a conoscenza di questa realtà e consapevolmente vi si dedica, la rispetta e la approfondisce, sa, quasi senza pensare, per intuito, che la vita è ben più che lavoro, relazione, divertimento e possesso, che c'è e deve esserci qualcosa che è più di tutto ciò. (D. Solle) Chi ha questa sensibilità, questo modo di pensare, di percepire, costui vive – e lo dimostrano centinaia di ricerche – più felice e più sano, ha più resistenza e sa affrontare più facilmente gli insuccessi.

La spiritualità influenza lo stile di vita

Naturalmente questa esperienza spirituale influenza notevolmente il modo di impostare la vita, lo stile di vita. Considererò diversamente la mia vita, se so, che al di là del mio agire, vengo sostenuto e accompagnato da un amore e una provvidenza senza confini e che lo spazio e il tempo nel quale si svolge la mia vita non possono essere tutto, anche supponendo che al massimo mi sono concessi 80 anni, per vivere, sperimentare e agire.

L'aspirazione e la disponibilità a cercare e vivere l'essenza della vita sono grandi. E' noto che questa ricerca si svolge soprattutto al di fuori dei tradizionali sistemi di pensiero - leggi chiese e religioni.

Esperti di mercato valutano che in Germania ogni anno vengono investiti da dieci a tredici miliardi di euro nel vasto campo di spiritualità e wellness (libri, riviste, seminari e materiali diversi).

E' generalmente noto che in questi ambiti molte sono le illusioni e le false supposizioni; è anche però noto che medicina e sistema sanitario riconoscono sempre più i propri limiti, e che un serio incontro fra

medicina, spiritualità e wellness non solo può far progredire tutti i partecipanti, ma soprattutto, e questa è la cosa più importante, da qui si potranno sviluppare progetti complementari globali per il mantenimento o ristabilimento della salute.

Tau: unione di spiritualità e psicologia

Il “Centro Tau” cerca di collegare gli ambiti di psicologia e spiritualità; un tentativo, un piccolo segnale sulla strada per considerare globalmente salute e benessere, nella direzione indicata dal WHO in riferimento allo sviluppo dell’assistenza sanitaria.

***P.Georg Reider**, presidente della Cooperativa sociale Centro Tau, è counsellor (psicosintesi clinica) e fondatore dei progetti innovativi del Convento dei Francescani di Caldaro*

* Review of Quantity and Types of Spirituality Research in Three Health Care Databases. In: Journal of Pastoral Care and Counseling, 2003, 227-232.

CHE COSA SIGNIFICA SALUTE

La chiara visione circa le proprie possibilità e i propri limiti, l’attivazione e la promozione delle più svariate risorse giocano un ruolo importante nella terapia e nel counselling, ma anche nella spiritualità, nel modo in cui noi nel Centro le coltiviamo e cercheremo di approfondirle.

Ciò significa che ci interessiamo di scoprire potenziali di risorse nascoste o non sviluppate, preparando così anche fattori “di protezione”. Accanto allo scopo di sviluppare misure “riparative” per eliminare le malattie, viene posto, con la stessa importanza, tutto ciò che può servire a promuovere la salute. Il concetto di salute non ha unicamente il significato di assenza di malattia, ma esso racchiude in sé anche la capacità di dispiegare le proprie potenzialità emozionali, sociali e spirituali.

A questo riguardo nel Centro Tau troverete sempre delle proposte perché possiate preoccuparvi in anticipo di non arrivare a scaricare completamente le vostre batterie e di arrivare invece a “tornare in sé” prima di trovarvi sull’orlo dello sfinimento.

„tau_zeit“

Ricordiamo che la rivista “tau_zeit” del Centro Tau, che tratta essenzialmente temi riguardanti spiritualità, psicologia e terapia, viene pubblicata tre volte l’anno e viene inviata gratuitamente e con continuità a chi ne faccia richiesta presso la Segreteria del Centro, tel. 0471 964 178.

Centro Tau

L’intento e la filosofia del Centro TAU, che ha sede nel convento dei Francescani di Caldaro, consistono nel far incontrare i due filoni tematici “consulenza terapeutica e spiritualità”.

Questi due ambiti nel passato si sono trovati spesso in contrapposizione, perciò l’impresa non è delle più facili, ma tuttavia necessaria.