

GUIDALBERTO BORMOLINI
ANNAGIULIA GHINASSI – SIMONA MILANESE

LA CURA SPIRITUALE

*Meditazione e cura integrale nella malattia
e nella preparazione alla morte*

Prefazione di
CARLO LEGET

Appendice di
BARBARA CARRAI
Co-fondatrice di "Tutto è Vita"

EDIZIONI APPUNTI DI VIAGGIO
ROMA

Proprietà riservata

© 2024 Appunti di Viaggio srl

Via Eugenio Barsanti, 24 – 00146 Roma

ISBN 979-12-80814-08-1

Per informazioni sulle

[Edizioni] “Appunti di Viaggio” e “La parola”

potete rivolgervi alla

Libreria Appunti di Viaggio

Via Eugenio Barsanti, 24 – 00146 Roma

☎ 06 47825030

✉ laparola@appuntidiviaggio.it

🌐 www.appuntidiviaggio.it

f [edizioniappuntidiviaggio](https://www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio)

📷 [edappuntidiviaggio](https://www.instagram.com/edappuntidiviaggio)

▶ Edizioni Appunti di Viaggio Roma

RINGRAZIAMENTI

A Ines Testoni, profetica ispiratrice di tutto quanto abbiamo realizzato

Ai volontari e amici di "Tutto è Vita"

Ai compagni e compagne della SICP e della FCP

A padre John, non sarebbe necessario dichiararlo, ma è bello farlo

INDICE

11 *Prefazione*
di *Carlo Leget*

17 *Introduzione*

PRIMA PARTE IL RESPIRO DELLA SALUTE LA MEDITAZIONE CHE CURA di *Simona Milanese*

25 Capitolo 1

L'UNITÀ MENTE-CORPO

Una sapienza antica, 26 – Medioevo e Rinascimento, 27 – L'era moderna, 28 – Mente e sistema nervoso, 30 – Sistema nervoso e immunitario: la neuroimmunologia, 32 – Sistema nervoso ed endocrino: la neuroendocrinologia, 34 – Le parole della mente: la PNEI, 35 – Lo stress, 36 – Stress: buono o cattivo?, 38 – Mente, stress e malattia, 40 – Conclusione, 41.

43 Capitolo 2

MEDITAZIONE E MEDICINA

Meditazione in medicina, 44 – Meditazione: «allerta rilassata», 46 – La meditazione ci rende più sani, 48 – La meditazione potenzia le difese immunitarie, 50 – La meditazione ci rende più giovani, 53 – Conclusione, 55.

- 57 Capitolo 3
 MEDITAZIONE NELLE MALATTIE GRAVI E CRONICHE
 La malattia oncologica, 57 – La malattia oncologica: qualità di vita, 59
 – La malattia oncologica: prognosi, 61 – Il dolore cronico, 63 – Le
 malattie neurodegenerative, 66 – Conclusione, 67.
- 69 Capitolo 4
 MEDITAZIONE ALLA FINE DEL CAMMINO
 Il dolore totale, 71 – Paura-angoscia della morte, 72 – Meditazione e
 qualità di morte, 74 – Conclusione, 76.
- 78 *Bibliografia essenziale*

SECONDA PARTE
MEDITAZIONE, PSICHE E COSCIENZA
di *Annagiulia Ghinassi*

- 83 *Introduzione*
- 87 Capitolo 1
 LE IMMAGINI PLASMANO LA COSCIENZA
- 91 Capitolo 2
 LA MEDITAZIONE DAL PUNTO DI VISTA DELLE SCIENZE
 DELLA MENTE
- 95 Capitolo 3
 UNO SGUARDO SULLA COSCIENZA
- 99 Capitolo 4
 MEDITAZIONE E CAMBIAMENTO: L'INSEGNAMENTO
 PREZIOSO DELLA NEUROPLASTICITÀ
- 103 Capitolo 5
 CUORE E CERVELLO: I BENEFICI PSICO-FISIOLOGICI
 DELLA MEDITAZIONE

- 107 Capitolo 6
MEDITAZIONE, UMORE E REGOLAZIONE DEL SONNO
- 111 Capitolo 7
MEDITAZIONE E CAPACITÀ COGNITIVE
- 117 Capitolo 8
MEDITAZIONE E PERSONALITÀ
- 121 Capitolo 9
ATTRAVERSARE LA CRISI DELLA MALATTIA:
MEDITAZIONE E RESILIENZA
- 127 Capitolo 10
LA MEDITAZIONE NELL'APPROSSIMARSI DELLA MORTE
- 133 Capitolo 11
MEDITAZIONE ED ELABORAZIONE DEL LUTTO
- 140 *Bibliografia essenziale*

TERZA PARTE
SPIRITUALITÀ E MEDITAZIONE
NEL MISTERO DELLA VITA E DELLA MORTE
di *Guidalberto Bormolini*

- 145 *Introduzione*
- 149 Capitolo 1
UNA SPIRITUALITÀ ANTROPOLOGICA PER UNA CURA INTEGRALE
- Un'antropologia integrale riflesso dell'armonia del cosmo, 149 – I cieli e le altezze: per una trascendenza aperta e laica, 155 – L'invisibile e l'Altro: il nuovo sguardo della scienza, 159 – Una via verso il cielo e la ricerca di una stella polare, 164 – Gli oceani inesplorati della coscienza, 168 – La coscienza velata e svelata, 173 – Pantheon: comunione e compassione profonda... tutto è pieno del divino, 176 – La spiritualità

e il mondo del mistero, 179 – Malattia e morte come pienezza umana: la dimensione del dono, 183.

187 Capitolo 2

LA SPIRITUALITÀ NELLA RELAZIONE DI CURA

Definire l'indefinibile?, 189 – Circoscrivere la spiritualità, 192 – Spiritualità *vs* religioni: un falso problema, 197 – Sete di Assoluto: la percezione dei bisogni, 200 – Un fiume carsico: prendersi cura del bisogno spirituale, 204 – Le società scientifiche e la spiritualità nella cura, 208 – Non «prendere in carico» ma «prendere a cuore», 216.

219 Capitolo 3

ACCOMPAGNAMENTO SPIRITUALE ALLA MORTE, E QUINDI ALLA VITA

L'assistente spirituale, 220 – Dai tipi umani a un modello di accompagnamento spirituale, 223 – a) *Spiritualità corporea e trascendenza implicita*, 227 – b) *Spiritualità cosmica e trascendenza esplicita*, 235 – c) *Spiritualità del mistero e trascendenza personale*, 240 – Percorsi e strumenti per l'accompagnamento, 250.

255 *Bibliografia essenziale*

CONCLUSIONE

di *Bormolini, Ghinassi, Milanese*

259 COMUNIONE PROFONDA

APPENDICE

“TUTTO è VITA”

di *Barbara Carrai*

273 UN'AVVENTURA INFINITA

PREFAZIONE

La dimensione spirituale della vita umana è piena di paradossi. Da una parte ne è la dimensione più importante, poiché è la dimensione del significato, dello scopo e della trascendenza a renderci profondamente umani, pregnanti e degni di vivere, come mostra l'opera di Victor Frankl. Allo stesso tempo, per molti è difficile cogliere che cosa sia la dimensione spirituale, e che precise relazioni abbia con una vita significativa e realizzata. La spiritualità viene spesso confusa con la religiosità, è messa in relazione con la sfiducia negli scienziati, e più si cerca di coglierne l'essenza più appare elusiva. Questo paradosso, per cui ciò che ha più significato per noi in fondo è anche ciò che ci è meno comprensibile, non è nuovo e si ritrova in tutte le tradizioni spirituali, religiose e non. Ci rende consapevoli che nelle questioni spirituali ogni essere umano ha un viaggio da affrontare prima di poter cogliere il senso di che cosa sia. Per potersi manifestare, la spiritualità ha bisogno di una qualche forma di educazione e pedagogia. Ed è qui che diventa chiara l'importanza di questo libro: esso offre una via per capire l'importanza della spiritualità e ci aiuta a diventare consapevoli dell'incredibile potenziale di questo fenomeno.

Nel Medioevo c'era un detto famoso: «Per visibilia ad invisibilia», che risaliva al teologo del XII secolo Riccardo di San Vittore. Abbiamo bisogno del mondo visibile per scoprire il mondo invisibile. I grandi maestri spirituali e mistici del genere umano lo

hanno compreso, e spesso impiegano immagini e metafore semplici, tratte dalla natura, per indicare i processi spirituali. Il libro di Thich Nath Hahn dal titolo *Trasformare la sofferenza* (titolo originale: *No mud, no lotus*), per esempio, ci aiuta a comprendere che la sofferenza ha un ruolo importante nel nostro sviluppo di esseri umani. In modo analogo, la struttura di questo libro ci porta dal visibile all'invisibile, dalla dimensione corporea della nostra esistenza, attraverso quella psicologica, alla dimensione spirituale. E nel farlo, offre un'eccellente pedagogia per lo sviluppo spirituale. La ragione di questo è semplice, e ha a che fare con il modo in cui sono strutturate le esperienze umane.

Dal momento in cui ci sviluppiamo come esseri umani, veniamo introdotti in una comunità di altri esseri umani che ci aiutano ad abitare il mondo. Facciamo esperienza di ogni genere di eventi, veniamo introdotti a una lingua, e cominciamo a comunicare riguardo a quello che viviamo. A una certa età cominciamo a leggere e a pensare al mondo. Come comunità umana intessiamo costantemente reti complesse di significato che sono mediate dalla lingua. E persino il nostro pensiero è strutturato dalla lingua che parliamo. Più cresciamo, più le categorie che usiamo per pensare e parlare diventano sia la nostra via di accesso al mondo che i limiti di esso. Quando siamo stati educati a guardare il mondo in un certo modo, è difficile cambiarlo. Come ha detto Wittgenstein, citato più avanti in questo libro, «i limiti della mia lingua sono i limiti del mio mondo». E qui l'importanza di un buon insegnamento diventa di una chiarezza assoluta: esso espande il nostro mondo e ha la prerogativa di rivelare aspetti e dimensioni della realtà che altrimenti resterebbero celati.

Il bisogno di libri che ci aiutino ad aprire il mondo chiuso in cui viviamo è grande. Negli ultimi decenni, il mondo occidentale è diventato sempre di più una dimensione guidata dal pensiero

economico. Quello che Max Weber aveva già diagnosticato come una logica mezzo-fine è diventato il modo dominante di entrare in relazione con la realtà. Dagli anni Ottanta, il neoliberalismo si è diffuso in tutto il mondo come una promessa di sviluppo e felicità, controllata da un nuovo stile di gestione pubblica per organizzare i processi. Da quando si sono diffusi Internet e i *social media*, le quantità di informazioni generate sono assolutamente enormi. Il mondo ha accelerato e ci ha resi prigionieri di una vita frenetica che richiede un pesante tributo alle generazioni più giovani. Il fatto che l'opera del sociologo tedesco Hartmut Rosa sulla risonanza trovi così grande eco può essere considerato un'indicazione di quanto la nostra cultura si stia allontanando da quello di cui ha bisogno davvero la nostra umanità. Secondo Rosa, la nostra cultura contemporanea ci sta alienando e ci impedisce un contatto autentico con il mondo. Accumuliamo esperienze su esperienze senza davvero prenderci il tempo per lasciare che diventino parte di noi. Abbiamo cominciato a credere di poter organizzare la nostra felicità come esseri umani, dimenticando che a costruire davvero la nostra umanità sono le esperienze con carattere trasformativo, caratterizzate sempre da un aspetto di irraggiungibilità e incontrollabilità. In un mondo come questo non sorprende che non si sappia più trovare la felicità nel realizzare la nostra umanità.

Nel suo libro *L'uomo in cerca di senso*⁽¹⁾, Victor Frankl scrive che non troveremo il vero significato della vita all'interno della nostra psiche. Gli esseri umani puntano a qualcos'altro, qualcosa che li trascende. Più ci si dimentica, dedicandosi a cose più grandi, più si realizza il proprio potenziale come esseri umani. L'autorealizzazione non è qualcosa cui possiamo aspirare per noi (in questo caso la logica mezzo-fine non ci aiuterà), è piuttosto un effetto collaterale

(1) V. FRANKL, *L'uomo in cerca di senso. Uno psicologo nei lager e altri scritti inediti*, Franco Angeli, 2017.