

Nella definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la quale ha raccolto pareri di autorevoli studiosi, la salute è definita come “stato di completo benessere fisico mentale e non solo semplice assenza di malattie o infermità”. Essere sani significa, perciò, poter mettere a frutto le proprie energie. Ciò implica che il dolore dell'anima ci renda malati. La sofferenza interiore è da sempre così straziante per l'uomo da aver dato alla luce un'intera filosofia di vita basata sul tentativo di sopprimerla, ossia il buddhismo. La pratica della meditazione, cardine del pensiero di Siddhartha Gautama, è, però, basata su una concezione estremista secondo la quale l'essere umano non è in grado di giungere ad una soluzione per il malessere mentale e deve, dunque, tentare di slegarsi il più possibile dalla realtà, la quale è causa di esso.

Millenni di storia hanno permesso di trovare modalità attraverso cui separare mente e corpo; difatti alcuni esercizi di respirazione, come la respirazione diaframmatica, possono facilmente alleviare forti sensazioni della mente e del corpo. Un ulteriore strumento attraverso cui attenuare il dolore dell'anima è il dialogo. Quest'ultimo dimostra, però, i propri limiti quando la sofferenza è causata da mali irreparabili: una seduta in studio con psicologi pronti all'ausilio dei più bisognosi non può che offrire sollievo temporaneo a genitori che hanno perso un figlio. Il percorso sulla strada per una soluzione definitiva sembrerebbe ancora lungo, ma in realtà un rimedio al malessere è stato rivelato all'incirca duemila anni orsono. Difatti, se come Oriana Fallaci sostiene, possediamo, o sono in elaborazione cure per ogni tipo di infermità fisica, allora Dio deve averci fornito lo strumento per fronteggiare anche la sofferenza interiore. Esso è da ricercarsi delle verità rivelate nelle Sacre Scritture: il perdono. Questa è forse la sola maniera di sanare profonde ferite dell'anima causate da mali irreparabili. Perdonare è la virtù dei migliori in quanto più di tutte ci rende simili al Signore. Infatti, le Sacre Scritture hanno da sempre dimostrato la Grazia dell'Altissimo, per cui perdonare e avvicinarsi

a Lui stesso. Nel nostro tentativo di imitazione possiamo anche ricordare che Gesù ha perdonato completamente l'unico uomo di cui abbiamo certezza sia stato salvato, ossia un ladrone che si era macchiato di tante colpe da essere crocifisso. Cristo ha inoltre offerto la Propria Grazia anche ai Suoi aguzzini, sebbene essi non fossero ancora pentiti delle proprie azioni. Negli ultimi momenti della Sua vita e del Suo insegnamento, Egli ha voluto mostrarci come il perdono vada offerto senza eccezioni. Se la verità rivelata non dovesse bastare, San Tommaso ci insegna che Dio è massima espressione di bontà e perfezione. Se perciò una madre è capace di amare il proprio figlio nonostante questi abbia compiuto azioni atroci, il Signore ci amerà incondizionatamente.

Sull'amore si basa il perdono, il quale è la capacità di accettare i limiti e di volere il bene nostro e degli altri; la felicità dell'uomo si trova in Dio, il quale non può salvarci se non lo vogliamo. Di conseguenza, offrire misericordia significa anche e soprattutto spingere i propri fratelli alla conversione grazie ad azioni e preghiere.

Dopo essere riusciti a placare la sofferenza interiore, il danno la mancanza che ha provocato il dolore resterà comunque la nostra vita, ma, essendo impossibilitati a trovarvi rimedio, possiamo fidarci al Signore che ci ama e nell'imperscrutabilità del proprio volere supplirà qui o nel Proprio Regno alla nostra mancanza.

Andrea Nastasi

4°Scientifico C