



Me l'ha ordinato il medico

In Cambogia, ho incontrato una signora francese di oltre settant'anni. Si occupava di aiutare i bambini resi invalidi dall'esplosione delle mine anti-uomo che infestano le foreste e i campi di quel Paese martoriato da anni di guerra fratricida tra il 1967 e il 1975. Il suo ruolo era molto umile: ogni mattina faceva la doccia ai bambini, li aiutava ad andare in bagno e a lavarsi i denti, dato che quelli senza gambe o senza braccia non riuscivano a fare tutto da soli. Era molto allegra, come i bambini che evidentemente stavano molto bene con lei. A pranzo aiutava i bambini a mangiare e poi li ripuliva. Al pomeriggio organizzava qualche partita di pallone o altri giochi, dove i bambini fisicamente poco auto-sufficienti si sporcavano di nuovo per la polvere e il fango. Nonostante la sua età e la fatica di sollevare i bambini, mi sembrava che alla signora non importasse affatto che i bambini si sporcassero continuamente, e anzi ci prendesse gusto. Le chiesi se era una volontaria. Mi rispose: "No, io non sono una volontaria, mia figlia – che sta qui tre mesi l'anno – sì è una volontaria e fa la fisioterapista. Io sto invece nove mesi l'anno perché me lo ha ordinato il medico. A casa mia in Francia, ero molto depressa dopo la morte di mio marito, mi trascinavo da un giorno all'altro, passando dalla noia al disprezzo per tutto quello che mi stava intorno. Il medico mi ha ordinato di occuparmi di gente molto più sfortunata di me. Sono venuta qui perché mia figlia mi ha parlato di questi bambini, che prima dovevano aspettare ore prima che qualcuno trovasse il tempo per pulirli in fretta. Adesso siamo felici insieme. Il mio medico ha trovato la cura perfetta".

In pratica il medico ha prescritto a questa vedova la *misericordia*; chissà se il medico sapeva che il brevetto di quella medicina è di papa Francesco! Infatti far bene il bene, fa bene alla salute e

da felicità. È la medicina della misericordia la cui efficacia è riconosciuta dagli studiosi della felicità. Per esempio Allan Luks (www.allanluks.com), uno dei più noti esperti al mondo di volontariato e misericordia attiva ed organizzata, ha studiato in decine di migliaia di casi la relazione causa-effetto tra le attività di aiuto ad altre persone e la buona salute degli operatori sociali, chiamati in America *not-for-profit*.

Alcuni dei risultati più significativi della sua ricerca – pubblicati nel suo libro *Il potere curativo di fare del bene.** – sono i seguenti:

1. Aiutare gli altri contribuisce al mantenimento di una buona salute e può ridurre l'effetto di disturbi minori e gravi malattie psicologiche e fisiche.
2. L'euforia dopo aver eseguito un atto di aiuto ad altri comporta sensazioni fisiche e il rilascio di antidolorifici naturali nel corpo, come le endorfine. All'euforia iniziale segue un periodo di calma più lungo e un senso di profondo benessere emotivo.
3. I benefici per la salute e il senso di benessere si ripetono a distanza di ore e di giorni ogni volta che ci si ricorda di quanto fatto.
4. Problemi di salute legati allo stress migliorano dopo l'esecuzione di atti di aiuto. Infatti aiutare gli altri blocca sentimenti di depressione; dà occasioni di contatto sociale; riduce i sentimenti di ostilità e isolamento che possono causare stress, eccesso di cibo, ulcere; diminuisce la costrizione nei polmoni che porta ad attacchi di asma.
5. Aiutare gli altri può migliorare i sentimenti di gioia, la capacità di recupero emotivo, di sentirsi pieni di energia e riduce il senso di isolamento.
6. La consapevolezza e l'intensità del dolore fisico possono diminuire.
7. Atteggiamenti come l'ostilità cronica verso altri sono ridotti da un'attività di aiuto.
8. Il senso di autostima, maggiore felici-

tà e l'ottimismo crescono dopo aver fatto del bene e diminuiscono le sensazioni di impotenza e di depressione.

9. Quando si stabilisce una "connessione affiliativa" con qualcuno (un rapporto di amicizia, di amore, o una sorta di legame positivo), sentiamo emozioni che possono rafforzare il sistema immunitario.

10. La cura di sconosciuti porta a immensi benefici di immunità e di guarigione da malattie infettive.

11. La partecipazione ad associazioni di aiuto, clubs, volontariato, o gruppi di studio della propria fede contribuisce in termini di felicità, quanto il conseguire una laurea o raddoppiare il proprio reddito.

Attenzione: la *misericordia* va presa tutti i giorni e può causare assuefazione e dunque voglia di prenderne sempre di più e di darla ad altri. ■

*Allan Luks, *The Healing Power of Doing Good*, I.Universe.com, 1992.

