

Far bene il bene...

... fa bene alla salute e dà felicità

Questa è la medicina della misericordia la cui efficacia è riconosciuta dagli studiosi della felicità. Allan Luks, uno dei più noti esperti al mondo di volontariato, ha studiato in 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. I risultati li ha riportati nel suo libro 'Il potere curativo di fare del bene'⁽¹⁾.

Eccone alcuni più significativi.

- Aiutare gli altri contribuisce al mantenimento di una buona salute e può ridurre l'effetto di disturbi minori e gravi malattie psicologiche e fisiche.

- 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.

- 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.

- Problemi di stress migliorano dopo l'esecuzione di atti di aiuto. 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.

- 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.

- La consapevolezza e l'intensità del dolore fisico possono diminuire.

- L'ostilità cronica verso gli altri è ridotta da un'attività di aiuto.

- Il senso di autostima, di maggiore felicità e di ottimismo crescono dopo aver fatto del bene e diminuiscono le sensazioni di impotenza e di depressione.

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

- La cura di sconosciuti porta a immunità o guarigione da malattie infettive.

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

⁽¹⁾ *Meditazione quaresimale nell'Anno della Misericordia di Allan Luks. The Healing Power of Doing Good. I. Universe, tratta da "Nuovo Progetto" mensile Sermig - Torino gennaio 2016.*

