

LO STUDIO SUL CERVELLO

## Gli esercizi spirituali rendono sereni. Lo dice la scienza

CULTURA

07\_08\_2017

**Rino  
Cammilleri**



Gli americani adorano studiare «scientificamente» la religione in ogni suo aspetto. Qualche giorno fa abbiamo dato notizia degli esperimenti condotti su un gruppo di preti, pastori, rabbini e bonzi cui era stato somministrato l'Lsd (per vedere di nascosto

l'effetto che fa). Oggi parleremo di uno studio un po' più serio, di cui ha dato conto l'agenzia *Aleteia.org* l'1 agosto 2017.

**Lo studio si chiama Religion, Brain and Behaviour** (religione, cervello e comportamento) ed è stato effettuato da ricercatori della Thomas Jefferson University. Che cosa è stato studiato? Le risposte cerebrali di un gruppo di persone, dai 24 ai 76 anni, che ha partecipato a una sessione di sette giorni di Esercizi Spirituali secondo il metodo di sant'Ignazio di Loyola. I partecipanti sono stati sottoposti a una Tac sia prima che dopo. Ebbene, alla fine, tutti avevano manifestato significativi aumenti dei livelli di dopamina e serotonina nel cervello. La dopamina è nota come «piacere chimico», mentre la serotonina è l'ormone che induce a «sentirsi bene». Ebbene, è la conferma scientifica di quel che tutti i frequentatori degli Esercizi fanno da sempre.

**Mi si permetta un ricordo personale** (l'esperienza è sempre meglio di qualunque teoria). Ero giovane quando mi iscrissi per la prima volta a un corso di Esercizi ignaziani con altri coetanei più o meno freschi di conversione. Per motivi chi di studio, chi di lavoro, optammo per quelli «abbreviati»: una settimana (gli ordinari durano un mese). Proprio come nell'esperimento americano. Alcuni conoscenti, già sperimentati, ci anticiparono gli stati d'animo che avremmo attraversato: per i primi tre giorni bisognava resistere alla tentazione di scappare, poi sarebbe stata tutta in discesa. E così fu. Una settimana di silenzio, meditazioni, confessioni, messe, Vie Crucis. L'anziano prete che condusse gli Esercizi, francese, poi – seppi – optò per l'allora nascente movimento di Lefèbvre, tanto per inquadrare il tipo: Via Crucis in ginocchio sulla ghiaia con attraversamento di rovi, confessioni generali della durata di ore, sempre in ginocchio. E così via. I primi tre giorni furono davvero lancinanti e il desiderio di piantare tutto in certi momenti era insopportabile.

**Ma poi, magia: i giorni seguenti lo stato d'animo mutò radicalmente.** Stavamo benissimo lì, e ci sembrò un peccato dover andarcene. Quando, finito tutto, avemmo il permesso di ricominciare a parlare, nessuno fiatò e tutti ci rendemmo conto che stavamo bene in silenzio. Già: non c'è niente di meglio di una settimana di bocca chiusa per rendersi conto di non aver molto da dire. Sì, perché la maggior parte delle nostre parole sono inutili e te ne accorgi solo dopo gli Esercizi. Partimmo che eravamo letteralmente euforici. Pieni di gioia, avrebbe detto il Vangelo. Quelli che rientrarono in treno – apprendemmo - erano diventati vere macchine da conversione: gli altri passeggeri nello scompartimento sperimentarono il loro apostolato felicemente contagioso. Dice la tradizione che sant'Ignazio ricevette gli Esercizi direttamente dalla Madonna. Di questo sono sicuro (e non per fede ma per esperienza), e mi fa piacere che

se ne siano accorte anche le Tac del dottor Andrew Newberg, direttore dell'istituto di ricerca che ha esaminato i quattordici partecipanti all'esperimento.

**Il dottore, tuttavia, è rimasto sorpreso** e così ha dichiarato al *Catholic Herald*: «In qualche modo il nostro studio suscita più domande che risposte. Il nostro team è curioso di sapere quali aspetti del ritiro abbiano provocato i cambiamenti nei sistemi di neurotrasmissione e se ritiri diversi produrrebbero effetti differenti». Alla seconda domanda ci sentiamo di rispondere di no (abbiamo partecipato ad altri tipi di «esercizi», ma nessuno di essi pretendeva di provenire dalla Madonna; e si vedeva). Per la prima, un suggerimento: il dottor Newberg, li faccia lui, gli Esercizi. L'esperienza è sempre meglio di qualunque teoria.