

Giornata mondiale della salute mentale 2021 – Un approccio ebraico

Pubblicato da rav Sylvia Rothschild il 10 ottobre 2021

Nel Talmud, trattato Berachot 5b, leggiamo una serie di storie dei saggi e delle loro malattie. Per prima cosa ci viene raccontato a proposito dello studente di Rabbi Yochanan, Rabbi Hiyya bar Abba, che si ammala. *“Rabbi Yochanan entrò per fargli visita e gli disse: La tua sofferenza ti è cara? Desideri essere malato e afflitto? Rabbi Hiyya gli disse: Non accolgo né questa sofferenza né la sua ricompensa, allo stesso tempo chi accolga questa sofferenza con amore viene ricompensato. Rabbi Yochanan gli disse: Dammi la tua mano. Rabbi Hiyya bar Abba gli diede la mano e Rabbi Yochanan lo fece alzare e lo riportò in salute.*

Allo stesso modo, Rabbi Yochanan si ammalò. Rabbi Ḥanina entrò per fargli visita e gli disse: La tua sofferenza ti è cara? Rabbi Yochanan gli disse: Non accolgo né questa sofferenza né la sua ricompensa. Rabbi Ḥanina gli disse: Dammi la tua mano. Gli diede la mano e il rabbino Ḥanina lo fece alzare e lo rimise in salute.

La Gemara chiede: Perché Rabbi Yochanan ha aspettato che fosse Rabbi Ḥanina a riportarlo in salute? Se è stato in grado di guarire il suo studente, allora che Rabbi Yochanan si alzi da solo. La Gemara si risponde ‘Un prigioniero non può generalmente liberarsi dalla prigione, ma dipende dagli altri per essere liberato dalle sue catene’.”

Leggo queste storie come un'affermazione molto chiara del rifiuto del dolore o della sofferenza come "bene per l'anima" o che l'accettare qualsiasi dolore o sofferenza sia una via d'accesso alla misericordia divina. Quindi i rabbini rifiutano l'idea che la sofferenza sia necessaria per raggiungere la vicinanza a Dio, o per la salvezza dell'anima, o addirittura che qualsiasi sofferenza sia benefica per chi soffre, in questo mondo o nell'altro.

Inserite nelle narrazioni della Bibbia ebraica ci sono le storie di individui che protestano contro la sofferenza, la propria o quella delle persone che li circondano.

Mosè chiede a Dio di liberarlo dal fardello della guida di un popolo ribelle (Numeri 11:15), aggiungendo: "E se Tu vuoi farmi così, fammi, deh! morire, se ho trovato grazia presso di te, affinché io non debba vedere il mio male". Mosè preferirebbe morire piuttosto che continuare nella sua angoscia mentale e nella solitudine della sua posizione.

In 1Re 19:4 e versi seguenti, vediamo Elia che, dopo aver mostrato coraggio e fiducia contro gli adoratori di Baal proprio nel capitolo precedente, ora è spaventato e depresso per la sua situazione: *“Ed egli andò nel deserto per una giornata di cammino, e, arrivato a una ginestra, vi si sedette sotto e chiese che la morte lo cogliesse dicendo: ‘Basta! Ora, o Signore, prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei miei padri’ ”.*

Vediamo il re Saul, il primo re d'Israele, che mostra ripetutamente un comportamento disturbato e mostra angoscia emotiva e mentale: poco dopo essere stato unto re da Samuele, ha un episodio in cui si unisce a un gruppo di profeti erranti e cade in una sorta di estatica profetica frenesia (1Sam 10,11) da cui ha origine l'adagio: *“E dunque anche Saul tra i profeti?”*; e sembra avere di nuovo un episodio molto più tardi quando insegue Davide (1Sam 19:23s) che sa che ora sarà re al suo posto: *“Si dicesse allora verso Najoth in Ramà e anch'egli fu investito dallo spirito divino e percorse tutta la strada*

profetizzando fino a che giunse a Najoth in Ramah. Ed anch'egli si spogliò delle vesti e profetizzò in presenza di Samuele e giacque nudo per terra per tutto quel giorno e tutta quella notte. Per cui si disse: "Anche Saul è tra i profeti?".

Più frequentemente, tuttavia, Saul è descritto in quella che oggi chiameremmo profonda depressione e ansia, definita come "uno spirito maligno di Dio", che poteva essere calmata solo da Davide che suonava la cetra davanti a lui (1Sam 16:23).

Il Salmista scrive ripetutamente di disagio emotivo e mentale, del sentirsi solo e abbandonato, dell'ansia di vivere con la consapevolezza che c'è chi cerca di fargli del male. Il linguaggio utilizzato è molto orientato al corpo, i sentimenti sono vissuti nel cuore, nel ventre e nelle viscere, e questo rafforza l'insegnamento ebraico di Maimonide, *"il corpo è la casa dell'anima e l'anima guida il corpo. Ciò significa che il corpo e l'anima sono una sola unità"*.

Maimonide scrisse anche che *"Quando qualcuno è sopraffatto dall'immaginazione, dalla meditazione prolungata e dall'assenza di contatti sociali, cose che non ha mai mostrato in precedenza, o quando qualcuno evita le esperienze piacevoli che viveva prima, il medico non dovrebbe fare nulla prima di aver risanato l'anima rimuovendo le emozioni estreme"*. Egli credeva che la salute mentale fosse importante quanto la salute fisica, guadagnandosi così il primato di essere il padre della medicina psicosomatica. Ha privilegiato la prevenzione delle malattie di ogni tipo, mentali o fisiche, poiché interferivano con la capacità della persona di servire Dio. (Koenig: Fede e salute mentale: risorse religiose per la guarigione, p34)

La sua visione che nell'affrontare i bisogni fisici di una persona, i medici debbano prima occuparsi dei suoi bisogni emotivi e mentali, fu una potente innovazione per il suo tempo (XII secolo) e lo portò a essere nominato medico di corte, oltre che a essere definito da Ibn Abi Ozeibia (1203-1270), il famoso medico e storico del Cairo, come un "guaritore del corpo e della mente".

Nella tradizionale preghiera comunitaria per la guarigione, la preghiera "Mi Sheberach", letta nel servizio mattutino quando viene letta la Torà, preghiamo per una *refuà shlemà*, una guarigione completa, che includa *refuat hanefesh urefuat haguf*, sia una guarigione dell'anima che del corpo. Questa antica formula che chiede la "guarigione completa", specifica che sia il corpo che l'anima hanno spesso bisogno di aiuto, che siamo esseri umani che sperimentano angoscia e dolore nella parte fisica e in quella spirituale del nostro essere. L'ebraismo riconosce che esistono malattie sia mentali che fisiche, e la nostra tradizione le tratta allo stesso modo: consci che affinché un essere umano sia "shalem" completo e integro, dovrebbe esserci una buona salute negli aspetti fisici e spirituali.

Da qualche parte, questa visione che siamo fatti di corpo e spirito, che tutti, da chi appartiene al più alto status sociale a chi al più basso, possiamo essere soggetti a angoscia sia della mente che del corpo, e che dare priorità alla salute fisica rispetto all'angoscia mentale non potrà mai alleviare quest'ultima con successo, da qualche parte questa conoscenza è venuta meno.

- Secondo MIND in Inghilterra una persona su quattro sperimenta un problema di salute mentale di qualche tipo ogni anno.
- Una persona su sei riferisce di aver vissuto un problema di salute mentale comune (come ansia e depressione) in una qualsiasi settimana in Inghilterra.

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/statistics-and-facts-about-mental-health/how-common-are-mental-health-problems/>

In una qualunque settimana in Inghilterra le persone soffrono di:

Misto di ansia e depressione - otto persone su cento;

Disturbo d'ansia generalizzato (GAD) - sei persone su cento;

Disturbo post-traumatico da stress (PTSD) - quattro persone su cento;

Depressione - tre persone su cento;

Fobie - due persone su cento;

Disturbo ossessivo-compulsivo (DOC) - una persona su cento;

Disturbo di panico - meno di una persona su cento.

Sappiamo che le persone che soffrono di problemi di salute mentale non devono solo affrontare la loro malattia, ma che la società spesso le stigmatizzerà e le escluderà. Le persone con una malattia evidente possono attrarre empatia e preoccupazione, ma spesso le persone con una malattia o disabilità invisibile si troveranno ridicolizzate o ignorate, evitate o addirittura temute.

Oggi è la Giornata Mondiale della Salute Mentale. Un giorno per fermarci e riconoscere che ognuno di noi ha un rischio di malattia mentale nella propria vita, così come abbiamo il rischio di malattia fisica. Un giorno per vedere le persone la cui sofferenza spesso ci è invisibile; un giorno per dare spazio e tempo a chi potrebbe essere in difficoltà, un giorno per raccontare agli altri la propria angoscia e la propria lotta. Un giorno per ricordare che ognuno di noi è fatto di corpo e anima, ed entrambi possono essere fuori forma, entrambi hanno bisogno di essere in equilibrio per il nostro benessere.

Mi shebeirach avoteinu, Avraham, Yitzchak, v'Yaakov, v'imoteinu Sarah, Rivkah, Ra chel, v'Leah, Hu yivarech virapei et hacholeh/hacholah _____ ben/bat _____ HaKadosh Baruch Hu yimalei rachamim alav/aleihah, l'hachalimo/l'hachalimah ul'rapoto/ ul'rapoah, l'hachaziko/ l'hachazikah u'hachayoto/ul'hachayotah V'yishlach lo/lah bimheira r'fuah sh'leimah, r'fuat hanefesh ur'fuat haguf, b'toch sh'ar cholei Yisrael, hashtah ba-a-galah uvizman kariv, v'nomar, Amen!

Colui che ha benedetto i nostri antenati Abramo, Isacco e Giacobbe, Sara, Rebecca, Rachele e Lia, benedica e guarisca il malato: _____ figlio/figlia di _____. Possa il Santo, fonte di benedizioni, riversare su di lui abbondanti misericordie, realizzando i suoi sogni di guarigione, rafforzandolo con la forza della vita.

Misericordioso, restauralo, guariscilo, fortificalo, vivificalo. Inviagli una guarigione completa dal regno celeste, una guarigione del corpo e una guarigione dell'anima, insieme a tutti coloro che sono malati presto, rapidamente, senza indugio; e diciamo: Amen!

Traduzione dall'ebraico all'inglese del Centro Nazionale per la Guarigione Ebraica
<https://www.refuathanefesh.org/>

Traduzione dall'inglese di Eva Mangialajo Rantzer

World Mental Health Day 2021 – A Jewish approach

Posted on [October 10, 2021](#)

In the Talmud, Berachot 5b, we read a series of stories of the sages and their illnesses. First we are told of Rabbi Yochanan's student, Rabbi Hiyya bar Abba, who falls ill. *“Rabbi Yochanan entered to visit him, and said to him: Is your suffering dear to you? Do you desire to be ill and afflicted? Rabbi Hiyya said to him: I welcome neither this suffering nor its reward, as one who welcomes this suffering with love is rewarded. Rabbi Yochanan said to him: Give me your hand. Rabbi Hiyya bar Abba gave him his hand, and Rabbi Yochanan stood him up and restored him to health.*

Similarly, Rabbi Yochanan fell ill. Rabbi Ḥanina entered to visit him, and said to him: Is your suffering dear to you? Rabbi Yochanan said to him: I welcome neither this suffering nor its reward. Rabbi Ḥanina said to him: Give me your hand. He gave him his hand, and Rabbi Ḥanina stood him up and restored him to health.

The Gemara asks: Why did Rabbi Yochanan wait for Rabbi Ḥanina to restore him to health? If he was able to heal his student, let Rabbi Yochanan stand himself up. The Gemara answers itself “A prisoner cannot generally free himself from prison, but depends on others to release him from his shackles.”

I read these stories as being a very clear statement of the repudiation of pain or suffering being “good for the soul” – or that accepting any pain or suffering is a gateway to divine mercy. Rather, the rabbis reject the idea that suffering is necessary for achieving closeness to God, or for salvation of the soul, or indeed for anything beneficial to the sufferer, in this world or the next.

Threaded through the narratives of the Hebrew bible are the stories of individuals who protest suffering – their own or that of the people around them.

Moses calls out to God to free him from the burden of leadership of a fractious people (Numbers 11:14-15), adding “And if You deal thus with me, kill me, I pray, out of hand, if I have found favour in Your sight; and let me not look upon my wretchedness.” – Moses would rather die than continue in his mental distress and the loneliness of his position.

In 1Kings 19:4ff we see Elijah, having shown courage and confidence against the Baal worshippers only the chapter before, now frightened and depressed at his situation “He went a day's journey into the wilderness, and came and sat down under a broom-tree; and he requested for himself that he might die; and said: 'It is enough; now, O Eternal God, take away my life; for I am not better than my fathers.'”

We see King Saul, the first King of Israel, repeatedly demonstrating disturbed behaviour and showing emotional and mental distress: shortly after he is anointed King by Samuel he

has an episode where he joins a band of wandering prophets and falls into some kind of ecstatic prophetic frenzy, (1Sam 10:10) leading to the proverb “Is Saul also among the prophets?”; and again he appears to have an episode much later when chasing David (1Sam 19:23f) whom he knows will now be king in his place “And he went to Naiot in Ramah and the spirit of God came upon him also, and he went and prophesied until he came to Naiot in Ramah. And he stripped off his clothes and prophesied before Samuel and lay naked all that day and all that night. Wherefore they say “Is Saul also among the prophets”

More frequently however Saul is described in what today we would understand to be deep depression and anxiety– described as “an evil spirit from God”, and could be soothed only by David playing the lyre before him (1Sam 16:23).

The Psalmist repeatedly writes of emotional and mental distress, of feeling alone and abandoned, of the anxiety of living with the knowledge that there are those who seek to harm them. The language used is very much bodily oriented – feelings are experienced in heart and belly and bowels, and this reinforces the Jewish teaching of Maimonides – “the body is the home of the soul and the soul guides the body. This means that the body and the soul are one unit”

Maimonides also wrote that ““When one is overpowered by imagination, prolonged meditation and avoidance of social contact, which he never exhibited before, or when one avoids pleasant experiences which were in him before, the physician should do nothing before he improves the soul by removing the extreme emotions.” He believed that mental health was as important as physical health, earning him the distinction of being the father of psychosomatic medicine. He emphasised the prevention of illness of all kinds, mental or physical, since they interfered with the person’s ability to serve God. (Koenig: Faith and Mental Health: Religious Resources for Healing, p34)

His understanding that before addressing a person’s physical needs, physicians must first attend to the patient’s emotional and mental needs, was a powerful innovation for his time (12th Century) and led to him being appointed as court physician, as well as being described by Ibn Abi Ozeibia (1203–1270), the famous physician and historian of Cairo as a “healer of the body and the mind.”

In the traditional community prayer for healing, the “Mi Sheberach” prayer read in the morning service when the Torah is read, we pray for a *r’fuah shleimah*, a complete recovery, which includes both *r’fuat hanefesh ur’fuat haguf*, a healing of the soul and the body. This ancient formula which asks for “complete healing”, specifies that both the body and the soul are often in need of help, that we are human beings who experience distress and pain in both the physical and spiritual parts of our being. Judaism acknowledges a that both mental and physical ill- health exists, and our tradition treats them on equally, knowing that for a human being to be “shalem” complete and whole, there should be good health in both the physical and spiritual aspects.

Somewhere this understanding that we are made up of body and spirit, that everyone from the highest social status to the lowest can be subjected to distress of both mind and body,

and that prioritising physical health over mental distress can never successfully alleviate either – somewhere this knowledge has diminished.

- According to MIND 1 in 4 people will experience a mental health problem of some kind each year in England
- 1 in 6 people report experiencing a common mental health problem (like anxiety and depression) in any given week in England

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/statistics-and-facts-about-mental-health/how-common-are-mental-health-problems/>

In any given week in England people suffer: Mixed anxiety and depression: 8 in 100 people

Generalised anxiety disorder (GAD): 6 in 100 people

Post-traumatic stress disorder (PTSD): 4 in 100 people

Depression: 3 in 100 people

Phobias: 2 in 100 people

Obsessive-compulsive disorder (OCD): 1 in 100 people

Panic disorder: fewer than 1 in 100 people.

We know that people who suffer from mental health challenges are not only having to deal with their illness, but that society will often stigmatise them and exclude them. People with a visible illness may attract empathy and concern, yet often people with an invisible illness or disability will find themselves ridiculed or dismissed, ignored or even feared.

Today is World Mental Health Day. A day for us to stop and recognise that each of us has a risk of mental ill-health in our lifetime, just as we have the risk of physical ill-health. A day for us to see the people whose suffering is often invisible to us; a day to give space and time to those who may be struggling, a day to tell others of our own distress and struggle. A day to remember that we are each made up of body and soul, and both can become out of sorts, both need to be in balance for our well-being.

Mi she-bei-rach a-vo-tei-nu, Av-ra-ham, Yitz-chak, v'Ya-a-kov, v'i-mo-tei-nu Sa-rah, Riv-kah, Ra-chel, v'Le-ah, Hu yi-va-rech vi-ra-pei et ha-cho-leh/ha-cho-lah _____ ben/bat _____ Ha-Ka-dosh Ba-ruch Hu yi-ma-lei ra-cha-mim a-lav/a-lei-hah, l'ha-cha-li-mo/l'ha-cha-li-mah u-l'rap-o-to/u-l'rap-o-tah, l'ha-cha-zi-ko/ l'ha-cha-zi-kah u-l'ha-cha-yo-to/u-l'ha-cha-yo-tah V'yish-lach lo/lah bim-hei-ra r'fu-ah sh'lei-mah, r'fu-at ha-ne-fesh u-r'fu-at ha-guf, b'toch sh'ar cho-lei Yis-ra-el, hash-tah ba-a-ga-lah u-viz-man ka-riv, v'no-mar, Am-en!

May the One who blessed our ancestors Abraham, Isaac and Jacob, Sarah, Rebecca, Rachel and Leah, bless and heal the one who is ill: _____ son/daughter of _____. May the Holy One, the fount of blessings, shower abundant mercies upon him/her, fulfilling his/her dreams of healing, strengthening him/her with the power of life.

Merciful one, restore him/her, heal him/her, strengthen him/her, enliven him/her. Send him/her a complete healing from the heavenly realm, a healing of body and a healing of soul, together with all who are ill soon, speedily, without delay; and let us say: Amen! Translation by National Center for Jewish Healing

<https://www.refuathanefesh.org/>

<https://rabbisylviarothschild.com/2021/10/10/world-mental-health-day-2021-a-jewish-approach/>