



ISTITUTO SALES

ASSOCIAZIONE PRIVATA DI FEDELI (AMICI SPIRITUALI)

Per una psicoterapia integrata con la spiritualità

Per un cammino spirituale integrato con le competenze psicoterapeutiche

IO SONO GIA' AMATO,
QUINDI CAPACE DI AMARE

Ricordati sempre, Filotea, di raccoglierti spesso nella solitudine del tuo cuore, mentre materialmente ti trovi coinvolta nelle conversazioni e negli affari; quella solitudine mentale non deve in alcun modo essere impedita da quelli che ti stanno intorno; infatti non si trovano intorno al tuo cuore, ma al tuo corpo; il tuo cuore può rimanere in solitudine in compagnia di Dio.

Filotea - San Francesco di Sales



Il mattino della resurrezione

Eugène Burnand

Si mettono in cammino, e la speranza è più forte dell'evidenza.
Ma chi vuol stare con l'evidenza si rassegni ad essere solo il custode del passato.

(Omelia di padre Ermes Ronchi)



“Trovare e riconoscere il mio amore, così come ricevuto quale dono incondizionato”.

IO SONO GIA' AMATO,
QUINDI CAPACE DI AMARE

Scopo dell'Istituto Sales è quello di offrire, umilmente, una guida e un accompagnamento verso la scoperta dell'amore incondizionato. E' un invito alla santità nella vita quotidiana. L'Istituto Sales prevede, per coloro che eventualmente lo desiderano, la conduzione di un'esperienza terapeutica secondo un modello psicologico integrato con la spiritualità.

Il disagio dell'uomo è collegato al bisogno d'amore vero non trovato. L'amore è un dono di Dio sempre a nostra disposizione che possiamo trovare e riconoscere.

I professionisti del disagio sono, oggi, gli psicoterapeuti, che si sono affiancati nel tempo alle guide spirituali. Le guide spirituali continuano a svolgere la loro funzione senza avere, a volte, adeguate capacità empatiche e comunicative. I terapeuti si formano sull'empatia e la comunicazione ma non necessariamente si rivolgono alla dimensione spirituale e, a volte, mettono in atto un tentativo illusorio (idolatrato) di risolvere il problema del disagio esistenziale dell'uomo mediante vie che non possono guarire in profondità.

Con l'Istituto Sales si intende integrare queste due risorse divine.

PRIMA PARTE



ISTITUTO SALES - ASSOCIAZIONE PRIVATA DI FEDELI (AMICI SPIRITUALI)

IO SONO GIA' AMATO,
QUINDI CAPACE DI AMARE

“Costituire una comunità di laici che vivono la realizzazione nella vita concreta, favoriti dalla possibilità di compiere un cammino psicospirituale”.

Moderatore: Enrico Loria

*

*“Avere la consapevolezza che sono già amato
e quindi capace di amare ogni giorno della mia vita”.*

Parliamo tanto dell'amore di Dio ma in realtà non riusciamo a fare esperienza diretta e concreta della relazione con Lui. Le pratiche religiose avvicinano l'uomo al Padre, ma poi il vero salto di qualità nella relazione con Dio lo facciamo a livello intimo ed individuale, come se ciascuno di noi avesse il suo Dio personale che è padre amorevole di tutti gli uomini. E' proprio quando arriviamo al nostro limite senza più fuggire, ma entrando dentro il nostro essere, che Lui dialoga con noi per ascoltare il nostro grido di aiuto e ci dona le indicazioni che ci occorrono. Dentro noi stessi troviamo la **consapevolezza spirituale** e sulla base di questa esperienza iniziamo per la prima volta una relazione vera, basata sull'amore incondizionato. E' allora che inizia un cammino che dura quanto la vita stessa, dove non c'è mai fine alla realizzazione di un progetto infinitamente più grande di noi. La gioia non è più tanto nel risultato ma soprattutto nel cammino stesso di appartenenza al Suo Regno d'amore tra noi.

Discernimento vocazionale. *Scopo del cammino è riconoscere la propria vocazione di vita.* Ciascuno di noi è nato per essere felice e perché questa gioia non abbia mai fine. Possiamo sentirci

realizzati quando troviamo il nostro amore, l'incontro personale con la mia anima alla Sua presenza nel contesto di vita in cui sono, ovvero nella relazione con l'altro. *Posso sentirmi realizzato quando, animato dal desiderio profondo di procedere in una direzione di vita che mi appartiene, trovo la possibilità di superare gli ostacoli che si oppongono alla mia personale realizzazione.* L'ostacolo più grande è rappresentato dal fatto che **cadiamo nel grande inganno**, ovvero credere, in conseguenza delle persecuzioni e prove della vita, di avere sbagliato direzione. La tentazione è pensare che fare la volontà di Dio sia rinunciare al mio progetto. In questo modo credo che fare ciò per cui sono nato sia contro la volontà di Dio. In realtà è esattamente il contrario, ovvero, nel perseguire ciò che più di tutto desidero, la rinuncia che mi viene chiesta è abbandonare quello che non è connesso con il mio progetto di vita perché tutto possa compiersi secondo il mio desiderio più profondo, in quel luogo dove io sono in compagnia dell'amato nella parte più intima e luminosa di me stesso.

Sono invitati a fare parte della associazione privata di fedeli coloro che cercano di vivere, nel concreto della loro vita, la consapevolezza dell'essere già amati, quindi capaci di amare, con l'eventuale ausilio del cammino di crescita interiore psicospirituale.

La Chiesa è formata dalla comunità dei battezzati dove ciascuno può contribuire, secondo i propri talenti, al bene comune dell'umanità. Una parte della Chiesa è formata dal clero che svolge un compito fondamentale nel custodire l'essenza del messaggio evangelico e garantisce lo svolgimento delle pratiche religiose. La restante parte è costituita dai laici, impegnati anch'essi come il clero a svolgere la loro missione di vita nella realtà quotidiana. Sia i laici che i consacrati sono prima di tutto esseri umani in cammino che hanno il dovere, verso se stessi, di compiere il loro personale percorso di crescita interiore. Solo nella misura in cui si mettono in libero ascolto di sé possono fare contatto con il proprio spirito, come dono gratuito, e far sgorgare quindi dal loro intimo l'energia d'amore vitale che arriva al prossimo altrettanto gratuitamente. Nessun aspetto commerciale è implicato. In questo cammino di vita tutti possono ascoltare lo Spirito d'amore che soffia dove e come vuole verso tutti gli uomini e che rende possibile lo sviluppo delle opere umane piene di senso. La speranza più grande per ciascuno di noi arriva quando ci rendiamo conto di questa splendida realtà alla portata di tutti gli uomini che ci chiama tutti continuamente, per un

invito sempre aperto, un invito sempre valido che non scade mai. Oggi è il giorno giusto per aderire all'invito alla grande festa, non perdiamo questa importante occasione.

Dal Vangelo di Gesù Cristo secondo Matteo 9,32-38.

In quel tempo, presentarono a Gesù un muto indemoniato. Scacciato il demonio, quel muto cominciò a parlare e la folla presa da stupore diceva: «Non si è mai vista una cosa simile in Israele!». Ma i farisei dicevano: «Egli scaccia i demòni per opera del principe dei demòni». Gesù andava attorno per tutte le città e i villaggi, insegnando nelle loro sinagoghe, predicando il vangelo del regno e curando ogni malattia e infermità. Vedendo le folle ne sentì compassione, perché erano stanche e sfinite, come pecore senza pastore. Allora disse ai suoi discepoli: «La messe è molta, ma gli operai sono pochi! Pregate dunque il padrone della messe che mandi operai nella sua messe!».

[L'Associazione Istituto Sales si è costituita per la crescita interiore, psicologica e spirituale, della persona, mediante la psicoterapia individuale e sistemica, l'attività dei Gruppi Sales, la meditazione sales, il cammino psicospirituale, gli incontri di preghiera. L'attività dell'associazione nelle sue diverse forme è sostenuta dalla preghiera, la meditazione e le altre pratiche psicospirituali di un gruppo di persone che costituiscono l'associazione privata di fedeli (amici spirituali). Per chi lo desidera l'associazione di fedeli accompagna ed orienta gli interessati ad una maggiore conoscenza degli insegnamenti cattolici e fornisce l'occasione per un sostegno spirituale. Con lo scopo di dare maggiore struttura all'associazione privata di fedeli si è costituito un gruppo ristretto e definito di persone che intendono coordinare le attività nelle sue varie forme. Gli operatori terapeuti che utilizzano il metodo scientifico nella loro attività non necessariamente lo fanno da una prospettiva confessionale, ed è quindi opportuna una distinzione, non pregiudizievole ma con dei confini chiari, tra l'attività di psicoterapia e meditazione, integrata con la spiritualità, e quella del gruppo di preghiera che si addice a coloro che praticano la religione con i suoi riti. Il desiderio del buon andamento di tutte le attività e la benedizione di coloro che pregano sono comunque rivolti a tutti gli operatori e i partecipanti delle diverse attività senza alcuna distinzione].

Per poter aderire alla associazione privata di fedeli (amici spirituali) è necessario manifestarne l'intenzione, così da avere l'opportunità di condividere le modalità di funzionamento e della organizzazione interna, da effettuare con il moderatore ed un altro fedele *scelto fra coloro che hanno già formulato la promessa*. Il proposito verrà poi condiviso con il gruppo degli amici spirituali nella prima occasione utile. Le impressioni ed i contenuti dell'incontro verranno portati al gruppo e la richiesta potrà così essere discussa ed eventualmente approvata. Nel caso l'ingresso nella associazione non venga ritenuto opportuno in quel momento, verranno spiegate le motivazione alla persona interessata.

[Un'associazione privata di fedeli è basata su un accordo privato tra fedeli nella Chiesa Cattolica per conseguire i fini propri. Essa è regolamentata dalle norme del Diritto Canonico in base alle quali si afferma che i fedeli hanno diritto di costituire associazioni mediante un accordo privato tra di loro per conseguire i fini propri dell'associazione stessa. Essi possono riguardare l'incremento di una vita più perfetta, la promozione del culto pubblico o della dottrina cristiana, o altre opere di apostolato, quali sono le iniziative di evangelizzazione, esercizio di opere di pietà o di carità, animazione dell'ordine temporale mediante lo spirito cristiano. Nello specifico della nostra associazione i momenti di preghiera sono dedicati al sostegno dell'attività per la crescita interiore, psicologica e spirituale della persona, mediante la psicoterapia individuale o sistemica ed il cammino psico spirituale.

Le possibilità di configurazione di una Associazione di fedeli dipende dalla sua costituzione interna e non dal "grado di riconoscimento": ciò che caratterizza un'Associazione privata di fedeli sono gli impegni o "promesse" private che alcuni membri assumono; il ramo maggiormente sviluppato è laicale, pur avendo diversi stati vocazionali presenti.

*Le associazioni private di fedeli, anche se lodate o raccomandate dall'autorità ecclesiastica, restano private. Nel caso si desideri chiedere un riconoscimento, i loro statuti devono essere esaminati dalla stessa autorità ecclesiastica. L'approvazione di uno statuto ha sempre delle fasi temporali sia a livello diocesano sia da parte della Santa Sede, passando, secondo la prassi, per un tempo inizialmente ad *experimentum* che permette sia alla comunità di poter verificare l'applicabilità degli statuti sia alla Santa Sede di aiutare la comunità a trovare i migliori strumenti giuridici per costituirsi e custodire fedelmente nel tempo il carisma ricevuto come "dono comune per l'utilità comune".]*

Coloro che sono interessati ad aderire all'associazione privata di fedeli (amici spirituali) sono i benvenuti. L'accoglienza è subordinata alla conoscenza della persona ed alla approvazione del gruppo di coordinamento. Unica condizione richiesta per aderire è avere ricevuto il Battesimo.

[Poiché il Battesimo viene dato nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo, con esso si assume il mistero centrale della vita cristiana che è il mistero della Santissima Trinità. I battezzati costituiscono la Chiesa, che designa il popolo che Dio convoca e raduna da tutti i confini della terra, per costituire l'assemblea di quanti, per la fede ed il Battesimo, diventano figli di Dio, membra di Cristo e tempio dello Spirito Santo. Il battesimo è il fondamento di tutta la vita cristiana, in vestibolo d'ingresso, e la porta che apre l'accesso agli altri sacramenti. Mediante il battesimo siamo liberati dal peccato e rigenerati come figli di Dio, diventiamo membra di Cristo; siamo incorporati nella Chiesa e resi partecipi alla sua missione.

Alcuni sottolineano che Il battesimo non salva: il rito esteriore non ha il potere di lavare i peccati e dare la vita eterna. Il battesimo è una richiesta, un impegno, una promessa, un patto che si fa volontariamente con Gesù Cristo dopo che lo si è conosciuto come proprio Salvatore.

Cattolici e ortodossi credono nella cosiddetta "rigenerazione battesimale", cioè che coloro che si battezzano per la salvezza credendo in Cristo morto e risuscitato sono liberati dal peccato originale e rigenerati come figli di Dio; entrano a far parte della Chiesa, che è la comunità dei credenti in Cristo.

Per i cattolici il battesimo consiste, in termini positivi, nell'immergersi nella morte di Cristo e nell'essere generati come nuove creature. Detto in termini negativi, consiste nella cancellazione del peccato originale, originato dal comportamento di Adamo ed Eva nel Paradiso terrestre. Come dice san Paolo nella Lettera ai Romani: dove è abbondato il peccato è sovrabbondata la grazia, cioè si diventa figli di Dio, si viene incorporati a Cristo e si entra a far parte della comunità dei salvati, la Chiesa].

LA PROMESSA

Nell'associazione di fedeli (amici spirituali) Istituto Sales è prevista la possibilità, per chi lo desidera, di formulare una promessa, liberamente scelta come espressione del proprio Vero Sé,

che l'interessato potrà "pronunciare" come impegno per un periodo definito ed eventualmente rinnovabile.

PROMESSA PSICOSPIRITUALE

(Questa promessa verrà liberamente rinnovata dalle persone interessate il 1° agosto di ogni anno e può essere letta e commentata in occasione degli incontri psicospirituali o del Gruppo Sales).

Partendo dal prezioso lavoro delle guide spirituali per la crescita interiore e dal prezioso lavoro dei terapeuti per la consapevolezza dei vissuti personali, scegliamo di integrare psicologia e spiritualità, per orientarci nel concreto della nostra vita quotidiana alla scoperta del nostro Vero Sé, ovvero al riconoscimento del proprio bisogno d'amore vissuto nella unicità del proprio personale modo di esistere.

E' per questo che iniziamo un cammino psicospirituale, per favorire un risveglio che ci faccia riscoprire il valore profondo della nostra unica vita.

Scegliamo liberamente e con entusiasmo di collaborare in questa missione di vita, contribuendo alla evoluzione psicospirituale di ognuno di noi, ciascuno nella propria unicità.

Possiamo essere di guida e sostegno all'altro nella misura in cui siamo capaci di essere veramente noi stessi in modo autentico.

Il dono più grande che possiamo fare all'altro è la conoscenza profonda di Sé.

PREGHIERA DELL'ISTITUTO SALES

Per intercessione di San Francesco di Sales, di Maria Ausiliatrice, e di tutti i Santi, desidero procedere nel cammino di crescita interiore, psicologica e spirituale, che favorisca l'integrazione del mio "io" al mio Vero Sé, ovvero quel luogo dove mente, corpo, anima, e Spirito Santo, si incontrano, e dove tutto il mio essere è in grado di percepire con correttezza il senso profondo e meraviglioso della mia vita terrena.

Dio ci salvi da un "io" debole, e Dio ci salvi anche da una psiche al servizio dell'Ego.

Sono consapevole della necessità di scoprire il senso profondo della mia nascita e della mia vita, e per questo decido adesso, ora, non domani, di proseguire nel cammino di consapevolezza

profonda, psicologica e spirituale, che favorisca la piena realizzazione della mia vita terrena, in prospettiva della vita eterna.

Ogni giorno è un giorno nuovo, e non mi preoccupo tanto dei miei errori passati, né dei miei limiti presenti, ma mi affido piuttosto alla misericordia divina, e alla dolcezza di San Francesco di Sales, affinché con la meditazione, la preghiera, ed il lavoro interiore, possa trovarmi rinnovato, in un modo che neanche io so bene come sia potuto accadere.

Accetto che nel contatto col mio Vero Sé, sono in grado di percepire con chiarezza il bene della mia vita, e trovo la serenità, la forza, la determinazione, ed il coraggio, di affrontare la mia nuova vita.

Desidero che i miei pensieri, le mie emozioni, i miei comportamenti, si integrino nell'unità del mio essere corporale e spirituale, secondo la volontà del Padre Celeste.

Amen.

*Siamo un gruppo di persone che, come creature fatte ad immagine e somiglianza di Dio,
desiderano rimanere fedeli all'idea di essere già amati.*

*Consapevoli di questa verità portano avanti il loro lavoro psicospirituale per trovare e riconoscere il
proprio amore.*

Il dolore della vita trova quindi una via per essere attenuato e per trovarne un senso.

*Nel rapporto intimo e personale con Dio, in questa unica e speciale relazione d'amore, trovano se
stesse e la propria vocazione di vita.*

IO SONO GIA' AMATO,
QUINDI CAPACE DI AMARE

SPIRITUALITA' SALESIANA (e psicospiritualità).

† San Francesco di Sales e † Santa Giovanna di Chantal

† San Giovanni Bosco.

“Nella santa Chiesa tutto appartiene all’amore, vive nell’amore, si fa per amore e viene dall’amore” (San Francesco di Sales - Trattato dell’amor di Dio)

San Francesco di Sales ha dedicato la sua vita a spiegare cosa sia l’amore di Dio e come si arrivi a trovarlo e riconoscerlo nella propria vita.

Vivere e trasmettere “il Suo amore per noi” era lo scopo della sua vita ed è per questo che viene ricordato, a ragione, come il santo della dolcezza e della bontà. Nel suo rapporto con Giovanna, come sua guida spirituale, nel tentativo di fornire le corrette indicazioni alla sua amata figlia spirituale, lui stesso ha vissuto i sentimenti sublimi ed elevati di questo desiderio d’amore incondizionato ricevuto come dono gratuito del Signore, un amore che tutti possiamo trovare il modo di riconoscere e di vivere nel concreto della nostra vita. Io sono già amato, quindi capace di amare. Non esiste altra via così adatta per una vera “guarigione” dalla sofferenza insita nella vita terrena dell’uomo: trovare e riconoscere il mio amore.

LA MISTICA DELL’AZIONE

E’ per questo che parlando di spiritualità salesiana possiamo fin da subito ricordare il concetto della mistica dell’azione, ovvero come vivere l’azione concreta, nel proprio contesto di vita, come espressione e manifestazione di un profondo contatto spirituale.

Trovo opportuno citare a questo proposito le parole di San Francesco di Sales in una lettera scritta a Santa Giovanna il 16 agosto 1607, dove egli sottolinea la necessità e l’opportunità, ma oserei

dire la bellezza, del tentativo di unire i propositi di Marta e Maria nel rapportarsi in un modo così diverso al Signore nostro Gesù Cristo.

“...Ieri e l’altro ieri, provai la consolazione straordinaria nella casa di santa Marta, che vedevo così ingenuamente indaffarata nel servizio di nostro Signore e, a mio parere, anche un po’ gelosa delle gioie che sua sorella provava ai piedi di Lui (Lc 10, 38-42). E invero, mia cara figlia, ella aveva ragione a desiderare che la si aiutasse nel servizio del suo caro ospite, ma non aveva ragione di volere che sua sorella interrompesse per questo la sua contemplazione lasciando il dolce Gesù tutto solo...

...Sapete come avevo pensato di comporre il litigio fra le due sorelle? Volevo che santa Marta, la nostra cara maestra, venisse ai piedi di nostro Signore al posto della sorella e che sua sorella andasse a terminare di preparare la cena. In questo modo esse si sarebbero diviso il lavoro e il riposo da buone sorelle. Ma quando voleva lasciare il Signore solo, ella non aveva ragione, perché Gesù non è venuto al mondo per vivere nella solitudine, bensì per essere con i figli degli uomini (Prv 8,31; Bar 3,38).

Non è una pretesa molto strana voler correggere la nostra buona santa Marta? Oh, lo faccio per l’affetto che le porto; e in più, credo che, se non lo fece allora, ella sarà ben contenta di farlo ora nella persona delle sue figlie, approvando che esse dividano le loro ore dandone una buona parte alle opere esteriori di carità e la parte migliore alle opere interiori alla contemplazione...

...Quello che il cuor dice a Dio, non lo sa nessuno fuori di Dio e di coloro ai quali Dio lo fa sapere”.

Mi piace qui sottolineare la coincidenza che Giovanni Bosco sia nato il 16 agosto, e possiamo teneramente fantasticare come se nella sua nascita vi fosse, fin dal principio, una consegna speciale, la mistica dell’azione, che tutti possono sicuramente riconoscere come lo stile del Santo fondatore dei salesiani.

Scriva don Gianni Ghiglione nel suo libro dedicato a Santa Giovanna, nel commentare la metafora del “musicista” descritta da San Francesco di Sales nel IX libro “del Trattato dell’amore di Dio” al quale per completezza rimando:

“Questo è il cuore della spiritualità salesiana: la mistica dell’azione, per cui tutto è vissuto nelle braccia del Padre, come un bimbo cui basta per essere felici di sapersi con papà, il quale lo può indifferentemente tenere sul braccio destro o sinistro. Questo poco importa; ciò che conta è essere tenuto in braccio”.

Inizio così, con questa premessa, e soprattutto con grande umiltà e rispetto, ad affrontare un tema così delicato, quello della spiritualità salesiana, sapendo con certezza di non essere assolutamente all’altezza del compito, ma con la consapevolezza di un grande desiderio nel mio cuore, forse espressione come di una possibile chiamata, alla quale non voglio assolutamente mancare, soprattutto sapendo che il buon Dio, mediante lo Spirito d’amore, illumina la mente ed il cuore di coloro che lo seguono sinceramente, rendendo quindi possibile ciò che non lo era per me e la mia umanità limitata e povera, di uomo peccatore e sempre distratto da mille tentazioni.

DON BOSCO

Non vi sembri troppo romantico, ma quanto è bello immaginare Giovanni Bosco che cresce guidato silenziosamente e segretamente dal Signore, nel grande mistero che è la vita terrena, mediante San Francesco di Sales e Santa Giovanna di Chantal, sotto il manto protettore di Maria Ausiliatrice. La vita di Don Bosco è un esempio di vita concreta nella quale il suo andare avanti, fin dalla prima infanzia, pieno di difficoltà, avrebbe dovuto renderlo egoista e attento solo ai suoi bisogni per la sopravvivenza. La sua storia ce lo farebbe pensare. Ed invece vediamo una persona sempre attenta al prossimo, generoso e sensibile all’inverosimile. La necessità di lavorare, fin da bambino, al servizio di altri che lo sfruttavano, non annullò il suo desiderio di leggere e studiare, sacrificando anche le ore della notte per finire un libro iniziato e mettendo quasi a repentaglio la sua salute pur di realizzare il suo sogno, quello dell’aiuto all’infanzia in difficoltà. E’ come se la mistica di San Francesco di Sales trovasse in Giovanni Bosco un concreto modo di manifestarsi in tutte le azioni concrete che lui facesse, come se finalmente Marta e Maria fossero in una completa comunione.

Scrive Teresio Bosco nel libro dedicato a San Giovanni Bosco: *“Nel 1827, a Milano, Alessandro Manzoni pubblicò la prima edizione dei Promessi Sposi. Nel 1828, a Recanati, Giacomo Leopardi*

iniziò a comporre i grandi Idilli. Nel 1829, a Parigi, Gioacchino Rossini mise in scena il suo capolavoro, Guglielmo Tell. In questi tre anni Giovanni Bosco strigliò le mucche in una sperduta cascina del Monferrato. Ma cominciò a parlare con Dio”.

Giovanni Bosco, uomo di grande intelligenza e memoria, capace di compiti intellettivamente elevati ma anche di una forza fisica notevole, si sacrificò molto per leggere e studiare, anche la notte, fino a mettere in pericolo la salute per andare avanti nel suo santo proposito. Queste doti umane, unite ad una grande sensibilità e generosità, ed alla fede indissolubile nell’amore di Dio, hanno fatto sì che potesse dare origine alla meravigliosa opera salesiana.

Ed in effetti, in tutta la sua vita, Giovanni Bosco ha saputo sempre mettere il cuore nelle cose concrete che hanno portato poi alla creazione della sua opera, sapendo sempre e con grande generosità, pensare al vissuto del suo prossimo, prima ancora che alla sua personale convenienza, manifestando in questo una sensibilità, una bontà e una dolcezza, degne del suo Santo ispiratore e Padre, San Francesco di Sales. Come se il suo unico bene e convenienza fosse vivere l’amore di Dio. Giovanni Bosco non ha mai messo in secondo piano la vita spirituale mentre svolgeva, nella concretezza, le sue quotidiane necessità e quelle del suo prossimo. Non è facile, forse non è possibile, essere generosi quando si ha una grande difficoltà di sopravvivenza, se non perché il proprio cuore è già dentro la consapevolezza dell’amore di Dio. Io sono già amato, come condizione di nascita. Per questo, alla luce della fede di una verità così infinitamente bella e così grande, affronto le vicende della vita da una prospettiva autentica. In quanto sono già amato, posso amare.

“...ma io penso che l’amore divino sia una pianta simile a quella che chiamiamo angelica, la cui radice è altrettanto profumata e salutare quanto lo stelo e le foglie”

(San Francesco di Sales - Trattato dell’amor di Dio)

ATTENDERE ATTENDENDO

La via per trovare l'amore di Dio per San Francesco di Sales era quella dell'attesa fiduciosa in tutte le circostanze di vita. Scrive in una lettera a Giovanna del 16 gennaio 1610: "Attendere attendendo vuol dire non impazientirsi nell'attesa, dato che vi sono molti che quando attendono, non attendono, perché si turbano e si impazientiscono".

Ed in queste parole c'è tutto il senso della tecnica della meditazione così come anche noi, ancora oggi, abbiamo imparato a farla.

Mettiti seduto e rimani immobile con gli occhi chiusi, focalizza la tua attenzione sul respiro. Inizia a ripetere una parola dentro di te, Sales, collegandola al ritmo del tuo respiro. Quando inspiri recita "sa", quando espiri recita "les".

Quando i pensieri arrivano non scacciarli, ma non assecondarli con ragionamenti, non cercare soluzioni. Semplicemente osservali, con distacco, mentre continui a ripetere dentro di te: sa-les.

Nell'attesa della Sua presenza e dell'ascolto della sua parola in noi, non possiamo arrivare a percepire Dio se nell'attesa non siamo veramente capaci di attendere, se ci distraiamo o ci spazientiamo in un sentimento negativo di frustrazione e di malessere, dovuto alla nostra inutilità e all'apparente inutilità di quell'attesa.

"Con la grazia di Dio, mia cara Figlia, faremo bene. E, sebbene sia carico di piccole traversie e di segrete contraddizioni che si potrebbero opporre alla mia tranquillità, queste stesse traversie e contraddizioni mi danno una tranquillità così dolce e soave, che non si può immaginare qualcosa di meglio, e mi fanno presagire, mi pare, che la mia anima riuscirà presto a stabilirsi nel suo Dio, realizzando quella che, a mio parere, non è solo la grande, ma anche l'unica ambizione e passione del mio cuore. E quando io parlo della mia anima, intendo parlare della mia anima tutta intera, comprendendo, quindi, anche quella che Dio mi ha unita inseparabilmente".

Come vedete, San Francesco di Sales non parla di assenza di inquietudini e contraddizioni per arrivare a Dio tramite la nostra anima, inquietudini che non potremo mai eliminare completamente dalla nostra vita, ma suggerisce una tecnica semplice per andare al di là delle inquietudini e mettersi nell'ascolto affinché, nonostante tutto, possiamo arrivare alla dolcezza del

cuore nonostante le difficoltà terrene, che sembrano a quel punto dissolversi alla luce della Sua presenza.

E' quello che noi intendiamo quando parliamo di "Vero Sé": vale la pena mettersi in cammino, per acquisire la tecnica del puro ascolto, che poi non è una tecnica ma è un modo di essere. Solo così possiamo sperimentare una vera pace e una vera gioia nel Suo amore, nonostante le difficoltà. Diventiamo capaci di una accettazione incondizionata e fiduciosa degli eventi della vita e siamo capaci di abbandonare ciò che non ci appartiene.

"Il vostro modo di meditare è buono: badate solo a restare unita a Dio in cotesta dolce e tranquilla attenzione di cuore, in cotesto dolce sonno fra le braccia della sua Provvidenza e in cotesto dolce abbandono alla sua santa volontà: tutto questo gli è molto gradito..."

Molto importante è la gestione dei pensieri che arrivano, ai quali saremmo tentati o di dare ascolto o di scacciarli, distraendoci in entrambi i casi dal nostro ascolto meditativo.

"Non è possibile evitare che l'intelletto abbia, di quando in quando, qualche slancio per applicarsi, e non è necessario perdere il tempo a stare sempre in guardia per impedirglielo, perché questo servirebbe a distrarre; ma dovete contentarvi di tornare semplicemente agli atti della volontà quando ve ne accorgete".

E torniamo alla nostra tecnica meditativa. Se ti accorgi che non stai più ripetendo la parola, che ti sei distratto con i tuoi pensieri, non preoccuparti, non pensare che stai sbagliando, non pensare che non sei adatto alla meditazione. Semplicemente, riprendi a recitare dentro di te: sa... les...

"Tenersi alla presenza di Dio e mettersi alla presenza di Dio, sono, a mio avviso, due cose diverse. Per mettersi alla presenza di Dio, occorre richiamare l'anima da qualsiasi altro progetto e renderla attualmente attenta a questa presenza, come dico nel libro (Introduzione alla vita devota). Però, quando uno si è messo alla presenza di Dio, vi resta finché con l'intelletto o con la volontà, compie atti verso Dio, sia pensando a Lui e sia pensando a qualche altra cosa per amore di lui, o anche non pensando a nulla, ma parlandogli, o anche senza pensare né parlare a Lui, ma semplicemente rimanendo dove egli ci ha messi, come una statua nella sua nicchia. E quando a questa semplice

presenza si aggiunge qualche sentimento, come, per esempio, sentire che apparteniamo a Dio e che Egli è il nostro Tutto, allora, dobbiamo ringraziare la sua divina Bontà”.

San Francesco descrive di seguito nella sua lettera la metafora della statua, che è l'immagine che dobbiamo avere per capire il senso dello stato meditativo, dove noi non siamo più in contatto con noi stessi secondo la nostra personalità, ma secondo il nostro “Vero Sé” in Cristo. Siamo noi che decidiamo di essere come una statua, nessuno ci obbliga a farlo. Se lo facciamo è perché abbiamo già compreso il nostro estremo bisogno di stare alla Sua presenza.

“Se una statua che è stata messa in una nicchia nel mezzo di una sala avesse il dono della favella e le si chiedesse: Perché sei così? Risponderebbe: Perché lo statuario del mio padrone mi ha messa qui. E perché mai non ti muovi? Perché egli vuole che resti immobile”.

Qui lo scopo della immobilità non è una rinuncia alla vita, ma è l'ascolto della Sua volontà affinché entriamo nella vera vita preparata per noi.

“Ah, Figlia mia, che buona meditazione e che bel modo di tenersi alla presenza di Dio, restare nella sua volontà e nel suo beneplacido. Mi pare che la Maddalena fosse come una statua nella nicchia quando, senza dire una parola senza muoversi, e forse, anche senza osservarlo, ascoltava quello che diceva nostro Signore stando seduta ai suoi piedi. Se Egli parlava, ella ascoltava; se Egli cessava di parlare, ella cessava d'ascoltare, ma restava sempre là. Un bambino che è sul seno della sua madre addormentata, è davvero nel suo posto migliore e più desiderabile, anche se sua madre non gli dice una parola ed egli non dice una parola a lei”.

CARISMA SALESIANO: diventare esperti di accompagnamento

Citando le parole di Suor Leslie Sandigo (delegata delle Figlie di Maria Ausiliatrice per i salesiani cooperatori) il carisma salesiano consiste nel diventare esperti di accompagnamento. Il salesiano ha il compito di trasmettere lo stesso carisma che ha vissuto Don Bosco: accompagnare e lasciarsi accompagnare. Per riuscire ad accompagnare infatti bisogna prima essere stati accompagnati. Se non viviamo questa esperienza non la possiamo trasmettere agli altri. Bisogna porsi la domanda: come stiamo accompagnando i giovani perché raggiungano la loro vocazione? Il salesiano deve

essere esperto in questo, tutta la sua vita è per i giovani. Poniamoci la domanda: i giovani sentono che accanto a loro c'è un adulto che li accompagna?

Il compito che viene delegato ai salesiani è l'animazione, il gioco, la festa, la dinamica. Don Bosco però usava il gioco come ponte per portare i giovani a Dio. Li invitava al catechismo, la messa, la preghiera, i sacramenti. A volte "lasciamo il nostro compito a metà", mentre i giovani devono uscire dall'esperienza con un progetto di vita.

L'accompagnamento è un'arte e una sfida. Dobbiamo imparare come si fa ad essere accanto all'altro, senza invaderlo, senza mettermi nel "suo essere", perché quello va rispettato. L'altro deve sentire che sono presente, non solo con le parole, ma anche con i gesti e con lo sguardo, fare capire che "io sono con te", manifestare il desiderio di ascolto, centrarsi su quella persona: "tu sei importante per me, tutto il mio tempo è per te in questo momento, sai che puoi parlarmi". L'altro può essere ripiegato in se stesso, triste, ed io lo accolgo con la sua debolezza, con il suo dolore, con le sue tribolazioni. E' in quel momento che dobbiamo essere presenti con l'altro, sia con i giovani che con i fratelli del centro in cui operiamo.

E' importante lasciarsi accompagnare, perché se sperimentiamo noi stessi un accompagnamento spirituale poi possiamo accompagnare l'altro. Nessuno può dare quello che non ha perché non lo ha vissuto. Nell'accompagnamento il fine ultimo è portare l'altro verso Dio, aiutarlo a fare un percorso di santità, aiutarlo a leggere il progetto di Dio nella sua vita. Bisogna mettere le basi su chi è Dio e presentarlo ai giovani. Non è scontato che questo avvenga nella famiglia.

I salesiani sono tutti responsabili nell'accompagnare, favoriscono un ambiente familiare, un dialogo costante, con l'accompagnamento personale e con l'esperienza di gruppo aiutano a percepire la presenza di Dio. Si impegnano ad aiutare i giovani a maturare una progettualità di vita con, l'accompagnamento, per testimoniare la loro presenza cristiana e salesiana nella chiesa e nella società. Aiutano ad arrivare a comprendere e vivere il progetto di vita che Dio ha pensato e sognato per ogni persona. Il salesiano porta il giovane a realizzare la santità secondo il carisma salesiano, ovvero, non fuori dalla realtà, ma nel quotidiano che si concretizza nella giornata, in quello che faccio, che dico e che vivo.

La santità salesiana, come dice San Domenico Savio, consiste nello stare molto allegri, e come dice Santa Maria Domenica Mazzarello, nel compiere le cose a tempo e luogo. Bisogna presentare in modo chiaro ai giovani il progetto e la meta. Il nostro apostolato è una palestra di santità, perché diversamente faccio perder tempo con delle proposte che sono anche belle ma superficiali. Mi metto accanto all'altro per dire: Dio ti vuole bene, Dio ti ama, stai su, alza lo sguardo, il tuo progetto è più grande, è arrivare al cuore di Dio. San Francesco di Sales diceva che nel cammino di santità il metodo per riformare qualcuno è iniziare dal di dentro e poi l'esterno cambia di conseguenza. Se ho Dio nel cuore posso trasmetterlo.

*

Analogamente, possiamo affermare che il terapeuta che desidera utilizzare il modello psicospirituale, nell'utilizzare le proprie strategie e tecniche, peculiari del suo background formativo, non perde di vista l'importanza di accompagnare la persona nella ricerca dei suoi personali valori di vita, quelli che possono dare un senso al suo esistere e una sua piena realizzazione, nonostante tutte le difficoltà che la vita stessa ed il processo di crescita interiore inevitabilmente comporta.

MODELLO PSICOSPIRITUALE

Il nostro approccio non è quindi una novità, ma nasce in modo spontaneo dalla integrazione di tecniche psicoterapeutiche codificate e la pratica della meditazione secondo metodi consolidati presi dalle realtà di un certo valore e affidabilità esistenti. Non faremo quindi riferimento alle altre esperienze di approccio psicospirituale che sarà possibile, per chi fosse interessato, andare a vedere nel dettaglio.

La possibilità di mettersi alla scoperta di una dimensione interiore spirituale è senz'altro favorita da una psicoterapia che inviti la persona a smettere di parlare degli altri e delle proprie sventure (che comunque va consentita per avere una maggiore conoscenza della storia di quella persona e per favorire la liberazione delle emozioni più disturbanti) per iniziare un cammino che porti ad una

maggior conoscenza di se stessi, per ciò che si è veramente e non per quello che si crede di essere, sulla base delle distorsioni cognitive derivanti dalla storia della persona e la pressione sociale e familiare.

Come già detto, la nostra esperienza nasce, sulla base delle numerose esperienze cliniche precedenti, nelle terapie di gruppo iniziate nel 1996 e nei gruppi di meditazione che contemporaneamente si svolgevano nella stessa sede. E' solo nel 2009 però che il lavoro diventava dichiaratamente psicospirituale con la nascita dei Gruppi Sales, che prevedevano una psicoterapia di gruppo della durata di due ore con la meditazione silenziosa di 10 minuti all'interno della esperienza psicoterapeutica di gruppo. Consideriamo quindi, visto il tempo relativamente breve, la nostra esperienza come ancora in via di sperimentazione. Non bisogna però sottovalutare che l'esperienza, anche se ancora in via di evoluzione, origina come conseguenza pratica e operativa di un cammino di crescita interiore psicologica e spirituale del conduttore che ha origini da un tempo molto superiore, di alcuni decenni.

PECULIARITA' DEL CAMMINO PSICOSPIRITUALE

Nell'analizzare e descrivere le caratteristiche del modello psicospirituale è importante soffermarsi sulle caratteristiche che sono peculiari di una visione del cammino di cura del disagio psichico integrata con la spiritualità. Un tale approccio tiene conto non tanto degli aspetti spirituali che hanno a che fare con l'ipotesi di un intervento diretto del divino sull'uomo che avviene, in una visione di fede, in maniera imponderabile, ma si basa sulle conseguenze analizzabili della relazione di aiuto in conseguenza di un approccio incentrato su una fede. Quello che può essere documentabile, analizzabile, riproducibile a riguardo della influenza della spiritualità sul lavoro psicoterapeutico e ciò che può derivare dalle differenze che ci sono rispetto alle stesse applicazioni cliniche fatte da operatori che utilizzano un approccio clinico che non prevede questa risorsa e quindi un tale livello di maturità psichica. Bisogna riuscire a comprendere gli intimi legami che ci sono tra il disagio psichico che origina dall'impatto della persona con la realtà sulla base della propria personalità e i percorsi di cura.

La meditazione, che è una esperienza che sappiamo avere una validità oramai scientificamente più che avvalorata, anche se solo in tempi recenti, è però un'esperienza che troviamo come

patrimonio dell'umanità presente fin dall'antichità nelle pratiche dei grandi mistici. Il fatto che le pratiche meditative siano quindi associate alle pratiche religiose è un fatto scontato che non toglie nulla alla loro validità.

La meditazione, che è essenzialmente una preghiera di ascolto, allontana la persona dalla confusione che deriva dalla eccessiva attività del pensiero, per accompagnarla ad un maggiore contatto con la complessità e la profondità del proprio essere. Associare i frutti derivanti dalla meditazione, ovvero da questa particolare modalità di ascolto di se stessi, con le competenze del cammino psicoterapeutico, sembra essere una metodologia molto adeguata e di grande utilità. Dire che quindi una psicoterapia integrata con la spiritualità sia potenzialmente migliore non è un'affermazione così difficile da condividere. Il fatto poi che la meditazione sia così contigua con una dimensione spirituale, e così contigua con la pratica psicoterapeutica, la rende un anello fondamentale dell'approccio psicospirituale. Il fatto che le pratiche spirituali siano così interconnesse con le religioni può fare insorgere un inspiegabile ed inaccettabile pregiudizio, che se assecondato priverebbe della possibilità di favorire lo sviluppo di uno strumento così potente come la psicoterapia integrata con la spiritualità.

Partendo dal presupposto già citato che quello che conta nella nostra idea di Dio non sono le conoscenze teologiche ma l'esperienza della Sua presenza concreta nella nostra vita, capiamo che quello che può aiutare nella terapia psicospirituale non sono le teorie di Dio (conoscenze teologiche di quella particolare confessione religiosa) ma le conseguenze pratiche di una relazione d'amore così speciale, come quella che si crea con Dio e con tutte le persone del Suo Regno quando noi siamo capaci di sperimentarci in una relazione con Lui. Quello che conta quindi sono le potenzialità delle relazioni stabili ed affidabili, come quelle con i terapeuti capaci di una relazione spirituale matura e con una comunità umana così stabile ed affidabile di partecipanti dei gruppi anch'essi capaci di una fede matura, che in aggiunta a tutte le strategie e tecniche del modello utilizzato costituiscono un valore complessivo sicuramente maggiore rispetto a quello di gruppi di lavoro privi di questa fondamentale risorsa.

Secondo questa ipotesi psicospirituale, Dio si manifesta nell'intimo delle persone disponibili all'ascolto profondo di Sé e di conseguenza, tramite gli uomini, si manifesta in tutta la comunità umana a prescindere dalle convinzioni dei singoli individui che la compongono. Per questo motivo

un terapeuta già capace di un approccio psicospirituale manifesta il suo potere terapeutico verso persone di qualsiasi credenza.

Risulta pertanto fondamentale sottolineare che una relazione terapeutica con persone che abbiano fatto esperienza di “Dio Amore” ed abbiamo trovato dentro di sé la particolare autostima che deriva dal sentirsi accettati per il fatto di esistere e non per cosa si fa o per quello che si dimostra di essere, risulta particolarmente utile rispetto al bisogno umano di essere prima di tutto rassicurati e confortati sul proprio valore intrinseco e sulla propria amabilità incondizionata e solo in un secondo momento invitati al cambiamento mediante una scelta libera da condizionamenti e paure.

L’approccio psicospirituale, secondo le indicazioni da noi fornite, invita le persone a disinnescare la propria sofferenza dal tentativo di rivalsa verso gli altri e favorisce che la persona realizzi l’importanza di riconoscere che il proprio dolore, pur determinato dalle esperienze con determinate persone, è qualcosa che appartiene a sé e di conseguenza può essere elaborato nel lavoro personale a prescindere dal cambiamento dell’altro. La scoperta di Sé quindi presuppone un’esperienza di “perdono” che prelude qualsiasi scelta d’amore. Il perdono però lo si conquista mediante un determinato lavoro personale, psicoterapeutico e spirituale, che richiede tempo e volontà e che non può essere ottenuto senza un cambiamento personale profondo.

Altro elemento sostanziale è che la relazione terapeutica, individuale o di gruppo, si manifesti con modalità di setting che si differenziano dal normale approccio, ovvero che consentano una modalità di sentirsi in una relazione disinteressata da aspetti caratterizzanti tutte le relazioni strumentali, come normalmente sono caratterizzati i rapporti professionali. Pur riconoscendo la necessità di adeguati confini relazionali, si ipotizza che il setting terapeutico serva non solo ad impostare in un modo strutturato la relazione terapeutica, ma anche a proteggere il terapeuta dalle proprie difficoltà in una relazione aperta, che sarebbe più autentica ma più impegnativa.

Mi auguro di essere riuscito a spiegare in modo semplice le intime correlazioni che esistono tra disagio e relazione terapeutica integrata con la spiritualità, partendo dalla teoria scientificamente dimostrata che la relazione umana sicura, ovvero con persone che abbiano capacità e volontà di essere presenti ed affidabili e che siano quindi capaci di rispondere in modo sollecito alle difficoltà umane, produce guarigione di per sé, a prescindere poi dal modello psicoterapeutico utilizzato.

In pratica l'elemento spirituale integrato alla terapia renderebbe tutti i modelli terapeutici e tutte le relazioni terapeutiche significativamente più efficaci nel determinare un miglioramento e una guarigione in modo stabile nel tempo.

Vale la pena quindi interessarsi a questa importante prospettiva che si basa sulla scientificità della teoria sull'attaccamento sicuro di John Bowlby, per verificare se è confermata l'ipotesi che il cammino spirituale, basato sulla meditazione o preghiera di ascolto, ovvero sulla capacità di connettersi con il proprio interiore, possa favorire una relazione affidabile con l'Essere supremo che ama incondizionatamente e fornirci quindi la tanto desiderata esperienza di vita alla presenza di una "base sicura".

Entrando ora maggiormente nel merito, vorrei parlare dalla gioia delle ipotesi che mi accompagnano in questo meraviglioso lavoro psicospirituale, per ritornare poi alle radici che documentino il senso del modello.

La vita è un mistero grande, un mistero che molti desiderano scoprire, altri non hanno questa esigenza. Che bella la diversità, ci segnala che il primo mistero è la relatività del proprio vissuto. Coloro che desiderano capire qualcosa di più del mistero grande che è la vita sono in una ricerca di senso, ma non solo del senso della vita in generale, ma del mistero grande che è la loro singola propria vita. Abbiamo bisogno di capire "chi io sono" e "perché io sono nato e sto vivendo". In questa unica vita che abbiamo siamo entrati per un cammino che avviene anche se non vogliamo fare nulla per essere in cammino, conviene quindi ogni tanto fermarsi ed ascoltare per cercare di capire. L'esperienza della vita, in ogni caso, non arriva per nulla.

Il cammino psicospirituale è un'esperienza di psicoterapia integrata con la spiritualità. Si tratta della Spiritualità con la esse maiuscola, ovvero quella collegata con la presenza del Vero Amore che sperimentiamo in contatto con il nostro Vero Sé, per distinguerla dalla spiritualità intesa come esperienza autoreferenziale di distacco emotivo dalle preoccupazioni e quindi da tutte le tecniche e strategie di rilassamento e di benessere. La Spiritualità è l'esperienza psichica nella quale il proprio io può intuire la vera Via che porta alla Verità e la Vita. Il rilassamento non è lo scopo del cammino psicospirituale che include anche percezioni di dolore, anche se il dono del cammino è la percezione, fosse anche solo per brevi istanti, di pace, gioia e amore. E' per questo che possiamo

rischiare di confondere il risultato di benessere con lo scopo del cammino, evitando di fatto di compiere il cammino stesso e rimanendo in un inutile vissuto di benessere fine a se stesso.

Coloro che soffrono e si avvicinano ad un cammino psicoterapeutico o di guida spirituale sono dentro la percezione di un dramma, qualsiasi sia il contenuto di quel dramma e qualsiasi sia la forma che ha preso in quella singola persona in quella singola vita. Conoscere le dimensioni psicospirituali del dramma e del dolore collegato consente di guidare in modo adeguato la persona verso la vera unica via d'uscita possibile, quella della realizzazione del proprio Vero Sé, evitandole di entrare in un labirinto esistenziale dove esistono molte aree di parcheggio e di finto benessere nelle quali possono continuare a sprecare nuovi periodi della loro vita. Ci vuole tempo e pazienza, questo lo dicono tutti i terapeuti, ma molti terapeuti non sanno che la richiesta di tempo e pazienza che chiedono alle persone è spesso mal riposta.

Sulla parte psicoterapeutica non credo che sia necessario spendere troppe parole perché le strategie e le tecniche di ascolto e accoglienza della persona che vengono insegnate nelle scuole di psicoterapia sono un patrimonio scientifico che va preso con gioia come un dono divino così come anche il contesto di ascolto e cura che chiamiamo setting. Sono molte le strategie e le tecniche veramente efficaci nel condurre il prezioso lavoro psicoterapeutico che oggi oramai abbiamo a disposizione e non mancano di germogliare sempre nuove e più creative modalità di aiuto. I modelli di psicoanalisi, nel senso di analisi della psiche, esistenti infatti oggi sono numerosissimi, partendo dal modello psicoanalitico storico di S. Freud. Quello che conta veramente però è la visione dell'uomo e della vita che possiede quel singolo terapeuta che utilizza quelle strategie e quelle tecniche, perché questo di fatto condiziona le direzioni possibili implicitamente suggerite ai nostri pazienti. Si ha la pretesa di negare la spiritualità perché troppo collegata culturalmente alle religioni per ipotizzare nuovi modelli più liberi e liberanti dai condizionamenti morali che di fatto portano a nuovi modelli, quelli psicoterapeutici, che di fatto sono nuove religioni. Ma quanto vero amore è possibile trovare in queste nuove religioni?

Il processo di evoluzione psichica dell'uomo ruota intorno al concetto psicoanalitico del "processo di individuazione e separazione". Il bambino, inizialmente confuso ed inglobato nel sistema relazionale e familiare, considera ciò che accade nella famiglia come quello che accade nel mondo.

Per lui non c'è una distinzione tra famiglia e mondo: il mondo è la sua famiglia. Nel periodo dell'adolescenza per la prima volta si accorge che esistono altre realtà, esterne ed interiori, che lo differenziano dal sistema di origine: è l'inizio della crisi adolescenziale dove comincia a formarsi il pensiero astratto. Questo processo scientificamente acclarato corrisponde al concetto spirituale del libero arbitrio, ovvero al potere che l'uomo ha di determinarsi secondo le proprie scelte, un potere che secondo la religione Dio ci ha dato e nessuno ce lo può togliere. Inizia quindi tutta la grande avventura dell'uomo dove l'esperienza guida la consapevolezza, ma dove anche la consapevolezza guida lo svolgersi dell'esperienza. Processo di individuazione vuol dire che lo scopo di questo processo è essere "individui" ovvero esseri separati dagli altri esseri. Viviamo nel mondo della separazione dove nel bene e nel male abbiamo un potere enorme su noi stessi e gli altri. Andando avanti su questa logica in teoria dovremmo sperimentare ogni cosa prima di fare una scelta. In realtà, per fortuna, non avviene così. Per esempio, non tutti scelgono di sperimentare l'uso di droga per capire se va bene usarla: molti si fidano delle indicazioni fornite e della loro intuizione. La proposta di vivere nell'amore presuppone quindi avere acquisito la fiducia nella proposta e nella promessa, nonostante il dolore che procura la rinuncia a sperimentare molte esperienze possibili che ci allontanano dall'amore. La proposta presuppone un rapporto di fiducia con il terapeuta, una persona che è capace di fornire una guida attenta ai bisogni veri ed autentici che scaturiscono dal profondo di ogni essere di qualsiasi ideologia.

Il lavoro psicospirituale fornisce la possibilità di connettersi con la dimensione interiore che consente lo sviluppo di consapevolezza di accudimento dei bisogni più essenziali. Tutto il lavoro procede secondo le strategie e tecniche scientificamente consolidate e sperimentate, ma ruota intorno all'idea di scoprire la propria unicità all'interno di un progetto più grande. Non sarebbe scientifico mettere un pregiudizio teorico come baluardo alla verità tutta intera, come vorrebbe fare chi esclude la spiritualità dal lavoro psicoterapeutico, se la persona desidera andare in quella direzione.

CAMMINO PSICO-SPIRITUALE (percorso teorico-esperienziale)

Il cammino psico-spirituale è un'esperienza di crescita psicologica e spirituale in gruppo, ideata con la finalità di esplorare i vissuti personali dei partecipanti partendo dagli stimoli presentati con l'ausilio delle tematiche psicospirituali, alle quali segue la psicoterapia di gruppo.

L'esperienza parte da una analisi ed una integrazione della lettura dei libri sui temi di spiritualità, come per esempio i tre libri di Simone Pacot sulla "Evangelizzazione del Profondo", o di Santa Teresa d'Avila come "Il Castello Interiore", o di San Francesco di Sales come la "Filotea" o il "Trattato dell'amor di Dio". Questi stimoli presentati, accompagnati dalla capacità del conduttore di spiegare nel modo il più possibile semplice e chiaro le teorie dei grandi mistici, diventano occasione per compiere un vero cammino psicoterapeutico, se questa lettura viene correttamente integrata con i modelli psicoterapici già validati e se l'esperienza è condotta da psicoterapeuti abilitati. E' da precisare quindi che l'esperienza è essenzialmente psicoterapeutica. La modalità è strutturata sulla base delle strette correlazioni che esistono tra psicologia e fede, tra i bisogni della persona che cerca aiuto sul piano psicologico e quella che lo cerca sul piano spirituale.

Unire psicoterapia e spiritualità è un'impresa delicata che presuppone accordi chiari sia nella proposta che nello svolgimento dell'esperienza. E' anche necessaria una valutazione del conduttore sulla opportunità di includere una persona in questo particolare cammino. Ciò che è spiritualità deve essere descritto con chiarezza e deve lasciare la persona totalmente libera di aderire ai valori presentati; ciò che è psicoterapia deve essere condotto da professionisti abilitati che garantiscano la scientificità del metodo. I due momenti si integrano spontaneamente solo nella misura in cui il singolo partecipante, avendo liberamente scelto di partecipare, cerca e trova la sua personale sintesi interiore.

L'esperienza del cammino psico-spirituale ha la funzione di fornire determinati stimoli che vadano ad esplorare le radici del blocco alla realizzazione autentica della nostra vita. Il cammino si affianca al lavoro di psicoterapia e meditazione dei Gruppi Sales o in altri gruppi di terapia, al cammino di psicoterapia individuale o al cammino spirituale eventualmente in corso. L'esperienza include momenti di preghiera e di meditazione.

I Gruppi Sales di psicoterapia sono esperienze settimanali di psicoterapia di gruppo della durata di due ore che hanno all'interno delle due ore 10 minuti di meditazione silenziosa, condotti da

psicoterapeuti abilitati nelle Scuole di Specializzazione. I Gruppi Sales di psicoterapia e meditazione sono condotti sulla base di principi definiti tenendo conto dei modelli psicoterapeutici codificati e già riconosciuti dal mondo scientifico.

Il percorso stimolato da questa esperienza possiamo dire che non ha mai fine. E' un invito ad utilizzare responsabilmente le nuove consapevolezza stimolate affinché la persona acquisisca una maggiore capacità di gestire le proprie fragilità umane ed i propri limiti, possibilmente con uno stato d'animo pacificato.

E' corretto precisare che il cammino presuppone il desiderio di "mettere Dio al suo posto nella nostra vita", che non è necessariamente l'obiettivo di un intervento psicoterapico. La fede è un'esperienza interiore che può portare la persona a sentirsi meno sola nella propria realtà terrena, a sentirsi supportata e motivata a riprendere i cammini interrotti, per agire concretamente, con serenità, verso la realizzazione di Sé nel personale percorso di crescita umana. Esistono delle domande che non hanno una risposta evidente ed è compito di ognuno trovare le proprie risposte: non possiamo esimerci da questa personale responsabilità esistenziale. La fede non si può proporre come la soluzione che annulla il lavoro personale di scoperta del senso della propria vita, perché questo porta a meccanismi contorti che si tradurrebbero in pressioni disfunzionali. Queste pressioni anziché condurre il singolo verso l'autonomia, il conforto, la serenità, la gioia, la pace, lo condurrebbero verso la dipendenza, l'illusione, l'inadeguatezza, aumentando, in alcuni casi, il sentimento di disagio già presente. La fede è un atto intimo, personale, sacro, inviolabile, di liberazione dalle schiavitù delle dipendenze simbiotiche che ci mantengono nei grovigli relazionali, a patto che sia in grado di innescare un nuovo modo concreto e libero di vivere basato sul rispetto, l'ascolto, l'amore.

San Paolo dice che la fede origina dall'ascolto del Kerigma (l'annuncio del vangelo) proclamato dalla Chiesa a cui fa seguito un cammino di iniziazione cristiana in un contesto comunitario dove la centralità è posta sulla celebrazione della Parola, i sacramenti e la vita comunitaria. Ci sono ferite di tipo esistenziale che si curano in questo modo, senza nessuna psicoterapia. Ci sono invece fragilità psichiche che si avvantaggiano della psicoterapia, con tutti i limiti delle scienze umane. La psicoterapia è bene che resti scienza umana e conosca i suoi limiti, ma proprio per questo può

mettersi al servizio di qualsiasi istanza umana, compreso il cammino di fede nella chiesa cattolica ed il bisogno psicologico di superare le resistenze e le credenze erronee originate nell'età dello sviluppo se questo non è avvenuto in modo ottimale.

Ci sono persone che dicono di voler fare la volontà di Dio, ma lo dicono partendo da un sentimento di insicurezza o scoramento nascosti, maturati nelle prime esperienze di vita e poi non sufficientemente elaborate in seguito e quindi proseguendo la propria vita con un sentimento di paura e di adattamento. Quando arrivano a chiedere aiuto lo fanno in modo ambivalente e non portano mai avanti nessun cammino iniziato. Si sentono difensivamente onnipotenti ed in fondo si paralizzano, sperano che Dio risolva per loro i problemi senza che li debbano affrontare direttamente. Ciononostante Dio li accompagna sempre, e non smette di fornire nuove occasioni di crescita interiore e per questo la fede diventa una buona occasione per vivere una fase transitoria di elaborazione delle ferite non risolte. Bisogna però aiutare queste persone a fare contatto con una realtà concreta dove possono finalmente fare l'esperienza della presenza reale di Dio mediante gli altri uomini, per vivere quindi una fede più matura ed incarnata.

Alcuni parlano male di Dio, e non sanno che stanno parlando delle loro ferite. Altri parlano bene di Dio e non sanno che stanno parlando delle loro fantasie difensive e compensatorie. Altri ancora parlano bene di Dio perché ne hanno fatto esperienza partendo dalla loro umanità: umilmente si affidano a Lui consapevoli di essere creature ed interagiscono in modo costruttivo con gli altri uomini.

Noi non abbiamo una spiegazione certa dell'origine della sofferenza, ma sappiamo con certezza che la sofferenza non viene da Dio. Essa fa parte del male del mondo e il male non viene da Dio. Xavier Thèvenot dice che "per il Cristo la sofferenza non è un alleato, ma un avversario, egli non ha mai avuto alcuna connivenza con essa". La sofferenza in se stessa non ha senso, non è redentrice. E' l'amore che continua a fondare la vita, nonostante le smentite inflitte dalla sofferenza, che la rende costruttiva. E' il modo in cui si assume la sofferenza che può ridare un senso alla propria vita, nonostante il non senso che quella sofferenza ha introdotto in essa.

Possiamo dire che la sofferenza è collegata al risentimento, al sentimento di odio, al senso di solitudine ed abbandono, alla mancata realizzazione del sé. In ultima analisi possiamo dire che la sofferenza è collegata alla nostra distanza dall'amore vero. Questa ipotesi psicospirituale ci

condurrebbe verso la possibilità di lavorare adeguatamente su un punto centrale del nostro cammino, l'esperienza del perdono. Entrare nella dimensione dell'amore incondizionato è difficile. Capire che la mia sofferenza per quanto collegata alle esperienze umane e relazionali con persone con le quali ho sofferto è una mia esperienza interiore, sulla quale mantengo ancora un grande potere, può essere la via per indirizzare il lavoro terapeutico nella giusta direzione.

I valori presentati nel cammino psico-spirituale li possiamo ritrovare in altre fedi religiose o ideologie, ma in questa esperienza si fa esplicito riferimento al Cristo Gesù ed al suo insegnamento, così come la Chiesa cattolica l'ha tramandato a tutti noi fino ad oggi. Non invano il Cristo ci assicura che lo Spirito porta alla verità tutta intera. Chi ha risposto all'invito di abbandonare il cammino di morte e si mette in strada verso la vita è guidato, fortificato, rassicurato giorno dopo giorno.

L'amore incondizionato non è dell'uomo, ma l'uomo può scoprire nella sua esperienza di vita terrena cosa sia l'amore e viverlo in prima persona, a partire dal rapporto col Padre Celeste e per mezzo di suo figlio Gesù, o per intuizione spirituale spontanea. L'uomo è quindi capace di amare incondizionatamente come dono di Dio quando si mette in contatto con se stesso nel profondo, superando le paure della scoperta di Sé. L'amore è la conseguenza della consapevolezza del nostro limite dovuto alla condizione umana, al quale non può essere posto rimedio. L'amore è l'esperienza che, nonostante tutti i nostri limiti, noi siamo desiderati, voluti, accolti, accettati, riconosciuti, messi nelle condizioni di dare piena realizzazione alla nostra vita, nonostante le nostre mancanze e i nostri peccati. Essi ci sono perdonati unicamente perché, riconoscendo di essere creature, noi ci abbandoniamo con fede. Solo chi è consapevole del proprio limite e nonostante ciò sa di essere accolto come creatura può vivere l'esperienza dell'amore che si manifesta in tutto il proprio essere corporale e spirituale.

Voglio approfondire meglio alcuni concetti che ritengo essenziali nello spiegare il modello psicospirituale.

1. Il cammino psicospirituale comporta una scoperta dentro di sé che avviene in modo spontaneo. E' un contatto tra la propria psiche (la propria coscienza) e l'anima. Questa esperienza può essere vissuta e condivisa, ma non può essere dimostrata. Non la possiamo controllare con una spiegazione che poi ci consente di "somministrarla", come fosse un farmaco, una pillola da dare in modo meccanico che prescinde dalla volontà del cammino della persona. E' la persona che compie un'esperienza dal di dentro, perché volontariamente decide liberamente di andare, perché riceve il dono di poterci andare. Una persona potrebbe decidere di andare in questa esperienza e non riuscirci, perché non si trova ancora nelle condizioni adatte, oppure una persona potrebbe anche trovarsi nelle condizioni adatte ma non ci vuole andare. Il terapeuta che decide di usare il modello psicospirituale partendo dall'uso di tutte le strategie e tecniche terapeutiche e comunicative già conosciute, già codificate, accetta di fare un cammino che ha come finalità la ricerca della scoperta di un senso profondo dell'esistere, non della vita in generale, ma del senso profondo del "proprio esistere" per quella persona, sulla base di una consapevolezza profonda di ciò che quella persona è quando si mette in contatto con una dimensione spirituale. Non è soltanto psichica, ma è una esperienza psichica, completamente psichica, cioè viene vissuta coscientemente come qualsiasi altra esperienza di vita, descrivibile, condivisibile. Quindi è una esperienza che può essere favorita dal cammino psicospirituale ma che poi scaturisce in modo spontaneo e libero.

2. L'esperienza del cammino psicospirituale si avvale della parte spirituale, che è una parte che normalmente non è necessariamente prevista in un cammino psicoterapeutico. Quando diciamo psicospirituale ci riferiamo a quella dimensione dell'uomo, che non è soltanto corpo ma anche spirito, e che in qualche modo viene accarezzata anche da tanti movimenti oggi esistenti, pensiamo per esempio alla New Age, alla Mindfulness, al Training Autogeno, le varie tecniche di rilassamento, che sono utili per favorire una maggiore consapevolezza psicofisica, che sicuramente sono utili in quanto preparano l'uomo, lo mettono maggiormente in contatto con una dimensione interiore che potremmo chiamare in senso lato come spirituali, come capaci di accarezzare una dimensione psicospirituale, ma all'interno del nostro modello noi per spirituale intendiamo la reale presenza dello Spirito d'amore che parla a tutti gli uomini disponibili alla Sua presenza indistintamente e che noi riferiamo all'esperienza del Cristo Gesù. Quindi lo inseriamo

nell'esperienza Cristiana, della Chiesa, ma che ci consente, come faceva il Cristo stesso, di dialogare con qualsiasi persona, di qualsiasi ideologia. Ci può essere una persona che ha identificato in un altro nome una valenza spirituale significativa e valida, e con la quale noi rispettosamente ci mettiamo in un dialogo, ma noi abbiamo fatto questa esperienza di vicinanza col Cristo Gesù, e da questa esperienza partiamo.

3. Anche stando sulla dimensione strettamente psicologica, noi sappiamo che a volte la unicità della persona, la unicità di quel bambino che arriva in quella famiglia e che non viene capito, perché va oltre le capacità di sintesi emotiva e cognitiva dei genitori e dei fratelli e degli altri familiari, portano purtroppo ad una soppressione della manifestazione della unicità della persona. La persona è veramente unica, ci può essere qualcosa di quella persona che non è inizialmente di facile comprensione e dobbiamo essere in grado di accogliere e rispettare la sua unicità, nonostante la difficoltà e il disagio che questo ci procura. Anche quello che diceva Gesù Cristo era unico e difficile da capire e da credere, e l'umanità non ha avuto la forza di attendere con pazienza che Lui potesse dare compimento alla sua opera secondo il Suo modo e la Sua proposta, ed è stato soppresso, torturato, crocifisso e ucciso. Questo genere di tortura e di crocifissione avviene infinite volte nel mondo, nelle famiglie, all'interno delle case, nei posti di lavoro, nei gruppi umani della società, ed è conseguenza essenzialmente della difficoltà ad accogliere umanamente quella unicità. Questa è la dimensione psicospirituale, ovvero costruire un modello e una visione incentrata sull'uomo come entità fisica, psicologica e spirituale, e non finalizzata ai soli interessi umani, del mondo della terra, della convenienza, del commercio, o delle necessità organizzative dei sistemi, ma che sia capace di una umile ed amorevole accoglienza della unicità umana per il bene della persona e il bene dell'umanità tutta intera.

4. Il centro di tutto il lavoro psicospirituale è una ricerca del senso della vita di quella persona. Ciascuno di noi ha fra i tanti bisogni un bisogno fondamentale, che è la ricerca del senso che ha per sé la sua propria vita in questo sistema umano. Questa ricerca di senso non la possiamo trovare soltanto a livello mentale, negli schemi cognitivi, nelle convinzioni, nella struttura psichica, ma la troviamo nel cuore, nell'anima, nella profondità dell'essere, nella scoperta della

consapevolezza profonda del proprio esistere, della propria essenza. E' qualcosa che è direttamente in contatto con la consapevolezza dello Spirito d'amore che ci indica una realtà infinitamente bella e ricca che possiamo chiamare il Regno di Dio, che è un'altra dimensione rispetto a quella terrena, con la quale ciascuno di noi come essere umano incarnato può rimanere in contatto anche immerso in questa dimensione terrena, in quanto bisognoso di portare avanti il proprio piano di vita, sulla base della consapevolezza che arriva dal profondo, e che non è sempre collegata con le logiche terrene. Quindi il modello psicospirituale aiuta l'uomo a trovare se stesso, inserito in una realtà d'amore, e lo aiuta a superare le difficoltà che nascono dal conciliare il suo esistere con la realtà già strutturata della terra, che ha delle altre logiche.

5. Quindi volendo ribadire meglio questo aspetto essenziale, nel modello psicospirituale ci sono dei valori profondi che vengono riconosciuti come presenti nella vita dell'uomo come bisogno fondamentale, e il lavoro è proprio quello di rispettare i valori profondi e andare a conoscerli in modo tale che questi valori possono essere integrati con i valori di altri esseri umani e si possa arrivare ad una sinergia che si basa su un valore fondamentale, che è quello dell'amore.

6. Se noi prendiamo questo valore, l'amore, come fulcro centrale sul quale ruota tutto il nostro lavoro, quello con le persone per aiutarle ad una vera guarigione, dobbiamo anche riuscire a capire cosa è questo amore. L'uomo di per sé non sarebbe in grado di amare di un amore vero, ciononostante viene amato fin dal suo primo momento da un essere superiore che chiamiamo Dio, capace di un amore incondizionato, ovvero che si manifesta nonostante l'uomo non sia capace di ricambiare questo amore. LA CONSAPEVOLEZZA CHE NOI STIMOLIAMO NELLA PERSONA MEDIANTE IL CAMMINO PSICOSPIRITUALE E' LA SCOPERTA DELL'AMORE INCONDIZIONATO DI DIO CHE SCONVOLGE LA NOSTRA ESISTENZA. Siamo sconvolti dal capire di essere sempre stati amati nonostante tutte le nostre mancanze, tutti i nostri peccati, nonostante la nostra incapacità di amare. Sulla base di questa scoperta sconvolgente inizia una nuova vita per noi, dove noi riusciamo finalmente, sulla base di questa consapevolezza d'amore, a manifestarci per quel che siamo, con tutti i nostri limiti e le nostre mancanze e così scopriamo chi siamo veramente e

scopriamo il senso della nostra vita. Cominciamo anche noi a passare da un amore egoistico ad un amore vero.

7. Sulla base di questo principio, quello dell'amore altruistico incondizionato arriva subito una considerazione molto importante: il terapeuta per poter aiutare veramente una persona deve essere in grado di amarla. Questo è un punto cruciale. Il terapeuta per poter usare il modello psicospirituale deve prima aver fatto nella propria vita la scoperta di sé, del proprio Vero Sé, del sé profondo, di questa dimensione d'amore. Fino a quel momento il terapeuta può essere anche un bravo terapeuta, può saper usare bene le proprie competenze, però non potrà mai accompagnare la persona fino alla fine del percorso, la accompagnerà sempre solo fino ad un certo punto. Tutto questo lavoro è comunque utile, è una premessa, ma se noi vogliamo veramente portare la persona ad una guarigione prima dobbiamo essere stati noi stessi in grado di vivere e conoscere noi stessi in questa esperienza psicospirituale.

8. Quando si parla di spiritualità inserita nella religione, per esempio nella religione cristiana, noi diciamo che è Gesù che guarisce. Lo diciamo perché Gesù, figlio di Dio, è venuto qui su questa terra per vivere l'amore incondizionato, l'amore fino in fondo. Privo di un sentimento di odio, di risentimento, era capace di accettare tutti i limiti dell'altro, anche i limiti che andavano ad infierire pesantemente su di Lui, sul proprio corpo, martoriandolo, e in nessun caso poteva e voleva attivare quel vissuto di risentimento che tutti hanno spontaneamente verso l'altro. Quando noi diciamo che il modello psicospirituale è riferito all'interno della chiesa cattolica non andiamo a parlare della organizzazione della chiesa da cui siamo indipendenti, pur collegati come comunità di battezzati, ma andiamo a parlare dell'esperienza del Cristo, quella che è al di là di qualsiasi religione e di qualsiasi convinzione e che poi ha portato anche alla creazione della Chiesa che noi riconosciamo come organismo capace di portare avanti il messaggio evangelico. Quindi è molto importante spiegare che riconoscere Cristo come il vero Maestro si riferisce all'esperienza che Lui ha fatto sulla terra di essere in grado di amare incondizionatamente.

9. Assumendo come valida questa visione dell'uomo, questo principio al quale aderire, tutte le strategie e tecniche a disposizione dell'uomo, sul piano scientifico, strategie che i terapeuti già posseggono, possono essere finalizzate ad accompagnare la persona che soffre a risolvere questo risentimento che blocca la possibilità di un amore vero, presupponendo che questa è la vera causa di tutte le sofferenze dell'uomo, anche se poi le persone ci portano le situazioni ed i fatti più disparati dai quali noi partiamo nel lavoro psicoterapeutico. Alla fine, queste situazioni vanno a ruotare tutte intorno al fatto che la persona, nell'esperienza difficile della vita, ha trovato dei "buoni motivi" per odiare, per volersi separare dall'altro, per mettere dei confini rigidi, per stare in una posizione trincerata e sulla difensiva, mentre invece il bisogno essenziale dell'uomo è quello di stare in relazione. Quindi, l'ipotesi è che tutte le diversità delle persone sono gestibili, le difficoltà all'interno di una famiglia, di una coppia, e nei diversi contesti sociali. Ma il terapeuta deve essere in grado di una visione illuminata e ampia che gli consenta di proporre un cammino con strategie e tecniche per far sì che quella persona possa sentirsi realizzata superando quelle difficoltà relazionali che invece sono caratterizzate da sofferenza, dolore, risentimento. Il terapeuta deve avere chiaro in sé che questo lavoro è utile per la guarigione della persona, piuttosto che coltivare insieme al paziente l'illusione che la felicità arriva da una autonomia assoluta e da una separazione che noi continuamente agiamo con gli altri con cui siamo in relazione, quando la relazione è diventata difficile.

10. Nel modello che stiamo cercando di portare avanti, oltre a tutte le competenze psicoterapeutiche che riconosciamo come valide, riconosciamo valido anche l'accompagnamento spirituale, quindi la preghiera e la meditazione. Come esseri che hanno un corpo ma anche un'anima, siamo direttamente in contatto con la realtà del Regno di Dio fatta di angeli e santi, con tutto quello che è una infinita ed immensa organizzazione d'amore che agisce continuamente nella vita dell'uomo sulla terra. Ci invociamo quindi a questa organizzazione sopra terrena per ricevere quell'aiuto indispensabile che ci aiuta a compiere il cammino di conversione del nostro cuore passando da un amore egoistico ad un amore incondizionato e altruistico.

Tutto ciò premesso, è importante per me precisare, a questo punto, che la particolare esperienza di psicoterapia del modello psicospirituale richiede apertura autentica verso l'altro e riservatezza

nella relazione. Per questo motivo, noi che conduciamo l'esperienza nei Gruppi Sales e nel Cammino Psicospirituale non abbiamo mai attivato, e probabilmente mai lo faremo, procedure di indagine invasive come verifiche tramite test di ingresso e di uscita dall'esperienza. Il nostro rapporto con le persone che vengono da noi, per trovare un aiuto che non trovano in altre esperienze, è caratterizzato da una accoglienza libera, dove le persone possano prendersi la responsabilità del loro cammino piuttosto che demandare la conoscenza di sé.

Dal punto di vista scientifico in generale due sono le strade possibili che favoriscano una indagine conoscitiva sul metodo utilizzato: la somministrazione di test, la richiesta di feedback. In entrambi i casi il materiale raccolto va poi correttamente interpretato. Noi utilizziamo, ed in maniera molto limitata, solo il secondo metodo, quello più adatto alla nostra particolare esperienza di crescita interiore psicospirituale, ovvero ascoltiamo i loro feedback sull'esperienza. Questo è il nostro modo di validare il nostro metodo.

Come è noto, molte delle procedure utilizzate per la ricerca, favoriscono un rapporto strumentale con le persone, perché lo scopo dei ricercatori, ciò che per loro conta, è l'ottenere il risultato sperimentale e non occuparsi della relazione, ognuno ha il suo compito, e questo non è in linea con i valori e gli scopi che presentiamo nella esperienza psicospirituale.

I terapeuti che collaborano come conduttori nei Gruppi Sales sono persone orientate alla relazione umana autentica e sincera, e non a dimostrare qualcosa a qualcuno. Inoltre, è oramai noto che l'osservazione del fenomeno implica una modifica/interferenza sul fenomeno stesso, per cui ci sembra più efficace ed opportuno leggere le eventuali manifestazioni spontanee che i partecipanti ai gruppi fanno in modo autentico verbalmente, o per iscritto, come manifestazione di un loro desiderio autentico di esprimere ciò che hanno nel loro cuore.

Questo è anche il risultato del lavoro terapeutico da noi condotto, che porta le persone ad esprimere ciò che fino a quel momento era rimasto sepolto nel loro interiore.

NON NASCONDERE IL SEGRETO DEL TUO CUORE

Non nascondere

Il segreto del tuo cuore
Amico mio!

Dillo a me, solo a me,
in confidenza.
Tu che sorridi così gentilmente,
dimmelo piano,
il mio cuore lo ascolterà,
non le mie orecchie.

La notte è profonda,
la casa è silenziosa,
i nidi degli uccelli
tacciono nel sonno.

Rivelami tra le lacrime esitanti,
tra sorrisi tremanti,
tra dolore e dolce vergogna,
il segreto del tuo cuore.

(Rabindranath Tagore)

ALCUNE ULTERIORI CONSIDERAZIONI SUL MODELLO

L'uomo è inserito nello spazio tempo e nel dualismo che ci impedisce di comprendere, ma non di intuire, per esempio, che Dio è capace sia di infinita onnipotenza che di infinita impotenza. Per noi uomini inseriti nella dimensione terrena, con la sola capacità della mente potremmo trovare difficile capire che le due cose sono contemporaneamente possibili e inoltre potremmo pensare che sono ideologicamente sbagliate.

In particolare ci viene difficile immaginare Dio capace di infinita impotenza. Per noi uomini che siamo scissi dalla appartenenza della dimensione spazio tempo, scissi quindi da noi stessi, scissi dall'altro, scissi dalla verità tutta intera, il senso di impotenza ha solo una valenza negativa.

E' difficile immaginare che dentro l'Amore l'impotenza non è sofferenza, ma un modo di stare in relazione. Pensiamo ai risvolti positivi che derivano da questa intuizione psicospirituale. Pensiamo al perdono, al rispetto, alla pazienza, alla comprensione, alla compassione, alla misericordia, alla

tolleranza, all'accoglienza che derivano dal mettersi in una posizione di infinita impotenza senza dolore, perché confortati dall'amore.

La dimostrazione che questo tutto questo è possibile la abbiamo continuamente nel normale lavoro in psicoterapia, dove lavoriamo continuamente con i nostri pazienti su eventi temporalmente separati tra loro, il presente della seduta ed il presente apparentemente già passato dell'evento traumatico che descrivono, o tra due eventi separati temporalmente tra loro che poi, in virtù delle capacità psichiche e psicospirituali, in un altro momento, nella vita ordinaria o nel tempo della seduta, in modo spontaneo o guidati dal terapeuta, SI UNISCONO TRA LORO come se il tempo e lo spazio non fossero più in grado di separarci da noi stessi.

Per esempio una persona descrive (in questo caso condivide) l'esperienza della percezione della gioia che ha mentre accende la sua moto nuova e ricorda il dolore dell'esperienza emotivamente non risolta di ragazzo che non può accendere il suo motorino guasto e che non era stato possibile aggiustare. Un evento presente risolve un vissuto rimasto conflittuale nella propria psiche avvenuto in un altro tempo e in un altro spazio. Un evento di un tempo risolve un dolore vissuto in un altro tempo.

Pensiamo per esempio alle esperienze mancate con i nostri familiari, le cose non dette, gli eventi traumatici, i fatti che sono anche molto lontani nel tempo o con familiari che non ci sono più. In un altro tempo, quello della seduta, riviviamo le esperienze e possiamo essere aiutati dal terapeuta a rielaborare aspetti rimasti inconsci e rivivere in un modo diverso quelle esperienze già avvenute in un altro spazio tempo. Due momenti separati nello spazio/tempo diventano presenti, uniti. In virtù di questa unione si compiono elaborazioni psicospirituali che contribuiscono ad una visione più ampia ed integrata della realtà e del senso della propria vita. In questo modo avviene che la persona è messa nelle condizioni di una visione illuminata con la quale tutto il cammino di vita può assumere la direzione desiderata.

Questa percezione complessa dell'esperienza su una base psicologica o psicospirituale ci consente di elaborare un senso complessivo del nostro Sé, della nostra visione del mondo, che è molto più articolata della semplice visione ristretta di uno spazio tempo non correlati ad altri fattori. Per esempio A. Einstein formulò la teoria della relatività unendo spazio e tempo con la dimensione

della velocità, e noi sappiamo come è andata a finire, quali evoluzioni sono state possibili per l'umanità in conseguenza della visione allargata che unisce ciò che sembrava separato.

Possiamo quindi immaginare come il senso profondo della nostra vita possa trovare nella percezione allargata della realtà una possibilità infinitamente più grande, che ci consente di credere che la speranza, per esempio, è più forte dell'evidenza. Possiamo entrare gradualmente nel difficile lavoro del perdono, per esempio, trovando nella intuizione spirituale quella soluzione al conflitto e al dolore psichico che diversamente porterebbe ad un lavoro psicologico fuorviante di separazione dal tutto verso il quale siamo invece costantemente chiamati.

Possiamo capire che il bisogno di individuazione e separazione dell'uomo è collegato alla realtà del libero arbitrio e non è un valore ultimo e definitivo, nonostante nella vita terrena costituisca un valore essenziale che ci consente la crescita interiore dovuta alla possibilità di cambiamento. Possiamo capire che l'autonomia è lo strumento per orientarci secondo la propria essenza e non un ideale di vita. Possiamo intuire che l'amore non è semplicemente collegato al piacere ma al desiderio autentico del bene comune. Possiamo fidarci della presenza di un essere superiore che è per la vita, senza il timore che questa vita non sia la mia.

Entrando nella dimensione spirituale ci mettiamo in un campo che è contiguo sia alla religiosità sia alla psicologia. La meditazione è una pratica spirituale antichissima che è legata a tutte le grandi tradizioni religiose al di là della teologia che le rappresenta con i suoi precetti ed i suoi riti specifici. La meditazione oggi è universalmente riconosciuta come strumento capace di significative variazioni fisiche e psichiche ed è l'anello di congiunzione tra corpo, psiche, spirito.

“Io sono già amato, quindi capace di amare”.

L'anima è incarnata in un corpo fisico che ha una sua psiche. La struttura psichica è come un organo che si forma partendo da una traccia genetica che poi prende progressivamente forma, durante lo sviluppo e nel corso di tutta la vita, sulla base degli stimoli ambientali.

La Psicospiritualità è orientata a far sì che i moti sottili dell'anima possano emergere come realtà cosciente e che essa quindi possa “dialogare” con la nostra psiche, affinché si realizzi nella vita concreta lo scopo della nostra nascita e della nostra incarnazione.

La vita dell'uomo sulla terra ha beneficiato nei secoli e nei millenni delle guide spirituali, ovvero persone che hanno dedicato la loro esistenza alla vita mistica, trasmettendo poi le loro intuizioni spirituali all'intera umanità.

L'esercito degli psicoterapeuti, formatosi nell'ultimo secolo come risorsa dell'umanità, è chiamato ad un dialogo con le guide spirituali affinché sia favorito il processo di consapevolezza spirituale e perché l'unicità della persona trovi compimento nella realtà difficile e condizionante del mondo.

Fratelli diversi, ciascuno con il suo specifico compito e carisma, siamo chiamati allo stesso compito, ovvero trovare la via comune per arrivare uno stato d'animo pacificato, nonostante tutte le difficoltà della vita.

Ci attende un lavoro sinergico e strategico, che possa innescare quel circolo virtuoso che porti alla santità nella vita quotidiana per ciascuna persona veramente interessata a fare della propria vita un autentico capolavoro.

SECONDA PARTE



ISTITUTO SALES

Statuto

Titolo I - Disposizioni Generali

Art. 1 – Denominazione

L'Associazione Istituto Sales è per la crescita interiore, psicologica e spirituale della persona, mediante la psicoterapia individuale e sistemica, l'attività dei Gruppi Sales, la Preghiera, la Meditazione, il Cammino Psicospirituale e tutte le attività di psicoterapia integrata con la spiritualità ed i cammini spirituali integrati con le competenze psicoterapeutiche.

L'attività dell'Associazione è anche sostenuta in modo libero e spontaneo dalla preghiera e dalle pratiche spirituali di un gruppo di persone che costituiscono **l'Associazione privata di fedeli**. L'Associazione di fedeli accompagna ed orienta gli interessati ad una maggiore conoscenza degli insegnamenti cattolici e fornisce l'occasione per un sostegno spirituale.

“Sales” si riferisce a San Francesco di Sales, alla cui dolcezza e bontà l'Istituto Sales si ispira nel portare avanti le sue finalità. L'Istituto Sales accoglie persone di qualsiasi credenza, perché più importante del credo che viene dichiarato dalla persona, è la capacità di vivere i valori fondamentali dell'uomo. Si allegano al presente statuto una traccia orientativa della meditazione sales, una preghiera dell'Istituto Sales, il logo dell'Istituto.

Art. 2 - Sede

L'Associazione ha la propria sede legale in Cagliari, via Dei Giudicati n. 22. Il Consiglio Direttivo ha facoltà di istituire sedi decentrate in Italia ed all'estero, qualora ciò risulti utile allo sviluppo dell'attività associativa.

Art. 3 - Finalità, organizzazione, presupposti ideologici

L'Associazione Istituto Sales si pone come finalità quella di **sostenere la formazione di psicologi e psicoterapeuti** alla conduzione del "**Gruppo Sales**" di psicoterapia e meditazione e, più in generale, di *contribuire alla crescita professionale e spirituale dei terapeuti dei diversi modelli*, alla luce della preghiera e la meditazione. I terapeuti già specializzati, incaricati del ruolo di conduttori del "Gruppo Sales" perché ne hanno acquisito le competenze, possono affiancarsi a **figure equiparate** o che non abbiano completato un percorso di specializzazione come psicoterapeuti e che collaborano come co-conduttori nella gestione dell'incontro di "Gruppo Sales".

Il gruppo dei terapeuti, conduttori e co-conduttori, nel suo insieme costituisce il "sistema curante". La formazione e la supervisione continua del "**sistema curante**" dei terapeuti nel loro complesso, si svolge mediante tutte le iniziative organizzate dall'Istituto Sales, anche residenziali, secondo il programma annuale sostenuto dagli organi dell'Associazione, con modalità sempre aggiornate in base alle nuove acquisizioni scientifiche in campo psicoterapico. Il gruppo dei terapeuti, inteso come "sistema curante", è di fatto un gruppo sinergico mediante il quale, sulla base delle diverse caratteristiche dei singoli terapeuti, è possibile fornire ai partecipanti un percorso di cura diversificato e vario, e quindi per questo più completo e valido di quello che si ottiene nelle singole esperienze terapeutiche.

Il "Gruppo Sales" è un'esperienza in un gruppo aperto e gratuito di psicoterapia e meditazione, che prevede incontri possibilmente settimanali, della durata di due ore. Sono possibili frequenze diverse nelle fasi di avvio di un nuovo gruppo, per periodi di riposo degli operatori o comunque nel caso non vi siano risorse sufficienti disponibili per garantire sempre una frequenza settimanale.

Il "sistema curante" dei terapeuti garantisce, per quanto possibile, la copertura dei ruoli di conduttore e co-conduttori nei diversi gruppi esistenti, con eventuali sostituzioni dei terapeuti mancanti. La dinamica complessiva di sostegno e cura viene garantita ai partecipanti anche

mediante la partecipazione agli incontri negli altri gruppi disponibili in quel territorio, nel caso in cui un singolo gruppo non possa garantire la sua frequenza settimanale.

Durante l'incontro di gruppo è previsto un momento di "Meditazione", della durata di dieci minuti, ed un momento finale in cui, chi lo desidera, può esprimere un pensiero, citare una breve riflessione o recitare una preghiera. Il "Gruppo Sales" è possibilmente condotto da più terapeuti in co-terapia. È comunque possibile, nel caso non siano sufficienti le risorse, la conduzione da parte di un singolo terapeuta. Per la particolare dinamica complessiva, i partecipanti possono indifferentemente frequentare i diversi Gruppi Sales disponibili nel territorio. La partecipazione ai Gruppi Sales diventa quindi, nel caso che la persona ne sentisse il bisogno in quel periodo, un cammino intensivo di crescita interiore.

La pratica della meditazione, inserita nel cammino di crescita innescato dalla psicoterapia, avvicina l'uomo alla sua essenza più profonda, favorendo che il cammino psicoterapico si avvii nella giusta direzione, quella del Vero Sé. Molto spesso infatti la consapevolezza interiore derivante dalla psicoterapia è strettamente legata all'Ego, che è pur sempre una parte della persona. Il risultato è un'inconsapevole crescita di aspetti di sé che prima o poi lasceranno di nuovo insoddisfazione e sofferenza.

L'Associazione Istituto Sales sostiene la nascita ed il mantenimento dei "Gruppi Sales" nel territorio anche dal punto di vista logistico, utilizzando le strutture pubbliche e private disponibili ad accogliere gratuitamente questo tipo di esperienza.

Il modello dell'uomo utilizzato dall'Istituto Sales riconosce il Vero Sé presente in tutte le persone come il luogo della pace, della gioia e dell'amore. Scopo della vita è l'integrazione dell'Io nel Vero Sé.

L'Io però è chiamato a scegliere continuamente tra Vero Sé ed Ego e nel suo conflitto esistenziale ha bisogno di essere decontaminato da tutte le convinzioni erronee. Prendersi cura di sé stessi quindi è indispensabile, affinché l'Io si trovi nelle condizioni più adatte per una scelta illuminata.

Tutte le relazioni umane nascono dal desiderio inconscio dell'amore incondizionato, e proseguono con l'obiettivo della scoperta consapevole della realtà dell'amore incondizionato. Senza la scoperta della meraviglia che sono e della meraviglia che l'altro è, come essere fatto ad immagine e somiglianza di Dio, qualsiasi relazione serve per ottenere un soddisfacimento dei miei bisogni

sospesi. Il vero amore, come donazione di sé, è possibile solo dopo la scoperta di chi io veramente sia. Solo dopo aver realizzato di diventare ciò che realmente sono, posso mantenere un equilibrio psichico profondamente radicato.

La psicologia spirituale, cui l'Associazione si ispira, si occupa della crescita interiore della persona, della sua evoluzione, della evoluzione della propria identità. Nel cammino di crescita interiore, più in profondità della mente risiede l'intelletto intuitivo, sensibile nel riconoscere verità più profonde della vita e della persona, e da questo luogo siamo capaci di intuire il valore estremo della vita stessa. Scopo ultimo del cammino di crescita interiore è l'integrazione dell'io al Vero Sé, al di là delle pressioni dell'Ego. Il Vero Sé è quel "luogo interiore" dove mente e cuore sono in contatto con l'anima, ed è indissolubile e inalienabile anche in conseguenza delle esperienze peggiori che l'uomo possa fare.

Il Vero Sé è quella parte di noi che è capace di percepire le vibrazioni dello Spirito, che a sua volta è indissolubilmente legato al tutto universale che possiamo chiamare Dio. Il Vero Sé infatti è costantemente disponibile per noi nel nostro interiore ed esso è costantemente in contatto con lo Spirito Santo. Ciò significa che qualsiasi cambiamento o guarigione è potenzialmente sempre possibile.

La psicoterapia dunque può, in questo modo, diventare l'occasione per favorire la conversione del cuore di ogni persona desiderosa di compiere il cammino di crescita interiore, psicologica e spirituale.

Gli organi dell'Associazione possono avvalersi di un regolamento interno per una migliore organizzazione delle proprie attività, secondo le intuizioni e gli arricchimenti dati dai singoli membri. È opportuna comunque la nomina delle seguenti figure:

- Coordinatore dei conduttori dei "Gruppi Sales", necessariamente psicoterapeuta, che ha la funzione di sostenere i conduttori responsabili dei singoli "Gruppi Sales" nelle loro eventuali difficoltà pratiche ed organizzative;
- Coordinatore della Formazione e Supervisione del gruppo dei terapeuti, necessariamente psicoterapeuta, che ha la funzione di sostenere questa attività mediante le risorse interne dei terapeuti o con il coinvolgimento di figure professionali esterne alla organizzazione dell'Istituto Sales di comprovata esperienza;

- Coordinatore Spirituale che, in collaborazione con il gruppo della Associazione privata di fedeli, ha la funzione di guidare spiritualmente gli interessati mediante le risorse interne o con il coinvolgimento di guide spirituali di comprovata esperienza, esterne all'organizzazione dell'Istituto Sales.

Riassumendo:

L'ISTITUTO SALES si propone di formare i terapeuti ad una semplice quanto efficace esperienza terapeutica: il Gruppo Sales.

L'ISTITUTO SALES si propone inoltre di favorire la nascita e la permanenza di Gruppi Sales di psicoterapia e meditazione nel territorio.

L'ISTITUTO SALES utilizza la Meditazione come strumento efficace nel cammino di crescita personale.

L'ISTITUTO SALES riconosce i diversi modelli psicoterapeutici disponibili, sia su versante intrapsichico che su quello sistemico-relazionale, come efficaci nel favorire la risoluzione dei problemi umani.

L'ISTITUTO SALES riconosce la validità dell'accompagnamento spirituale nel cammino di guarigione della persona.

Art. 4 - Convenzioni e contributi

L'Associazione può organizzare eventi, anche residenziali, compresi convegni, corsi tematici o rivolti a particolari categorie di persone, laboratori esperienziali, con lo scopo di raccogliere fondi destinati a perseguire le finalità e gli scopi dell'Associazione, sempre che questi eventi siano coerenti con i valori umani portati avanti dall'Istituto Sales.

L'Associazione può stipulare convenzioni con enti e organismi internazionali (Nazioni Unite, Unione Europea, etc.), nazionali (Stato, Regioni, Enti Locali, etc.) e altri soggetti giuridici pubblici e privati ed i loro Consorzi, per la realizzazione di specifiche attività.

L'Associazione ha facoltà di chiedere sovvenzioni, finanziamenti, sponsorizzazioni a soggetti pubblici e privati e, conseguentemente, provvedere attraverso il proprio rappresentante legale ad incassare le somme elargite rilasciando quietanza liberatoria per esonero o responsabilità. L'Associazione dovrà tuttavia mantenere sempre la più completa indipendenza nei confronti degli organi sovranazionali, nazionali o locali di governo, delle aziende pubbliche e private.

L'Associazione si impegna a non favorire o promuovere gli interessi economici, politici, sociali o sindacali di soci, amministratori, dipendenti o soggetti a qualunque titolo facenti parte dell'Associazione o comunque legati ad essa da un rapporto di prestazione d'opera retribuita, ovvero nei confronti dei soggetti giuridici che effettuino erogazioni liberali a favore dell'Associazione.

Art. 5 – Durata

L'Associazione è costituita a tempo indeterminato, salvo scioglimento ai sensi dell'art. 16 del presente Statuto.

Art. 6 - Organi dell'Associazione

Gli organi dell'Associazione sono:

- l'assemblea dei soci;
- il Consiglio Direttivo;
- il Presidente dell'Associazione;
- il vicepresidente;
- il tesoriere economo;
- il segretario.

Art. 6 bis - Consigliere spirituale

L'Associazione potrà designare uno o più Consiglieri spirituali fra i sacerdoti che operano nella Diocesi. Tale indicazione scaturisce dal fatto che il sacerdote, dopo aver conosciuto e valutato le finalità dell'Istituto Sales, le condivide nella sostanza e nella forma.

Il Consigliere spirituale confermato non è un organo dell'Associazione, non è socio e/o associato, non ha diritto di voto attivo e passivo e non potrà assumere incarichi alcuni.

Art. 6 ter – Consigliere scientifico

L'Associazione potrà designare uno o più Consiglieri scientifici fra le personalità riconosciute nel campo psicoterapico. Tale indicazione scaturisce dal fatto che il Consigliere scientifico, dopo aver conosciuto e valutato le finalità dell'Istituto Sales, le condivide nella sostanza e nella forma.

Il Consigliere scientifico confermato non è un organo dell'Associazione, non è socio e/o associato, non ha diritto di voto attivo e passivo e non potrà assumere incarichi alcuni.

TITOLO II - ASSOCIATI

Art. 7 - Qualifica degli associati

Possono far parte dell'Associazione le persone fisiche, le associazioni con scopi analoghi o complementari, le persone giuridiche, che siano interessate all'attività dell'Associazione stessa e si riconoscano nei principi ispiratori che animano l'Associazione.

L'Associazione è costituita dai Soci Fondatori e dai Soci Ordinari.

I Soci Fondatori e i Soci Ordinari sono eventualmente tenuti al pagamento di una quota sociale annua, nel caso che l'assemblea dei soci deliberi in tal senso, partecipano all'Assemblea degli associati ed hanno diritto di voto.

Sono considerati Soci Fondatori quelle persone presenti all'assemblea costitutiva.

Art. 8 – Ammissione

Si diventa soci ordinari presentando domanda di ammissione scritta, sostenuta da almeno due soci, all'esame del Consiglio Direttivo il quale, con propria delibera, la accoglie o la respinge.

L'adesione all'Associazione è a tempo indeterminato e non può essere disposta per un periodo temporaneo. Inoltre l'adesione all'Associazione comporta l'accettazione delle norme dello statuto e dell'eventuale regolamento interno.

Nel caso in cui il Consiglio Direttivo non accolga la domanda di ammissione, il socio in questione, non condividendone le ragioni, può adire il collegio arbitrale di cui al presente statuto; in tal caso l'efficacia della ammissione è sospesa sino al pronunciamento.

Art. 9 - Recesso ed Esclusione

La qualifica di socio si perde per:

- dimissioni, con effetto dal primo gennaio dell'anno successivo alla comunicazione scritta;
- esclusione, deliberata dal consiglio direttivo e ratificata dall'assemblea dei soci in seguito a gravi infrazioni alle norme statutarie, regolamentari o comportamento lesivo del buon nome dell'Associazione e dei principi che la ispirano. Il socio in questione, non condividendone le ragioni, può adire il collegio dei probiviri di cui al presente statuto e, ove non ancora nominato, promuoverne la nomina mediante comunicazione al Presidente affinché convochi l'assemblea per la nomina; in ogni caso l'efficacia della esclusione è sospesa sino al pronunciamento del lodo;

Titolo III - Organi Dell'Associazione

Art. 10 - L'assemblea

L'assemblea ordinaria o straordinaria è presieduta dal Presidente o, in caso di sua assenza, dal vicepresidente. Hanno diritto di partecipazione e voto tutti i soci fondatori e ordinari che siano in regola con le eventuali quote sociali e non siano decaduti ai sensi dell'art. 9 del presente Statuto.

È ammessa la rappresentanza dei soci per delega per quanti si trovino all'estero o siano assenti per validi motivi. Ogni socio può ricevere una sola delega che deve essere scritta. È ammessa anche la delega trasmessa a mezzo telematico.

L'assemblea ordinaria viene convocata dal Consiglio Direttivo entro quattro (4) mesi dalla chiusura dell'esercizio annuale. Il bilancio, assieme alla relazione degli amministratori, viene depositato in copia presso la sede legale durante i quindici (15) giorni che precedono l'assemblea e sino all'approvazione, affinché i soci possano prenderne visione.

L'assemblea straordinaria viene convocata ogni volta che il Consiglio Direttivo lo ritenga necessario, ovvero su richiesta del Presidente o di almeno un quinto (1/5) dei soci aventi diritto al voto, sottoponendo alla discussione dell'assemblea dei soci l'ordine del giorno programmato.

L'assemblea sia ordinaria, sia straordinaria, è validamente costituita in prima convocazione con la presenza o la rappresentanza per delega di almeno la metà più uno degli aventi diritto al voto; in seconda convocazione qualunque sia il numero dei soci presenti.

La convocazione è fatta tramite affissione dell'avviso di convocazione nella sede legale, o attraverso un mezzo telematico, contenente le indicazioni del luogo, del giorno e dell'ora della riunione, sia di prima che di seconda convocazione e l'elenco delle materie da trattare, entro quindici (15) giorni prima dell'adunanza.

L'assemblea ordinaria provvede a deliberare, oltre che sul rendiconto economico e patrimoniale, su tutti gli argomenti di carattere generale iscritti all'ordine del giorno.

All'assemblea ordinaria spetta:

- la ratifica del rendiconto consuntivo annuale e l'approvazione del bilancio preventivo, approvati e presentati dal Consiglio Direttivo;
- l'elezione dei membri del Consiglio Direttivo, nonché l'elezione del Presidente e del vicepresidente fra i membri del Consiglio Direttivo; la nomina del collegio dei probiviri e l'eventuale nomina del collegio dei revisori o del revisore dei conti;
- l'approvazione dei programmi di lavoro e di intervento dell'Associazione;
- l'assunzione di ogni decisione in merito ad argomenti iscritti all'ordine del giorno e che si ritenga comunque opportuno deliberare.

All'assemblea straordinaria è riservata:

- la modifica del presente statuto;
- lo scioglimento dell'Associazione;
- qualsiasi delibera sia stata inserita nell'ordine del giorno.

Le deliberazioni per la modifica dello statuto e per lo scioglimento della associazione devono essere adottate a maggioranza di tre quarti (3/4) dei soci presenti o rappresentati per delega all'assemblea validamente costituita.

L'assemblea dei soci può dotarsi di un regolamento interno, che stabilisca quanto non esplicitamente disciplinato dallo statuto.

Art. 11 - Il Consiglio Direttivo

Il Consiglio Direttivo è eletto dall'assemblea ordinaria dei soci per il periodo di due (2) anni. Il numero dei suoi componenti varia da tre a nove secondo delibera dell'assemblea.

In caso di dimissioni o decadenza, a norma di regolamento, di uno o più consiglieri, l'assemblea nella prima convocazione provvederà a sostituirli. I sostituti dureranno in carica fino alla scadenza del Consiglio Direttivo.

L'assemblea elegge il Presidente e il vicepresidente dell'Associazione, che durano in carica due (2) anni.

Il Presidente ha la firma sociale e la legale rappresentanza di fronte a terzi ed in giudizio relativamente alla ordinaria amministrazione.

Il vicepresidente sostituisce il Presidente in caso di assenza.

Il Consiglio Direttivo può inoltre conferire i poteri, la firma e la legale rappresentanza per singoli e determinati atti anche ad altri soggetti espressamente incaricati.

Il Consiglio Direttivo inoltre:

- delibera sulle dimissioni dei soci e sulla revoca della qualità di socio da sottoporre all'assemblea per ratifica;

- determina annualmente l'ammontare delle eventuali quote sociali.
- segue l'attuazione dei programmi dell'Associazione nell'ambito delle linee generali e programmatiche decise dall'assemblea dei soci, scegliendo le strutture operative più idonee alla gestione delle attività;
- delibera in caso di urgenza spese di carattere straordinario.

Il Consiglio Direttivo è presieduto dal Presidente e in sua assenza dal vicepresidente, si riunisce almeno una volta ogni tre mesi su convocazione del Presidente stesso o di almeno un terzo (1/3) dei suoi membri.

Le delibere sono adottate a maggioranza assoluta dei suoi membri.

Art. 12 - Il Presidente dell'Associazione

Il Presidente è nominato dall'assemblea dei soci e rimane in carica per il periodo di due (2) anni.

Egli cura, salvo quanto specificato all'art. 11, l'ordinaria amministrazione dell'Associazione e ne coordina l'attività, dando esecuzione alle delibere del Consiglio Direttivo e dell'assemblea dei soci.

In particolare il Presidente:

- convoca e presiede il Consiglio Direttivo concordando l'ordine del giorno con il segretario;
- presiede l'assemblea ordinaria e straordinaria dei soci;
- rappresenta l'Associazione verso l'esterno.

Il vicepresidente sostituisce il Presidente in caso di sua assenza o impedimento.

Art. 13 - Il segretario

Il segretario è eletto dal Consiglio Direttivo per il periodo di due (2) anni rinnovabili.

Il segretario svolge la funzione di verbalizzazione delle adunanze dell'assemblea, del Consiglio Direttivo e coadiuva il Presidente e il Consiglio Direttivo nell'esplicazione delle attività esecutive.

Il segretario cura la tenuta del libro verbali delle assemblee, del Consiglio Direttivo e del libro dei soci.

Art. 14 - Il tesoriere economo

Il tesoriere economo è nominato dal Consiglio Direttivo e dura in carica due (2) anni rinnovabili.

Il tesoriere economo coadiuva il Presidente nella gestione dei conti e cura la tenuta del libro prima nota cassa.

Titolo IV - Disposizioni Finali

Art. 15 - Amministrazione e patrimonio

Per esercizio annuale si intende il periodo di tempo intercorrente tra il 1° gennaio ed il 31 dicembre di ogni anno.

L'Associazione dovrà tenere la contabilità nelle forme di legge con la documentazione necessaria o richiesta da particolari iniziative.

Il patrimonio sociale è costituito dalle eventuali quote versate annualmente dai soci, dagli acquisti mobiliari ed immobiliari fatti a qualunque titolo, da donazioni, lasciti, sussidi e contributi concessi da istituti, enti pubblici e privati, associazioni o privati cittadini.

Le quote sociali sono intrasmissibili.

Al patrimonio sociale confluiscono gli eventuali avanzi di gestione con vincolo di destinazione alla realizzazione degli scopi istituzionali. Durante la vita dell'Associazione è fatto divieto di distribuire, anche in modo indiretto, avanzi di gestione, fondi, riserve o capitale, salvo che la destinazione o la distribuzione siano imposte per legge.

Prima del quindici (15) dicembre di ogni anno, il Consiglio Direttivo approva i progetti di bilancio preventivo e stabilisce le eventuali quote associative per l'anno successivo.

Art. 16 - Scioglimento e liquidazione

In caso di scioglimento dell'Associazione l'assemblea straordinaria provvederà alla nomina di uno o più liquidatori i quali determineranno le modalità di liquidazione del residuo netto patrimoniale che verrà obbligatoriamente devoluto a beneficio di associazioni aventi finalità analoghe, o ai fini di pubblica utilità, sentito l'organo di controllo di cui all'art. 3, comma 190, L. 23 dicembre 1996, n° 662, salvo diversa destinazione imposta dalla legge.

Art. 17 - Clausola compromissoria

Tutte le eventuali controversie sociali tra associati e tra questi e l'Associazione o i suoi organi in relazione all'applicazione, all'esecuzione e/o all'interpretazione del presente statuto e al suo eventuale regolamento, che possano formare oggetto di compromesso, saranno sottoposte alla competenza esclusiva di un collegio di tre probiviri, nominato dall'assemblea degli associati, che giudicherà *ex bono et aequo* senza formalità di procedura. Il loro lodo sarà inappellabile.

Il collegio è nominato dall'assemblea.

Art. 18 – Rinvio

Per quanto non disciplinato dal presente statuto valgono le disposizioni di diritto comune.

Allegato 1: Logo Istituto Sales



ISTITUTO SALES

Allegato 2: Preghiera dell'Istituto Sales.

Per intercessione di San Francesco di Sales, di Maria Ausiliatrice, e di tutti i Santi, desidero procedere nel cammino di crescita interiore, psicologica e spirituale, che favorisca l'integrazione del mio "io" al mio Vero Sé, ovvero quel luogo dove mente, corpo, anima, e Spirito Santo, si incontrano, e dove tutto il mio essere è in grado di percepire con correttezza il senso profondo e meraviglioso della mia vita terrena. Dio ci salvi da un "io" debole, e Dio ci salvi anche da una psiche al servizio dell'Ego. Sono consapevole della necessità di scoprire il senso profondo della mia nascita e della mia vita, e per questo decido adesso, ora, non domani, di proseguire nel cammino di consapevolezza profonda, psicologica e spirituale, che favorisca la piena realizzazione della mia vita terrena, in prospettiva della vita eterna. Ogni giorno è un giorno nuovo, e non mi preoccupo tanto dei miei errori passati, né dei miei limiti presenti, ma mi affido piuttosto alla misericordia divina, e alla dolcezza di San Francesco di Sales, affinché con la meditazione, la preghiera, ed il lavoro interiore, possa trovarmi rinnovato, in un modo che neanche io so bene come sia potuto accadere. Accetto che nel contatto col mio Vero Sé, sono in grado di percepire con chiarezza il bene della mia vita, e trovo la serenità, la forza, la determinazione, ed il coraggio, di affrontare la mia nuova vita. Desidero che i miei pensieri, le mie emozioni, i miei comportamenti, si integrino nell'unità del mio essere corporale e spirituale, secondo la volontà del Padre Celeste. Amen.

Allegato 3: La Meditazione (Meditazione Sales).

Sei invitato a fare una esperienza importante, l'esperienza della meditazione. Il metodo è molto semplice. Applicalo con seria intenzione di compiere un cammino di crescita personale. Se è possibile, per un periodo fai la meditazione anche in gruppo (Gruppo Sales), per ricevere il sostegno necessario al cammino che stai compiendo.

Fermati in un luogo tranquillo, siediti in una posizione comoda e chiudi delicatamente i tuoi occhi. Diventa consapevole di ogni singolo atto del tuo respiro. Inizia a ripetere dentro di te una singola parola: Sa-les (oppure Je-sus, Mara-nathà, o altra parola) collegandola al ritmo del tuo respiro. Quando ispiri recita "sa" (Je, Mara), quando espiri recita "les" (sus, nathà). Mentre continui a

ripetere questa singola parola, trova il ritmo a te più congeniale, respirando in modo naturale e spontaneo. Se qualche pensiero arriva osservalo, non scacciarlo, e non assecondarlo, ma semplicemente continua a ripetere dentro di te: Sa-les (Je-sus, Mara-nathà). Se ti accorgi che non stai più ripetendo la parola, non preoccuparti, ma semplicemente riprendi a ripetere dentro te: Sales (Je-sus, Mara-nathà), per tutto il tempo. All'inizio ti sembrerà strano o difficile, e ti accorgerai che continue distrazioni e pensieri possano farti credere che non sei adatto per meditare. Non assecondare questi vissuti, e semplicemente continua a meditare.

Prosegui in questo modo per dieci minuti (poi 15, 20, 30 minuti). Alla fine del tempo, fai un respiro profondo, e delicatamente riapri i tuoi occhi, per riprendere con un rinnovato stato d'animo le tue attività. Fai questa meditazione per dieci minuti una volta al giorno tutti i giorni, ed ogni qualvolta ne senti la necessità.