

PSICOSPIRITUALITA' a cura del Dr. Enrico Loria

Psicospirituale è un intervento psicoterapico integrato con la spiritualità, che scaturisce da una visione del cammino di cura del disagio psichico integrata con la spiritualità. Si tiene conto delle conseguenze psicologiche analizzabili della relazione di aiuto incentrata sulla fede, ovvero di quello che può essere documentabile, analizzabile, riproducibile al riguardo della influenza della spiritualità sul lavoro psicoterapeutico. Esistono infatti intimi legami tra il disagio psichico, che origina dall'impatto della persona con la realtà sulla base della propria personalità, e la ricerca del senso della propria vita. Mediante la psicospiritualità si favorisce il contatto con la dimensione interiore e la ricerca di consapevolezza per lo sviluppo di competenze di accudimento dei bisogni più profondi ed essenziali. Il lavoro psicoterapeutico procede secondo le strategie e le tecniche riconosciute valide ma con una visione dell'uomo e della vita che si avvicini al desiderio di scoprire la propria unicità all'interno di un progetto più grande. È scientifico consentire l'esplorazione aperta dei vissuti spirituali per arrivare ad una verità tutta intera su di sé, quando la persona lo desidera.

Esistono numerose e significative esperienze in Italia e nel mondo che portano avanti interventi di cura medica integrata con la spiritualità, soprattutto, ma non solo, in campo psicologico e psicoterapeutico.

La **Psicosintesi** è una corrente psicologica, che si ispira ai principi della psicologia umanistica, tesa allo sviluppo armonico della personalità, come totalità bio-psico-spirituale, ed a favorire un contatto con i livelli superiori della psiche. È un metodo di lavoro concreto per la conoscenza, la crescita, la trasformazione personale, in cui ciascuno, partendo da ciò che è, ha il potere di attuare le sue potenzialità individuali, attraverso un lavoro guidato, ma essenzialmente autoformativo.

Roberto Assagioli: *"Un metodo di auto-formazione e realizzazione psico-spirituale per tutti coloro che non vogliono accettare di restare schiavi dei loro fantasmi interiori e degli influssi esterni, di subire passivamente il gioco delle forze psicologiche che si svolge in loro, ma vogliono diventare padroni del proprio regno interiore."*

I Ricostruttori nella preghiera. La caratteristica fondamentale è che gli operatori non sono solamente un insieme di ottimi professionisti, ma sono legati, attraverso la

meditazione da tutti praticata, da un comune cammino spirituale che si impegnano a tradurre in vera attenzione nei confronti della persona umana e delle sue esigenze.

La caratteristica degli studi medici dei Ricostruttori è quella di farsi carico del paziente come soggetto dotato non solo di un Corpo, ma anche di una Mente ed uno Spirito. Si cerca di portare il paziente alla guarigione abituandolo ad “ascoltare” e capire quello che il proprio essere gli comunica attraverso la malattia. Questo porta a riconsiderare tutto lo stile di vita cercando quell’armonia che è la base stessa della salute.

Ecco perché, sotto il diretto controllo dei nostri medici chirurghi, nei nostri studi vi sono specialisti diplomati in varie discipline che permettono ai medici stessi di affiancare alla medicina tradizionale, pratiche ormai universalmente accettate come coadiuvanti nel raggiungimento di uno stato di salute ottimale, unite alla pratica della Meditazione Profonda.

Quest’ultima permette di diventare non tanto “persone che fanno” quanto “persone che ascoltano” e che riescono per questo ad attivare forze spirituali il più delle volte dimenticate.

I Ricostruttori nella Preghiera hanno come obiettivo fondamentale quello di diffondere la pratica della meditazione attraverso un metodo cristiano profondamente radicato nella tradizione biblica: l'esicismo.

Soltanto dalla preghiera sono nate le energie e la volontà che hanno reso possibile l’opera del gruppo, la sua crescita tumultuosa da cenacolo di pochi amici ad organizzazione ormai estesa a quasi tutta l’Italia ed oltre. E’ nel raccoglimento interiore che la Provvidenza dà i suoi lumi e le sue forze a chi ha l’umiltà di abbandonarsi. Poi, fuori, nel mondo le cose cominciano a muoversi e lentamente maturano.

Ma i frutti non sono soltanto esteriori: restituire al mondo luoghi di preghiera abbandonati, aprire studi medici per curare chi soffre, dare agli increduli uno spiraglio di fede è anche, per chi si impegna a farlo, un modo per ricostruire se stesso.

La costruzione del tempio esteriore è figura della costruzione del tempio interiore e la storia della salvezza individuale si sviluppa attraverso i poli dell’azione e della preghiera.

Il viaggio parte dalla meditazione, si dispiega nell'azione e ritorna alla meditazione per poi di nuovo partire sotto la guida paziente del Maestro e con la protezione dei Santi.

Francesco Ferzini: Le due sfere che regolano l'esistenza umana sono quella materiale e quella spirituale.

La scienza moderna si è dedicata perlopiù a padroneggiare il mondo della materia ed ha assunto, in tal senso, una visione riduzionista. Ciò, è probabilmente uno dei fattori principali che ostacola l'integrazione della dimensione spirituale nei parametri (occidentali) della salute. Infatti, **l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**, nel 1948, ha definito la salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità." In tempi recenti, è stata suggerita una ri-elaborazione della definizione, che includa anche la componente spirituale.

Riflettiamo: che cosa vogliamo nella nostra Vita? Cerchiamo tutti la felicità e la gioia. Vogliamo star bene con noi stessi e con gli altri. Vogliamo sapere chi siamo e dove stiamo andando. Viviamo l'illusione della separazione dall'Uno e vogliamo essere "interi" mentalmente, emotivamente, spiritualmente ed in sintonia con gli obiettivi della nostra Anima.

Fondamentalmente, le difficoltà che ognuno di noi affronta nella Vita possono avere le più disparate cause ma se non prendiamo in considerazione il mondo sottile, che ha una predominante influenza sulle nostre Vite, non saremo mai in grado di risolvere nulla. Concentrarsi sugli aspetti fisico e psicologico, senza prendere in dovuta considerazione la dimensione spirituale risulta chiaramente essere altamente riduttivo. Non dimentichiamo che la radice o il neo di un problema può riguardare i livelli: fisico, mentale, emotivo, spirituale (ogni livello, una combinazione, o tutti i livelli).

In sintesi, non possiamo cercar di risolvere i nostri problemi senza prendere in considerazione il mondo sottile, spirituale.

Scienza della Spiritualità. E' possibile intendere la Spiritualità e l'esperienza del divino come facoltà della mente? Questo è il filo conduttore di questo confronto

interdisciplinare che abbraccerà filosofia, psicologia, medicina, economia e fisica attraverso 10 incontri a cadenza mensile.

Valerio Albisetti (Psicospiritualità cristiana).

L'idea portante del volume è quella di riscoprire il valore della propria individualità come dono che Dio ha fatto all'uomo creandolo. E per riuscirci bisogna innanzitutto contare sull'aiuto di Gesù, il Cristo. È Lui il Guaritore in assoluto, afferma V. Albisetti. Ma non si devono trascurare i mezzi a disposizione per guarire le ferite della vita, le negatività sperimentate nell'infanzia o nell'età adulta, tutti quei limiti che non hanno permesso uno sviluppo armonico della propria personalità. Prenderne coscienza e riappropriarsi del proprio io come valore ineludibile della persona modellandolo sull'io del Cristo come traspare dalla Scrittura. Molte, infatti, sono le citazioni della Sacra Scrittura a conferma e stimolo del suo pensiero formativo. È ciò che l'Autore chiama psicospiritualità cristiana, in quanto il tutto è pervaso da una forte componente spirituale. Frequenti sono anche i richiami autoreferenziali dell'Autore che si pone quasi come "io narrante". Senz'altro come "presenza accanto" a chi legge. Un volume di psicologia che "accompagna" la persona nel discernimento del sé, nell'individuare conflitti da superare e "strumenti" da utilizzare per la crescita armonica del proprio io.

La Psico-spiritualità è un termine usato da moltissimi scienziati di oggi come, psicologi, sociologi, antropologi, tutti coloro che si concentrano sullo studio e su come aiutare la persona umana in qualsiasi circostanza della vita si trovi senza badare assolutamente a nessuna età o altre barriere tipiche della società e di coloro che trattano solo di scienza senza null'altro. Viene usato il termine psico-spiritualità per indicare una spiritualità che comprenda anche la psicologia della persona. **La psicologia, la psicoterapia e tutte le scienze umane e sociali non sono sufficienti da sole a dare risposte vere alla sofferenza e al dolore dell'umanità.** Occorre unire la psicologia alla spiritualità, ritrovando parole antiche come anima, cuore, trasformazione, perdono, soprattutto tornare alla preghiera, alla meditazione cristiana.

Flavia Caretta: Definizione di salute

Nella storia della medicina si sono sviluppati nel tempo concetti diversi di salute: da uno stato di salute definito solo come assenza di malattia, ad uno stato di salute definito come completo benessere. Più precisamente, l'OMS vari decenni orsono ha

definito la salute come "Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità" (OMS, 1948). In anni successivi vi è stato un ripensamento e si è passati da un concetto di "stato" ad uno di "processo".

Salute allora come risultato di un processo mirato a ritrovare continuamente un equilibrio dinamico all'interno di sé e con l'ambiente, per cercare di soddisfare i bisogni biologici, psichici, sociali, culturali, spirituali che si presentano nei diversi momenti.

La ricerca e il mantenimento della salute perciò comprendono la promozione della vita, la prevenzione, la riabilitazione e non soltanto la cura, richiedono la considerazione di tutti quei fattori (ambientali, culturali, sociali) che possono incidere sulla salute stessa. Ma ancora, vanno considerati gli elementi legati alla persona stessa: gli stili di vita, i comportamenti salutari, ma anche i valori spirituali, le convinzioni religiose.

La spiritualità infatti non è una dimensione fra tante, essa permea e dà significato a tutta l'esistenza umana. L'attenzione alla dimensione spirituale della persona, nella pratica medica e assistenziale in genere, è un tema sempre più presente su pubblicazioni e riviste scientifiche: già nel 1997 in una prestigiosa rivista medica si afferma che la "spiritualità è il fattore dimenticato in medicina e si auspica che venga inserita nel curriculum degli studi di medicina".

Salute, allora, è la capacità di gestire la propria situazione di vita, è sinonimo di accettazione interiore, di non abbandonarsi alla disperazione anche di fronte a gravi patologie. Salute significa guarigione interiore, cioè capacità di gestire una situazione di vita, anche quando il corpo si disgrega.

[PER SAPERE DI PIU' SUL MODELLO PSICOSPIRITUALE](#)