



Caro Alfonso,

tu lo sai che a me sarebbe bastato continuare ad andare avanti nell'opera iniziata della psicoterapia integrata con la spiritualità, sarebbe stato sufficiente proseguire nel cammino iniziato senza voltarmi indietro, ma per la tua insistenza lo farò. Tu mi esorti a documentare il valore scientifico del lavoro psicospirituale, come dovere verso la comunità umana e scientifica, ed io, per la tua amorevole insistenza, lo farò. Sarà per me uno scrivere pensando ad un dialogo tra un terapeuta ed un avvocato, un dialogo che deve portare a spiegare a tutti, anche a chi non è del settore, la validità di questo meraviglioso strumento. Invito tutti gli amici del MOVIMENTO PSICOSPIRITUALE a starmi vicino in questa impresa che io non ho cercato, ma che mi arriva addosso prepotente e che accolgo con amore. Sarà per me come un dialogo con la "communitas" dove non basta sentire che una cosa è buona e giusta, ma si ha anche il dovere di spiegarla.

Accetto con gioia.

Alcune confidenze.

Voglio dirti caro Alfonso, già dai tempi dell'università come studente in medicina, alcuni anni prima della laurea avvenuta nel 1989 con 110/110, ho iniziato a frequentare la Clinica Psichiatrica. Appena laureato sono entrato nella Scuola di Specializzazione in Psichiatria, classificandomi primo per il mio grande interesse alla materia. Lavorando inizialmente nelle Guardie Mediche, ancora prima di specializzarmi con 50/50 e lode ho iniziato a lavorare con grande entusiasmo nei centri di Salute Mentale di Sanluri e San Gavino. Durante la Specializzazione ho iniziato anche la Scuola privata di Psicoterapia in Analisi Transazionale completata nel 1995, diretta dal Prof. Pio Scilligo, psicoterapeuta di elevata statura scientifica e sacerdote salesiano, con cui ho fatto anche la psicoterapia individuale, avendo modo quindi di lavorare fin da allora sulle connessioni evidenti che ci sono tra i vissuti personali intimi dell'uomo e i brani del vangelo. E' così che sono arrivato poi ad essere Psichiatra e Psicoterapeuta e a lavorare nei Centri di Salute Mentale di Isili, Quartu S.E. ed infine, dal 1999, nel Centro di Salute Mentale di Cagliari Ovest. Solo riferendomi al centro di Cagliari ovest sono attualmente presenti diverse centinaia di cartelle cliniche da me compilate, e per ciascuna esistono numerosi aggiornamenti sulle terapie farmacologiche e psicoterapiche, che nel totale sono migliaia di aggiornamenti clinici. Se includiamo gli altri centri dove ho lavorato il numero degli aggiornamenti clinici documentati diventa enorme, e chiunque può verificare le caratteristiche del mio normale lavoro. In questi decenni, come tutor ho avuto inoltre più di cinquanta psicologi specializzandi che hanno svolto con me il tirocinio professionale previsto dalle scuole di psicoterapia. Dal 1996 mi dedico con grande interesse anche alla psicoterapia di gruppo, alla quale hanno partecipato in co-terapia decine di psicologi e psicoterapeuti.

Voglio aggiungere Alfonso che fin dai primi anni dell'università ho frequentato la scuola di Meditazione Trascendentale del Gesuita Padre Francesco Piras s.j. che integrava la sua spiritualità secondo il modello Ignaziano (S. Ignazio di Loyola) con un'esperienza di meditazione che TRASCENDE la dimensione spirituale del cuore dell'uomo dai concetti mentali sulla idea di Dio per

poi integrarli ed arricchirli in una nuova visione della vita. Sono passati più di trent'anni dalle mie prime esperienze di meditazione con il mio primo maestro, un percorso di vita che non si è mai interrotto. Per dieci anni inoltre, per approfondire il mio grande interesse per la crescita interiore delle persone, ho frequentato la Comunità Mondiale di Meditazione Cristiana (WCCM) condotta dal Monaco benedettino Padre Laurence Freeman O.B. e nella quale ho imparato un'esperienza di meditazione che include il nome di Gesù e il Suo insegnamento. Queste due esperienze di meditazione, unite alla mia capacità acquisita di leggere ai diversi livelli la psiche umana in conseguenza degli studi in psichiatria e psicoterapia, mi hanno fatto capire che più importante di qualsiasi idea di Dio è la esperienza della Sua presenza nella nostra vita che conta, ma che è anche fondamentale dare il loro nome alle cose. Ma allo stesso tempo dare un nome alle cose senza capirle nella loro essenza e senza quindi conoscerle veramente, non ha un senso. E' il problema di tutti gli uomini che vivono in modo passivo nella loro cultura religiosa per entrare prima o poi in una crisi che porta ad un rigetto della religiosità, che così vissuta di fatto non avrebbe un senso.

Ma c'è di più caro Alfonso, qualcosa che ha contribuito a caratterizzare gli elementi sostanziali che porteranno poi ad investire sull'approccio psicospirituale. Appena laureato, nei primi anni novanta ebbi l'occasione (niente avviene per caso) di collaborare con il dott. Giacomo Mereu che in quel periodo lavorava sulla teoria dell'attaccamento secondo la nota teoria di John Bowlby, un paradigma che aveva avuto modo di conoscere in profondità durante un periodo in California in collaborazione con l'Università di Berkley. Lui si occupava di filmare le sequenze della interazione madre figlio in una sequenza codificata, la "strange situation" che poi veniva analizzata per stabilire il tipo di attaccamento. Gli studi sull'attaccamento si svolgevano anche mediante la somministrazione dell'intervista sull'attaccamento sull'adulto.

Se facciamo riferimento all'importante paradigma della teoria dell'attaccamento di John Bowlby, teoria riconosciuta da studiosi delle diverse discipline in campo psicologico, l'attaccamento sicuro della figura di attaccamento, che si propone quindi come "**base sicura**" ovvero capace di lasciare la libera esplorazione senza atteggiamenti apprensivi ma **capace di intervenire in modo sollecito e adeguato rispetto ai bisogni**, favorisce un corretto sviluppo della persona accudita. Analogamente

i terapeuti capaci di offrire una modalità di risposta alle difficoltà che sia affidabile, con modalità quindi di **attaccamento sicuro**, che si propongono come base sicura nella relazione con i loro pazienti, favoriscono più facilmente i processi di guarigione dal disagio psichico. Quando lo stile di attaccamento sviluppato non è sicuro, può essere ansioso resistente, ansioso evitante, disorganizzato.

Ora devo confessarti caro Alfonso che, essendo in quel periodo della mia vita già credente e praticante, mi venne spontaneo pensare che l'attaccamento verso le figure parentali poteva essere paragonato all'attaccamento verso la persona di Dio Padre, all'attaccamento all'amico Gesù, o all'attaccamento a qualsiasi figura interiorizzata in conseguenza di una concreta **esperienza personale** di relazione spirituale personale, e intuì che questo costituiva, secondo il mio punto di vista, un'occasione fenomenale di attaccamento sicuro che poteva essere addirittura più elevata rispetto a quella che spesso si instaura con le figure parentali. Non solo, ma anche in persone che ancora non avevano una esperienza diretta di attaccamento mediante una relazione personale spirituale, la relazione significativa con un terapeuta o una guida spirituale che avesse una fede matura e consolidata, poteva fornire un'occasione di relazione sicura che favoriva un attaccamento sicuro, opportunità quindi di una relazione fortemente terapeutica. Questa intuizione mi ha portato ad investire nel tempo sulla possibilità di incentivare un'esperienza, quella della fede, che costituiva secondo questa ipotesi, un interessante integrazione, non una sostituzione, alle tecniche e le strategie più squisitamente psicoterapeutiche, ed anche psichiatriche, comprese quelle farmacologiche. Per me è chiaro, come professionista pubblico e privato, che il modello psicospirituale integra, senza sostituire, le normali cure psichiatriche e psicoterapeutiche tradizionali.

In pratica, sull'esperienza individuale di vita, dove la persona ha percepito una risposta sollecita ed adeguata di aiuto rispetto ai propri bisogni e alle proprie difficoltà, in virtù di un cammino psicospirituale che lo ha connesso con il proprio interiore, questo porterebbe in modo significativo a risultati terapeutici più profondi e duraturi. *Si spiegherebbe così il potente effetto consolatorio e rassicurante della fede quando questa si basa non su conoscenze teologiche o su abitudini religiose*

*favorite dall'educazione, ma su una esperienza personale di accadimento che porta ad una vera conversione del cuore. Capisci bene caro Alfonso che la fede non ce la possiamo comprare, e quindi compiere un cammino psicoterapeutico che sia finalizzato ad abbattere le resistenze che limitano la possibilità di ascolto dei propri vissuti intimi e profondi, la conoscenza del proprio Vero Sé, diventa un cammino fortemente terapeutico, derivante appunto **dalla unione di due strumenti sinergici, la psicoterapia integrata con la spiritualità.***

Ciò premesso Alfonso, come si può arrivare ad ipotizzare che, in conseguenza di questa visione psicospirituale lentamente maturata con la mia esperienza, non stia svolgendo il normale compito che un medico psichiatra ha il dovere di svolgere? Troppi sarebbero gli elementi documentali che affermano il contrario. Probabilmente questo pregiudizio sul modello psicospirituale si spiega col fatto che il mio interesse per i cammini di crescita interiore, mediante una psicoterapia integrata con la spiritualità, suscita in alcuni una occasione di critica e che non tutti si fermano a comprendere mediante una corretta ed approfondita valutazione. ***E' urgente allora che si dia una possibilità di vedere con semplicità e chiarezza le intime connessioni esistenti tra difficoltà esistenziali, disagio psichico, psicoterapia, farmacoterapia, meditazione, spiritualità, religiosità.*** E' una rete continua di fili e nodi che si intersecano in intime connessioni, che solo in una visione scissa della realtà rimangono separate quando in verità non lo sono.

PSICOSPIRITUALITA'

La psicologia spirituale esiste, non la invento io, ed il cammino psicospirituale che portiamo avanti è uno dei tanti modelli possibili ed esistenti, nessuno può dire che un modello sia più importante o valido di un altro e tutti hanno il diritto di esercitare il loro modello nella misura in cui ci sono persone interessate a quel tipo di approccio e che ne traggono beneficio. Sono disponibili studi scientifici, ne cito uno come esempio, il "Pastoral Group Counselling at a High Security Prison in Israel: Integrating Pierre Janet's Psychological Analysis with Fritz Perls' Gestalt Therapy" di Paul Brown e Marta Brown (The Pierre Janet Centre, Australia) dove la cura psichiatrica viene integrata

con la spiritualità non solo per i disturbi della personalità o depressivi, ma anche per disturbi più gravi sul versante psicotico.

Tante altre sono le testimonianze che mi incoraggiano a proseguire, ne cito alcune **a scopo meramente indicativo.**

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 (Wikipedia).

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'esicasmo.

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 nodo 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.

P. Attilio Fabris (Psicoterapia e direzione spirituale)

L'uomo è un tutt'uno! (sarebbe da rivalutare in tal senso tutta l'antropologia biblica) e in quanto tale il fattore psichico e quello spirituale vanno intesi come "bipolarità", nella quale i due poli non sono contrapposti, ma interagiscono dando vita ad una tensione in cui entrambi i fattori costituiscono un unico vissuto. Ed è ovviamente auspicabile che entrambi funzionino al meglio possibile! Si comprende allora che non si tratta più con supponenza da ambo le parti di voler ricondurre tutto allo psicologico o allo spirituale come se l'uomo fosse tutto angelo o tutto bestia. Il dualismo cartesiano, almeno in teoria, sembrerebbe e dovrebbe essere ormai decisamente superato. Dunque se si agisce con verità, correttezza e autentica professionalità il dialogo e la collaborazione sono di fatto possibili, anzi auspicabili se da entrambi le parti si riconoscono e accettano le reciproche competenze senza indebite invasioni di campo. **INTERAZIONE NECESSARIA** Si tratta ora di abbozzare alcune idee circa le linee concrete di dialogo e collaborazione tra i due campi di competenza. Questo dialogo e collaborazione tra i diversi operatori divengono in qualche modo necessari quando una persona domanda di essere accompagnata psicologicamente o spiritualmente, ovvero fa ricorso all'operatore psicologico o pastorale.

In molti casi un auspicabile lavoro di équipe faciliterebbe in tal senso sia gli operatori psichiatrici come quelli pastorali andando a beneficio della totalità della persona stessa alla quale i loro servizi sono diretti. Si tratterebbe in tal senso di ricercare una interdisciplinarietà capace di co-agire in vista della crescita ed equilibrio della totalità della persona e non solamente di un polo!. Questa interazione a mio parere è purtroppo ancora carente e vista in modo sospettoso. Occorrerà camminare e sperimentare molto in tale direzione anche se non mancano giù ora tentativi coraggiosi. Ci auguriamo in un futuro non troppo lontano che, pur attraverso una chiara e indispensabile distinzione di piani, si possa cooperare in sinergia al fine di aiutare l'uomo di oggi a recuperare tutte quelle necessarie dimensioni che atrofizzate portano solo a squilibri e dunque a sofferenza.

LA CONDIZIONE. UN'ANTROPOLOGIA CONDIVISA Vi è comunque una condizione previa e fondamentale sulla quale non si può assolutamente sorvolare perché si possa attuare questa sinergia in modo positivo: è necessaria la condivisione sempre da ambo le parti di una fondamentale visione antropologica. Questo concretamente comporta da un lato che il medico riconosca l'apertura alla trascendenza come costitutivo alla pienezza dell'essere umano e dall'altro che l'operatore pastorale riconosca la validità e talvolta la necessità di un intervento previo o concomitante specificatamente medico nel suo intervento spirituale riconoscendo che esso si incarna anche nella psiche del paziente. Dove mancasse questa reciproca stima e riconoscimento si darebbe adito da entrambi le parti solo a doppi messaggi talvolta contraddittori che andrebbero a discapito, a volte in forma grave, della persona sofferente. Concludendo occorre poi accennare come non è più possibile parlare, in una cultura ormai variegata, di apertura al religioso in senso generico. Oggi il rischio della psicologia è di guardare alla religione in senso per lo più "funzionale" (Allport-Vergote), ovvero in un suo utilizzo pseudo-religioso di stampo new o nest-age. Occorrerà perciò tenere presente che la proposta religiosa cristiana si caratterizza per una sua antropologia ben specifica che la differenzia nettamente da altre proposte religiose. Lo psicologo che desidera operare in rapporto al fattore religioso non può tralasciare quest'aspetto nei confronti della persona che domanda il suo aiuto. Ma qui il discorso si amplia ulteriormente aprendosi su un orizzonte di riflessione molto vasto forse ancora tutto da esplorare.

Per questo motivo Alfonso, *alla luce dei tanti stimoli emergenti nella letteratura disponibile*, accolgo il tuo insistente invito a contribuire a documentare la scientificità del Modello Psicospirituale, perché oramai sono maturi i tempi per cui l'umanità colga questa meravigliosa potenzialità nascosta dell'unione di verità apparentemente sconnesse.

Scientificità della psicoanalisi

Devo però precisare, ad onor del vero, che in campo psicoterapeutico la scientificità si esprime più sul consolidamento delle prassi secondo il consenso della comunità scientifica (analisi e dibattiti ai congressi scientifici, discussione dei casi) e l'approvazione del Ministero alle Scuole di Specializzazione secondo criteri e norme stabilite, più che su una dimostrabilità più propriamente derivante dalla ricerca sperimentale, che nel caso si colloqui così provati è di fatto difficilmente applicabile. Qui di seguito alcuni commenti sulla scientificità della psicoanalisi, **sempre a titolo meramente esemplificativo**.

Silvano Fusco: La psicoanalisi, intesa come pratica terapeutica, può avere una buona efficacia, ma certamente non esistono prove evidenti del reale rapporto di causa ed effetto tra l'interpretazione psicoanalitica e la risoluzione di un sintomo.

Alessandro Raggi: Altri fattori, più empirici, che hanno influito sulla scarsa attenzione alla ricerca in psicoanalisi, risiedono, inoltre, nella difficoltà di randomizzazione, conduzione e standardizzazione di studi sugli esiti di trattamenti che durano a lungo termine. Il problema di reperire un gruppo di controllo poi, non è da meno. La psicoanalisi in particolare, ma tutte le terapie psicodinamiche richiedono una componente motivazionale nel paziente che di norma ne prevede un'autoselezione a monte. Sarebbe difficile dunque per i ricercatori l'assegnazione casuale a una o l'altra modalità di trattamento, come previsto da molti protocolli di ricerca. Inoltre, soprattutto

negli studi sui trattamenti a lungo termine, molti volontari abbandonano per diversi motivi lo studio e ciò ne inficia la precisa valutazione degli esiti.

Scienza in rete: Fra le vittime più illustri della falsificabilità ricadde, per l'appunto, la psicoanalisi, colpevole, come il marxismo, di avere sempre una spiegazione per tutto. Popper in *Congetture e Confutazioni* sostenne l'argomento mostrando che due comportamenti opposti ("quello di un uomo che spinge un bambino nell'acqua con l'intenzione di affogarlo e quello di un uomo che sacrifica la propria vita nel tentativo di salvare il bambino") risultavano per la teoria ugualmente plausibili. E, come in logica formale la coerenza di una teoria è assente se nel suo ambito può essere vera sia una formula sia la sua negazione, ciò lo portò subito a giudicare la psicoanalisi una "cattiva scienza".

MODELLO PSICOSPIRITUALE

Innanzitutto alcune premesse Alfonso. La letteratura cita diverse esperienze di terapia integrata con la spiritualità nelle diverse parti del mondo. 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 maggiore conoscenza di se stessi, per ciò che si è veramente e non per quello che si crede di essere sulla base delle distorsioni derivanti dalla 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, e non necessariamente comporta l'adesione alla necessità di miglioramento delle conoscenze teologiche di quella religione. La meditazione, che è essenzialmente una preghiera di ascolto, allontana la persona dalla confusione che deriva dalla eccessiva attività del pensiero, per accompagnare la persona 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 si 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 assecondare lo sviluppo di uno strumento così potente come la psicoterapia integrata con la spiritualità.

Vediamo quindi insieme Alfonso, anche altri aspetti che rendono utile questo connubio.

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 caro Alfonso 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 Alfonso interessarsi a questa interessante 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 caro Alfonso, se me lo consenti, 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?

Fai una grande attenzione Alfonso a ciò che sto per dirti ora.

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 consapevolezze 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)

Voglio che tu sappia Alfonso che 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 di Simone Pacot sulla "Evangelizzazione del Profondo", che spiegano in modo chiaro come partendo dai brani evangelici si possa 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.



Kèrygma

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.

Ti ricordo Alfonso che 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. Nel caso tu avessi necessita di maggiori elementi allego nella parte finale di questo scritto lo statuto della "Associazione Istituto Sales".

Il percorso stimolato da questa esperienza possiamo dire che non ha mai fine. E' un invito ad utilizzare responsabilmente le nuove consapevolezze 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 Alfonso, consentimelo, 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'essere, 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 è in grado di amare, 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 invochiamo quindi a questa organizzazione sovra 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 Alfonso 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 tests, 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.***

Tieni conto Alfonso che, 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)

A titolo meramente esemplificativo citerò qui di seguito alcuni feedback recentemente raccolti via mail, sulla base di uno stimolo da me presentato come richiesta di feedback scritto loro esperienza dell'unire psicoterapia e spiritualità.



Buongiorno,
come sapete dal 2009 sono impegnato nell'ambito della mia attività clinica, oltre alla consulenza psichiatrica e la psicoterapia individuale, nella psicoterapia di gruppo, per favorire la crescita

interiore, psicologica e spirituale, mediante i Gruppi Sales e gli incontri del Cammino psico-spirituale.

Alcuni dicono che non si dovrebbe unire psicoterapia e spiritualità.

Chi avesse avuto beneficio dalla partecipazione alle terapie di gruppo con questo modello può, eventualmente, se lo desidera, esprimere il suo feed-back con un breve scritto come risposta a questa mail, o indirizzandola alla mail istitutosales@tiscali.it
Si ringrazia fin d'ora per la collaborazione.

Con affetto.
Dott. Enrico Loria

Caro Enrico.

Non c'è un confine tra la psicoterapia e la spiritualità.

Fai bene a unire e armonizzare tutto in un cammino psico-spirituale.

Grazie per il tuo prezioso contributo.

Giuseppe.

Ci siamo conosciuti il mese di aprile del 2009 , non finora mai di ringraziarla per il supporto psicologico e psicoterapeutico che ho avuto in questi due anni, mi ritengo fortunato.

Con il gruppo Sales , sto ritrovando equilibrio e calma.

Il tutto mi porta a lavorare per raggiungere il traguardo della Serenità.

Non mi sento un paziente nel gruppo , mi sento una persona del gruppo !

"E bello sentirsi utili "

Cordiali saluti

Roberto.

GRAZIE D'esistere Sales

Confermo di aver ricevuto grossi vantaggi dal percorso psico spirituale, Che a tutt'oggi continuo a mettere in pratica nel mio percorso di vita

Carlo.

La mia opinione è che il connubio tra terapia e spiritualità è importante. La ricerca dell'essere passa anche attraverso il cerchio della preghiera che unisce , creando un' energia positiva che una componente essenziale della terapia .Grazio Enrico

Giovanni

Carissimo Enrico, sono lieta di portare la mia testimonianza su questo argomento tanto serio, quanto importante e... "delicato".

Per esperienza personale, non ho difficoltà a dichiarare che dopo una attenta "disamina", ben ponderata a distanzadi tempo, col (senno del poi), trovo che, aver accostato alla terapia psicologica un momento di spiritualità, sia stato una "marcia" in più, che aggiunge benessere.

Essere e sentirsi amati, è il primo passo verso la guarigione dell'anima; si perché nel gruppo, portiamo i nostri fardelli di dolore, le nostre offese, le nostre ferite magari ancora aperte e doloranti. A volte si ha la sensazione di lavorare contro se stessi e.... Forse è anche così; in quei momenti si ATTRAVERSA IL DOLORE;

Lo si vive e riecheggia anche attraverso i racconti altrui. Attraverso questi ... Bagni di sofferenza, lentamente, emerge dal buio, una impercettibile scintilla; è necessario coltivarla, trattenerla, proteggerla, perché è l'inizio della fine della sofferenza. Auguro a tutti di riconoscere questa fiammella che è l'amore "pazzo" di DIO per tutti noi, e... che rigenera e guarisce!

Grazie a TUTTI VOI CHE, MI AVETE INSEGNATO A VIVERE RISCOPRENDO LA GIOIA.

Un grazie particolare al l'artefice e ideatore, e grande professionista,

ENRICO LORIA

Un abbraccio Maristella

Ho sempre sostenuto che partecipare alle terapie di gruppo mi hanno aiutato a capire che per ritrovare la voglia di continuare a vivere e non solo andare avanti, io dovevo iniziare un percorso di riavvicinamento a.. me stessa... dalle sofferenze delle altre persone ho capito che il dolore non era solo il mio, quando uscivo dagli incontri di gruppo mi fermavo sola in macchina a piangere un dolore che non riuscivo a condividere con gli altri, ho capito dopo mesi di terapia di gruppo e grazie a te Enrico che mi hai suggerito la psicoterapia individuale di farmi seguire da una psicologa, Cinzia è stata molto paziente e brava mi ha riportato indietro con tanta sofferenza x me al passato facendomi fare pace con esso, oggi posso dire nonostante le difficoltà che tutti più o meno abbiamo sono serena ho fatto pace con.. me stessa.. e di questo vi ringrazierò sempre. Il momento del cerchio e della preghiera x me che sono cristiana rappresentava qualcosa che ci univa spiritualmente ci faceva sentire più vicini ma io sono... credente grazie Caterina.

Buongiorno a tutti,

è da quasi un anno che seguo un percorso psico-spirituale nell'ambito del centro Poiesis. Il mio

giudizio è assolutamente positivo. Per la prima volta nella mia vita sto imparando a capire chi sono e cosa voglio veramente per me stessa.

Un grazie sincero.

Gabriella

Ciao Enrico, sebbene mi reputi non credente io in tutti questi anni ho tratto tanti benefici dalla frequentazione dei gruppi Sales. La spiritualità esiste anche in assenza di dogmi religiosi e io nei gruppi ho colto questo. Ti ringrazio davvero tanto.

Emiliano

Ciao Enrico,

ti ho conosciuto tramite Cristina, ho partecipato a tre incontri Sales, sicuramente utili e interessanti... anche io sono convinta che spiritualità e psicoterapia si possano unire, oltre a te a livello nazionale il grandissimo Mauro Scardovelli, che ho conosciuto a Pasqua.

Grazie

Continua così

Chiara

"Pratico la meditazione da anni e ho incontrato l'approccio di Enrico qualche anno fa...all'inizio scettico, non essendo "credente" nel senso cattolico del termine, ho constatato che la pratica della meditazione integrata alla psicoterapia di gruppo ha avuto su di me e su tanti altri degli effetti benefici. La meditazione, a prescindere dall'orientamento, è scientificamente validata come una tecnica che aiuta a conseguire un maggiore benessere. Quando la meditazione incontra la psicoterapia piuttosto che il counseling o altre forme di terapia non può che essere di enorme aiuto in un periodo storico e un contesto culturale in cui la fretta e lo stress ci portano lontani da noi stessi. Non posso che appoggiarne l'integrazione con la psicoterapia".

Tiziano

Ciao Enrico, Grazia e tutti! Amo il Signore e... in breve comunico che, se nell'Istituto Sales non avessi trovato la Sua Presenza... Col cavolo che avrei frequentato!!! ;) ... Ci vediamo a Lui Piacendo, a Maggio!!! un saluto Particolare ai Carissimi Emanuela, Alessio e Silvia!!! Grazie a Dio e a tutti !!!
Serena notte

Paola

Carissimo Dr. Loria,
come Lei ben sa, nei gruppi e con il Suo prezioso aiuto, sono riuscita a superare un momento difficilissimo, e tanti altri li analizzo tutte le volte che partecipo ai gruppi, le dirò di più.. la parte spirituale è importantissima per tutti.. solo così si può lavorare con il proprio se.
cari saluti
Marina

ciao

io ho partecipato e appena possibile ritornerò a partecipare alle terapie di gruppo perché ritengo che la spiritualità sia molto importante unita alla psicoterapia.

io Personalmente ne ho avuto beneficio anche se all'inizio é stato molto doloroso dover capire e cercare di entrare in contatto il mio " vero se"

Vorrei anche aggiungere che pochi giorni mia sorella per il mio compleanno mi ha regalato un meraviglioso cd i un cantante che io adoro.

ascoltandolo ho pensato proprio al gruppo e a tutti i meravigliosi incontri avvenuti li a centro.

Il cd è di renato zero e ascoltando proprio una canzone che s'intitola "gesù" ho pensato che siamo sempre pronti a rivolgerci al signore per chiedere aiuto quanto invece alla fine siamo noi stessi che possiamo cambiare la nostra vita e sacrificarci come Lui .

Concludo con un GRAZIE perché esistete e secondo me non è mai troppo tardi per capire e cambiare, la strada è tortuosa ma l importante è provarci ma soprattutto crederci.

Franca

buongiorno Enrico.

non solo ho tratto beneficio, ma mi ha anche aperto un mondo, alla scoperta di tanti libri, tanti autori. ho scoperto che, tantissimi psicoterapeuti laici e non, utilizzano questa modalità. A parte ciò, vorrei testimoniare la preparazione e la professionalità di Enrico, che non delega certo a Dio la responsabilità della guarigione, bensì al suo impegno unito all'impegno e alla disponibilità del paziente a scendere sino in fondo e toccare il suo dolore. tutto questo non è possibile senza l'azione dello Spirito. per quanto mi riguarda, non potrei mai seguire una psicoterapia che non sia completa e che non includa tutto "l'Essere". un grazie di cuore Enrico

Paola

Caro Enrico,
ho scritto di getto quello che sento rispetto a ciò che ci chiedi. Spero di esserti stata di aiuto.
Un abbraccio
Kety

Spesso in gruppo ho detto : “Ho fatto tanta psicoterapia, ma non mi basta, vado alla ricerca di altro”. Questo altro è approfondire la mia spiritualità. La psicoterapia è stata nel mio caso utilissima fino a quando cercavo solo quella, ma dopo tanti anni quando hai sviscerato tutto quello che c'è da sviscerare , elaborato tutto quello che c'è da elaborare, hai sicuramente una maggior conoscenza della tua storia (le tue radici, chi sei, che cosa vuoi), ma resta un anelito da colmare . Nel mio caso nonostante la terapia mi abbia aiutato ad essere quella che sono, ad accettarmi e conoscermi di più etc., non può darmi quello che ora vado cercando: la capacità di amore incondizionato attraverso la meditazione, l'incontro con l'altro e la preghiera. Spirito , corpo e psiche sono imprescindibili. Tutte e tre le realtà dipendono l'una dall'altra ma non sempre è possibile percepirne l'esistenza e il successivo desiderio di cura. La psicoterapia fatta bene, aiuta a trattare la mente e il corpo e, solo dopo, in un passaggio necessario ma non scontato, è possibile scoprire la necessità di curare lo spirito che mira ad essere scoperto, visto e curato. La psiche, liberata maggiormente da pensieri ossessivi, nevrotici, carichi di sensi di colpa che deviano dal percorso puro e libero da condizionamenti familiari, culturali e sociali, va alla ricerca dello spirito. Il percorso è molto più semplice e leggero da affrontare quando si percepisce la vera essenza, il vero obiettivo: l'essere in relazione col Padre, sentirsi amato e di conseguenza amare. E' tutto qua: così semplice e allo stesso tempo così terribilmente difficile... L'esperienza del Gruppo Sales penso sia arrivata nel momento opportuno della mia vita: quando, sentendone la necessità ho potuto cercarla, riconoscerla e prenderla. Assieme a tante altre esperienze della mia vita concorre a nutrire il mio spirito da troppi anni soffocato, inaridito e che, invece, desidera vivere la verità.

Con affetto e riconoscenza

Kety

Buongiorno Enrico e buongiorno a chiunque acceda a questa mail.

Mi scuso subito per la poca chiarezza che potrebbe rilevarsi nel messaggio, dovuta al poco tempo a disposizione ma anche alla premura di rispondere alla richiesta.

Unire psicoterapia e spiritualità non è mai stata per me una forzatura, anzi sono arrivata a chiedere aiuto ad Enrico proprio attraverso un sacerdote (Don Sandro), in un momento di forte decadimento fisico e psicologico, in cui però riesco comunque a percepire chiaramente la difficoltà a tenere separati i due aspetti. Ogni volta che ho fatto un passo in avanti nel percorso di crescita e guarigione psicologica, mi sono "portata avanti" anche in ambito spirituale. Mi riferisco ovviamente ad una spiritualità intesa come dimensione interiore e poco importa l'estrazione religiosa di appartenenza. Tutt'ora, anche se per periodi più o meno lunghi non riesco a frequentare i gruppi, beneficio di questo grandissimo supporto, che non posso eguagliare a nessun trattamento farmacologico a sé stante. Mi dà sicurezza pensare che, tutte le volte che vorrò, troverò sempre un gruppo aperto, solidale e sensibile che mi accoglie, che si prende cura di me e a cui posso offrire il mio umile contributo, raccontando le mie esperienze. Conoscendo, a poco a poco, le "profondità" di me stessa percepisco un frammento in più del mio senso di vivere.

Con grande amore e gratitudine

Roberta

Ciao, sono arrivata al Poiesis nel 2013 dopo varie esperienze di terapia con diversi psichiatri e psicoterapeuti della città di Cagliari, per una importante ansia depressiva, spendendo molti soldi senza trarne nessun beneficio. Ricordo che nel primo periodo hai provato a curarmi con dei farmaci ma poiché non sortivano nessun effetto hai pensato che la terapia farmacologica non fosse l'iter giusto per cui ho proseguito con la psicoterapia nei gruppi Sales che ho frequentato a cadenza settimanale e in alcuni periodi anche giornaliera. I molti lavori psicoterapici mi hanno permesso di penetrare profondamente nel mio malessere, di capirlo e di trovare le strategie adeguate a risolverlo. A differenza delle terapie praticate negli altri studi, nei gruppi Sales ho trovato - un'assistenza continua che mi ha permesso di evolvere positivamente nell'arco di tre anni - l'accoglienza amorevole tipica della famiglia - la gratuità della terapia che dà al paziente la percezione di valere come persona e non per i soldi che elargisce - il nutrimento dell'anima che permette di alleggerire il dolore per le tante esperienze negative, frutto della tua straordinaria ricchezza interiore. Sì, devo proprio dire che nei tuoi gruppi si pratica molta spiritualità ... spiritualità, da non confondere con la religione, con la confessionalità, che fa pensare più ad un indottrinamento, a riti da celebrare, a preghiere da fare, a precetti da rispettare, l'esatto contrario della ricerca del Sé che tu insegni, fatta nel rispetto dell'altro e della sua libertà. La spiritualità vera, da qualsiasi parte provenga, permette la crescita interiore, ossia porta l'uomo ad essere ancora più uomo, lo rende capace di incontri, quelli veri ... liberanti dal dolore, perché l'incontro dà la percezione all'altro di essere visto e di esistere. Bene Enrico!! Uomo capace di incontri veri, mi hai visto, mi hai incontrato, permettendomi di stabilire una relazione con te, liberante, una relazione che non ho mai avuto con nessuno perché non l'ho mai avuta con mio padre e mia madre, mi hai permesso di fare esperienza di quell'amore incondizionato e liberante necessario ad ogni bambino per evolvere, perché se il bambino non si sente amato, come fa ad amare se stesso, la vita, gli altri, anche quelli da cui non si sente amato a sua volta? Il contatto che mi hai permesso di fare è come quello dell'emorroissa con Gesù, precedentemente anche lei come me aveva speso molti soldi con medici incapaci, senza ricavarne un reale vantaggio, toccando Gesù viene guarita! Anche io guarisco per il vero e gratuito contatto con te.

Nella mia esperienza personale ho capito che la psicologia e la spiritualità, parlano dello stesso uomo con differenti linguaggi, ciò che mi dicevi con un linguaggio psicoterapico lo coglievo vero dentro di me nel suo significato spirituale, per questo ti ho dato fiducia e ho seguito i tuoi consigli anche se farlo significava subire l'umiliazione più grande Sapevo che ne sarebbe valsa la pena, la morte per amore porta sempre alla rinascita!!! E' così che nel corso della terapia sono morta e rinata tante volte. Tante volte ho potuto dire no all'onnipotenza tipica della personalità immatura, accettando i miei limiti è diminuita la rabbia che si ritorceva su di me e con la quale attaccavo gli altri, lentamente sono diventata capace di dialogo con mio marito, capace di ascolto dei miei figli che dal malessere profondo hanno riacquisito l'equilibrio e la gioia di vivere, ho provato il gusto a stare con i miei alunni. Che dire? Il mio cammino non finisce qui, grazie a questa psicoterapia ho imparato ad amare, ho conosciuto il segreto della vita, la perla preziosa nascosta nel campo. Ho imparato a capire che finché non si ama o si ama poco siamo sempre malati, voglio vivere aiutando gli altri a guarire così come guarisco io.

Grazie Enrico perché sei un terapeuta "diverso" ... spirituale, perché provi veramente gusto a salvare le persone.

Tante altre cose avrei potuto riferire ma che per rispetto alla tua richiesta di essere brevi non l'ho fatto, rimango comunque a disposizione qualora fosse necessario.

Con molto affetto

Pierangela

Ciao caro Enrico, e Ciao a chiunque legga questo mio feed-back.

Partecipo e frequento i gruppi Sales da ormai 6 anni e devo ammettere che il mio è stato un percorso di crescita professionale e personale. e come tutti i percorsi di crescita, caratterizzato da cadute, dubbi, incertezze, paure, ma anche di forti contatti con una parte di me che non conoscevo. quel luogo in cui mi sono sentita davvero amata e accolta nella mia piccolezza, nella mia fragilità.

Ho sperimentato dentro me quello spirito d'amore che mi ha consentito di proseguire il cammino anche nel dolore più profondo, perché tu mi hai insegnato che l'amore non ha mai fine, e questo l'ho capito perché grazie a te e tutti i partecipanti e colleghi l'ho vissuto sulla mia pelle.

la mia gratitudine per te e per tutto il Centro Poiesis non avrà mai fine.

Con infinito Amore,
Silvia

Buongiorno. Sono una giovane psicoterapeuta. Ho partecipato negli anni della mia formazione ai gruppi di terapia- meditazione e devo dire che hanno enormemente contribuito alla mia crescita professionale e umana, semmai le due cose possano essere scisse. Mi son resa conto che al di là delle specifiche richieste e degli specifici problemi delle persone quello che emergeva era una ricerca di senso degli stessi, un voler dare risposte a domande quali: perché a me? quale senso dare a ciò che mi sta capitando? Perché adesso?. Domande destinate a restare senza risposta se si tralascia di curare l'aspetto più intimo delle persone, la loro dimensione spirituale, che esula dalla professione di qualsivoglia religione specifica.

Jung stesso riteneva che psicoterapia e spiritualità fossero due aspetti dello stesso cammino e anche i professionisti di oggi di altri indirizzi, come quello cognitivo, hanno cominciato a prendere in considerazione la spiritualità. Questo elemento, se trascurato, ritengo porti ad una terapia sterile, non rispettosa della complessità e dell'unità dell'individuo.

Partecipando agli incontri ho potuto riflettere su me stessa, sul senso del mio agire e del mio pensare nonché del mio stesso vivere, cosa di cui tanti mostrano di avere bisogno. Essendo quella dei gruppi Sales una delle poche realtà che tengono in considerazione tutti gli aspetti dell'uomo, per lo meno allo stato attuale delle mie esigue conoscenze, ritengo che assuma importanza ancora maggiore in quanto una delle poche in grado di soddisfare quella 'fame spirituale' che spinge tante persone alla ricerca di qualcosa di più dalla psicoterapia, alla ricerca di un senso del vivere che dia risposte concrete e non superficiali.

Ritengo che rispettare l'esigenza di curare la parte spirituale di sé della persona non sia la stessa cosa che imporre il proprio punto di vista religioso, laddove esiste una richiesta di tipo spirituale da una parte e la disponibilità ad accompagnare in maniera rispettosa della libertà di autorealizzazione, laddove è possibile arrivare, dall'altra parte.

Ritengo che la spiritualità sia un aspetto della persona comune a tutti gli esseri umani. Pertanto ritengo che la partecipazione ai gruppi Sales sia di beneficio non solo per chi necessita di un cammino che unisca psicoterapia e spiritualità (la stessa radice della parola psicoterapia contiene in sé cura ed anima) ma anche di quanti si accostano alla professione alla ricerca di un completamento professionale e umano.

Nella speranza che questo mio feed-back possa essere utile..

Cordiali Saluti

In fede

Silvia

Ciao Enrico e tutti,

desidero esprimere il mio feed-back sull' esperienza fatta con i gruppi Sales che è iniziata un paio di anni fa, in occasione del mio tirocinio presso il Csm di Viale Bonaria per la scuola di psicoterapia familiare. Da subito ho riconosciuto in questa esperienza una grande occasione di crescita non solo professionale ma anche psicologica e spirituale. Sono rimasta molto colpita dal fatto che le persone che sono disposte ad andare fino in fondo nel proprio cammino di crescita, sono le prime a mettere il terapeuta di fronte ad una esigente richiesta di aiuto che vada oltre la costruzione di nuovi significati rispetto alle proprie sofferenze e alla propria storia familiare. Il terapeuta accompagna le persone a diventare autonome nel proprio cammino e nell' assunzione della responsabilità della propria vita, a prescindere dal modello di riferimento.

Una domanda che fece il mio professore durante uno dei primi training a scuola fu: " qual è il dramma più grande dell'essere umano?". La risposta fu: " quello di non sentirsi amati", una risposta semplice e scontata che però non arrivò con facilità da parte mia e dei colleghi. La Spiritualità è un' immersione nell'Amore, è un' altro prezioso punto di vista nella ricerca dell' essenza delle cose, nell'andare oltre le apparenze e i pregiudizi. Ho avuto modo di cogliere che coloro che possono fare riferimento alla Spiritualità hanno una marcia in più verso la ricerca interiore, che costituisce la vera sfida dell'essere umano.

Personalmente credo che escludere o negare questo aspetto rappresenti un paradosso, una scissione nell'uomo da una componente che gli appartiene. Nei gruppi Sales le persone hanno la possibilità che questa componente venga accolta e sono loro che scelgono liberamente di vivere questa esperienza piuttosto che un'altra.

Concludo con la riflessione che mi è chiaro che "qualcuno dice che psicoterapia e spiritualità non si dovrebbero unire" e rispetto questo punto di vista, ma non mi è chiaro perché si dovrebbero tenere separati.

Con affetto e stima,

Giulia.

Buongiorno Carissimo,

rispondo volentieri alla tua richiesta.

Mi chiamo Cecilia frequento i gruppi Sales da 2 anni. Sono entrata a far parte dei gruppi grazie al 'passa parola' in un momento della mia vita in cui il mal di vivere stava prendendo il sopravvento. Non so dare un nome 'clinico' a quel forte malessere e profonda sofferenza ... che toglie il respiro, che non ti fa alzare dal letto la mattina che ti fa ricercare di farla finita pur di non sprofondare. depressione? bipolarismo? ansiosa depressiva maniacale? boh non mi interessa... so soltanto che

dopo questi due anni di esperienza di gruppo e di sporadiche terapie individuali ora cammino con le mie gambe con la mia testa e con il mio cuore.

Il percorso intrapreso nei gruppi psico-spirituali per me è stato fondamentale per la mia rinascita e crescita personale. a trovare il 'collegamento' tra mente e cuore che mi sta permettendo di fare affidamento su valori e punti fermi che ho imparato a riconoscere all'interno di me.

alla domanda di Enrico all'inizio del percorso: di che cosa hai bisogno veramente? non avevo risposta... perché non ero in grado di sapere esattamente di che cosa necessitassi. Avevo solo bisogno d'Amore. Amore che ho trovato nell'accoglienza nei gruppi, nella comprensione dei terapeuti e infine progressivamente tutto ciò ha portato all'Amore per me stessa.

Sono riconoscente per aver incrociato Enrico e i gruppi Sales nella mia vita ... che per me hanno rappresentato il trampolino di lancio verso la mia Libertà con la consapevolezza della mia Responsabilità.

Ciao
con affetto e stima
Cecilia

Carissimo Enrico, sono passati due anni da quando ho accettato d'intraprendere un percorso di crescita personale attraverso la psicoterapia e meditazione del gruppo Sales. Durata e costanza nel vivere questa particolare esperienza dovrebbero consentirmi di esprimere considerazioni utili alla tua richiesta. Prima di iniziare col gruppo Sales di Sassari avevo già avuto esperienze di psicoterapia, percorsi che spesso ho lasciato inconclusi. Ricordo di averti detto, in occasione delle nostre conversazioni telefoniche precedenti all'avvio delle sedute, di aver letto il libro "Gesù luce che guarisce. Cristoterapia" di Bernard Tyrrell. I tempi erano maturi: avevo compreso che non si può affrontare un lavoro terapeutico senza il conforto della spiritualità. La meditazione come momento di consapevolezza della nostra natura (corporea, psicologica e spirituale) prepara adeguatamente la riflessione e condivisione di gruppo. Avere consapevolezza di essere cristiani in cammino verso la sorgente dell'amore illumina di senso il nostro percorso umano e relazionale. La preghiera finale che chiude l'incontro concretizza il nostro essere figli e fratelli in Dio. In tale ottica, il cammino psico-spirituale corrisponde perfettamente alle mie esigenze.

Con gratitudine
Paola

GRAZIE Enrico per quello che sei e per le tue riflessioni sempre profonde.

Che la tua testimonianza spirituale-psicologica possa aiutare molti ad andare in profondità nella loro vita.

Ti seguo sempre con molto interesse

Con amicizia
Giuseppe

Ciao Enrico,
io ho avuto dei benefici dalla partecipazione, da un anno in modo assiduo, ai Gruppi Sales. Sicuramente sto imparando ad ascoltare le persone senza giudicarle, prima scattava automaticamente il giudizio, quasi sempre di condanna, e questo mi sta aiutando molto nel relazionarmi meglio con miei figli di 24 e 18 anni. Inoltre questo cambiamento mi sta aiutando, anche se sempre con grande difficoltà, ad ascoltare me stesso. Non saprei spiegare se questa crescita interiore si possa definire psicologica o spirituale, la mia sensazione è che l'una sia legata all'altra. Spero, anche se con poche righe, di aver reso comprensibile il mio pensiero.

Un caro abbraccio,
Pietro

Caro Enrico, non ho ricevuto la tua mail direttamente ma ho chiesto a Pierangela di inoltrarmela perché volevo anch'io darti un riscontro sulla psicoterapia di gruppo.

Invio con piacere il mio feedback avendo partecipato per un anno ai gruppi Sales e al cammino psico-spirituale. Mi sono sentita entusiasta di questa esperienza fin dai primi incontri di gruppo per essermi trovata in uno spazio dove poter esprimere le mie difficoltà e la mia sofferenza mentre attraversavo un periodo di grande disorientamento. Ho ricevuto ascolto, sostegno, conforto, e importanti spunti di riflessione dal terapeuta e da tutto il gruppo. L'affetto, l'accoglienza e l'ascolto sono di per sé stessi la prima terapia utile che si riceve nel gruppo mentre si vive un malessere conclamato che paralizza e a cui non si è in grado di dare una risposta. Tale era il malessere durante le mie giornate che gli incontri di gruppo rappresentavano l'unico momento che riuscissi a vivere con entusiasmo e piacere. Le indicazioni fornite dal terapeuta durante le sedute di gruppo sono state da me interiorizzate nel corso del tempo e rappresentano strumenti utili di cui mi avvalgo per affrontare le situazioni che vivo. Il gruppo ha rappresentato per me il mio primo approccio valido alla psicoterapia che è tuttora al centro dei miei interessi e del mio entusiasmo.

Con affetto
Federica

A proposito di meditazione...

Ciao Enrico, vorrei aggiungere alla mia riflessione sul gruppo Sales che, per mia esperienza, l'opportunità di avere un contatto con la nostra interiorità attraverso la meditazione che ci hai insegnato, ha segnato una differenza sostanziale nel lavoro terapeutico. Questo lo dico perché tutte le volte che per varie ragioni non si è svolta la meditazione ho sempre avvertito la differenza, sia a livello personale e sia nel gruppo. La meditazione è sicuramente l'occasione privilegiata per ascoltare il nostro respiro, il battito del nostro cuore e, attraverso questa consapevolezza, entrare

nel nostro mistero. Oggi stavo riorganizzando il mio archivio del PC e ho avuto modo di riguardare delle immagini che si riferiscono a qualche tempo fa...sono immagini che corrispondono a visualizzazioni che ho avuto durante l'esperienza della meditazione fatta nel nostro gruppo. Tali immagini sono evidentemente simboli che mi hanno aiutato a elaborare alcuni nodi psicologici. Una per tutte:



Paola

Innanzitutto ringrazio del tempo ricevuto dedicato al benessere interiore, che Dopo esser stato ripulito viene unto dal balsamo della spiritualità. Ho piacere di aver conosciuto ed esser parte di un gruppo eterogeneo dove condividere esperienze emozioni e molteplici realtà, compresa la meditazione e la preghiera conclusiva. Prego Vivamente che questa Bella esperienza abbia la più ampia condivisione nel mondo della medicina della cura della mente.

Rita

Caro Enrico,

mi dispiace che sia finito in questa "graticola". Penso che in un certo senso fosse inevitabile per due motivi: l'interdisciplinarietà e l'invidia. Il tuo approccio alla psicoterapia è aperto anche all'aspetto religioso, non solo non consideri psicopatici le persone che vivono problemi di natura religiosa ma addirittura li aiuti con la tua testimonianza personale di vita cristiana. Questa apertura, quindi il non considerare ogni disciplina un mondo chiuso in sé, sembra comportare il rischio alle volte, per lo specialista e per l'utente, di confondere le diverse discipline. E' lo stesso che capita ai sacerdoti che sono anche psicoterapeuti e ai loro pazienti. Magari ci sono persone che non vanno da quel psicoterapeuta perché è sacerdote, oppure ci sono persone che ci vanno più volentieri perché è sacerdote. Credo che in ogni caso occorra saper ben distinguere i ruoli, i quali non sono altro che il punto di partenza per raggiungere un'unica umanità, o come dici tu, la risposta al dramma esistenziale! L'altro aspetto da non sottovalutare è l'invidia. E' normale, secondo me, che avendo un approccio disciplinare più aperto (e quindi più attento al dramma

delle persone) abbia anche un numero più cospicuo di utenti e di giovani colleghi. Questo non può che comportare l'invidia di chi opera il proprio mestiere non come una missione umanitaria ma come un turno in fabbrica.

Un abbraccio
Fabrizio

“Non aver paura. Ma continua a parlare e non tacere, perché io sono con te e nessuno cercherà di farti del male, perché io ho un popolo numeroso in questa città”. (AT 18, 9-10)

Caro amico,
il senso della vita è probabilmente qualcosa di molto più vivo e articolato di qualsiasi definizione si voglia adottare.
La psichiatria deve continuare quel processo di promozione all'autonomia iniziato con Basaglia, c'è ancora tanto da fare in termini medici ma soprattutto sociali educativi culturali.
Hai la pretesa di estendere il senso che Tu hai trovato per la tua vita alla vita degli altri e ti precludi così la possibilità di scoprire altre forme dell'esistere. Così facendo la precludi anche a chi ti sta vicino. E' una po' come fagocitare gli altri dentro il proprio mondo, un bisogno impellente in quanto non si è ancora riusciti a separare se stessi in modo equilibrato dagli altri, per cui gli altri diventano un prolungamento di sé, è la stessa posizione in cui si trovano tanti genitori che non riescono a vedere l'essere che hanno di fronte come elemento unico autonomo libero.
Rifletti e aggiusta il tiro se puoi, ne hai la capacità :)
Buona giornata Enrico
Antonella.

Carissimo, ti ringrazio per i tuoi costanti richiami ricchi d'amore a una sempre più attenta introspezione
e ti sono vicino con fraterno affetto in questo momento in cui leggo che c'è chi ti accusa di una scarsa
attenzione verso chi soffre. Continua ad amarci quanto Lui ci ha amato
Ti abbraccio, Giuseppe

Caro Enrico, hai il difficile compito di aiutare gli altri. E' un'impresa ben ardua!
In questo momento storico l'uomo è messo a dura prova. Si vive in uno stato di grande confusione e dolore per la perdita delle tradizionali certezze che hanno sostenuto le precedenti generazioni, non sostituite da principi e obiettivi altrettanto validi.
In un passato molto recente si facevano tanti sacrifici e la vita era più dura, ma si viveva nella speranza. Speranza di un miglioramento come premio alle quotidiane fatiche, speranza nell'avvenire dei figli, speranza nutrita di fede divina... Ora c'è per molti un grande vuoto. I falsi miti di benessere e progresso hanno portato la massa verso un consumismo vorace, alla ricerca di un vano appagamento interiore che non si raggiunge mai. Da ciò si ingenera un malessere senza confini.

Non ci aiutano certo gli esempi che vengono dall'alto! Tutto il mondo occidentale, classe politica in testa, è strumentalizzato in vista della ricerca del profitto a qualunque costo. In questo contesto l'uomo non ha più valore, se non come elemento economico. Siamo diventati numeri, facilmente gestibili da banche e multinazionali. Tristemente privi di voce in difesa dei nostri destini.

Tuttavia ciò che mi incoraggia è vedere che in molti c'è un risveglio, una ricerca di spiritualità nutrita di semplicità di stile di vita. Aumentano le persone che si riuniscono a fare meditazione o preghiera, persone che in silenzio si dedicano agli altri, o chi sta scoprendo la forza della guarigione spirituale.

Sembra che sia in atto un principio di cambiamento.

Gioisco di questo.

Ti saluto con un abbraccio affettuoso.

Francesca

Grazie per avermi inserito nel gruppo , lei in questi anni è cresciuto d'esperienza, ha conosciuto il Roberto bombato di psicofarmaci, mi ha aiutato a non prenderne degli altri rinforzano il mio animo in momenti di debolezza, le devo la Vita.

Non molli , ho visto che il Gruppo unito può esercitare un supporto per tanti.

Vedi Angela, Marisa , DONATELLA , Ignazio , Antonia , "tutti assieme si può, ma non è il clima ideale , bisogna stare in mezzo alla natura per scaricare le negatività, i problemi. "

Mi aggiorni, io sono educato , e rispetto, se ne ha piacere.

Ma non amo essere pilotato , quei farmaci agiscono sulla psiche , non ho ancora depurato il mio organismo.

Mi raccomando non siate evasori nei miei confronti , io vi reputo un amico.

La mia Spiritualità mi porta a trasformare ciò che mi ha fatto male in bene.

Cordiali Saluti .

Roberto

La cattiveria umana non ha limiti. Se poi alla cattiveria aggiungiamo anche l'ignoranza allora è un disastro.

Caro Dott. Loria, sono molto dispiaciuta per ciò che le è capitato, sono venuta a conoscenza ieri pomeriggio... sfogliando l'Unione ho letto l'articolo che riguardava Lei, il mio primo pensiero in quell'istante è andato indietro nel tempo, a quando l'ho conosciuta, esattamente nel 2001 negli ambulatori di via Nebida, ricordo che ero arrivata a Lei in condizioni psicologiche disastrose, avevo 36 anni ora ne ho 50, non potrò mai dimenticare il momento in cui l'ho conosciuta, stavo malissimo, ero magrissima, trasudavo ansia da tutti i pori, la mia mente non aveva pace, il mio pensiero fisso era farla finita, i miei pensieri di morte erano quotidiani, purtroppo la depressione a volte porta a questo.

Non ho tentato di autoeliminarli solo per mancanza di coraggio e per paura, forse in quei momenti qualcosa mi fermava, non so cosa, ma sono stati attimi terribili in cui non vedevo futuro, non avevo pensieri positivi, sentivo solo un grande dolore dentro e tanta voglia di morire, non entro in tutti i particolari perché ci vorrebbero mille fogli per scrivere tutto ciò che di terribile ho provato. Poi finalmente ho conosciuto Lei, ma in quel momento stavo talmente male che avevo

terrore anche di Lei, pensavo: ora questo mi imbottirà di farmaci tanto da cuocermi il cervello e magari starò anche peggio, ero diffidente e aggressiva nei suoi confronti, nel primo incontro nonostante tutte le mie paure, fobie, e quant'altro, ricordo che scoppiai a piangere, ero come un fiume in piena, oramai avevo toccato il fondo, mi sentivo finita, poi Lei mi ordinò un farmaco, era il Seroxat, l'ansiolitico già lo prendevo da tempo prima ma senza risultati. L'indomani mattina presi quel farmaco, ricordo che ero stata malissimo, talmente male che poi andai in una cabina telefonica e chiamai Lei piangendo in modo disperato, dicendogli che non avrei perso più quel farmaco perché stavo ancora peggio, lei al telefono mi convinse che dovevo avere pazienza, che quegli effetti che io avvertivo sarebbero passati e quindi mi convinse a continuare la terapia, ma ogni giorno per più di una settimana era la stessa storia, prendevo il farmaco e poi correvo a telefonare a Lei, poi ci fu il 2° incontro, non stavo benissimo ma neanche malissimo come prima, e così continuavano i nostri incontri che oramai per me erano diventati vitali, sentivo che qualcuno si stava prendendo cura di me, questo era Lei dott. Loria. Con il passare del tempo stavo meglio. Dopo un breve periodo incominciai anche a prendere peso, visto che quando l'avevo incontrata la prima volta pesavo solo 45 kg., non mi piacevo per niente, avevo un rapporto bruttissimo con il mio corpo. Andando avanti per qualche mese iniziai a stare bene, proprio bene e anche la mia taglia di vestiario cominciò a salire, questo era motivo di grande gioia e benessere per me, finalmente la notte potevo dormire, il giorno potevo uscire di casa e fare lunghi tragitti senza dover tornare indietro per paure a me sconosciute, la mia paura più grande era perdere il controllo e commettere qualcosa verso me stessa.

Finalmente cominciai a vivere.

Con il tempo che passava e i nostri incontri che continuavano stavo da Dio. Da quel momento Lei diventò per me la persona più importante e più cara, in Lei ho riposto tutta la mia fiducia e stima. Un giorno in una seduta le dissi: Lei mi ha ridato la vita, è come se fossi rinata. Sono passati 14 anni da quel periodo, ho avuto ricadute depressive nonostante non abbia mai interrotto la terapia per mia scelta, con il tempo ho capito che è anche una questione caratteriale, io crollo per poco, sono una persona che se la prende per ogni cosa, e poi alla base di tutto c'era l'insoddisfazione di questa vita assurda e ingiusta, non ho un lavoro, ho passato anni ad assistere i miei genitori, privandomi della mia vita. Non posso realizzare i miei desideri, tutto ciò mi porta a ricadere spesso nella depressione, quando questo accade io mi precipito da Lei dott. Loria. Se Lei non ci fosse io cosa farei? Se non l'avessi mai conosciuta come sarei finita? Molti anni fa le chiesi di promettermi di non abbandonarmi mai nel senso che anche se i nostri incontri sarebbero finiti volevo comunque la certezza che se avessi avuto bisogno di Lei, Lei ci sarebbe stato. E così fu. Ho scritto tutto ciò perché leggendo quell'articolo sul giornale il mio primo pensiero è stato: quel P.M. sicuramente non sa neanche cosa significhi la parola DEPRESSIONE. Non si può dare la colpa a nessuno quando una persona arriva a tentare di togliersi la vita, non c'è nulla che possa fermarla, tutte le persone che ho conosciuto che hanno tentato il suicidio continuano a riprovare. Ne ho l'esempio di una donna che vive vicino a casa mia, sempre vicino a casa mia un ragazzo (molti anni fa) tentò il suicidio più volte, la madre lo mise in cura dallo Psichiatra ma nonostante ciò alla fine è riuscito nell'intento, si è impiccato dentro casa sua. Il marito di una mia carissima amica ha fatto la stessa cosa. Mi dispiace tantissimo per quella ragazza che ha tentato il suicidio, mi dispiace anche per il dolore della madre, mi dispiace anche se non li conosco. Ma trovo assurdo dare le colpe ad un medico, tra l'altro ad un medico come Lei dott. Loria, io da paziente posso dire solo una cosa, non si può degradare una persona solo perché su 1000 pazienti uno di questi fa un gesto simile, io non credo che Lei abbia la bacchetta magica. Questa donna sicuramente ci riproverà ancora, a meno che non la tengano sedata e sotto controllo 24 ore su 24. Io non conosco tutti i particolari

ma anche conoscendoli continuerei a pensare così perché conosco bene Lei dott. Loria e ho grande fiducia e stima per lei. Riguardo alla religione una bella e buona preghiera non ha mai fatto morire nessuno, in ogni caso anche questa accusa la trovo ingiusta, perché io come sua paziente non sono mai stata obbligata a nulla, tipo seguire gruppi o altro, se le persone che vanno da Lei, i suoi pazienti, vogliono fare la terapia di gruppo e in più c'è un momento di preghiera vuole dire che a questi pazienti tutto ciò giova, a me ad esempio no, perché penso in un altro modo, voglio stare sola se devo pregare, è un momento mio e basta. Ma non trovo giusto che altri, se questo dà benessere, non lo debbano fare. Fanno tanto chiasso quando in una scuola tolgono il crocifisso, oppure non fanno fare più il presepe... e poi... e poi condannano il dott. Loria solo perché durante la terapia di gruppo dedica un momento per la preghiera. ASSURDO.

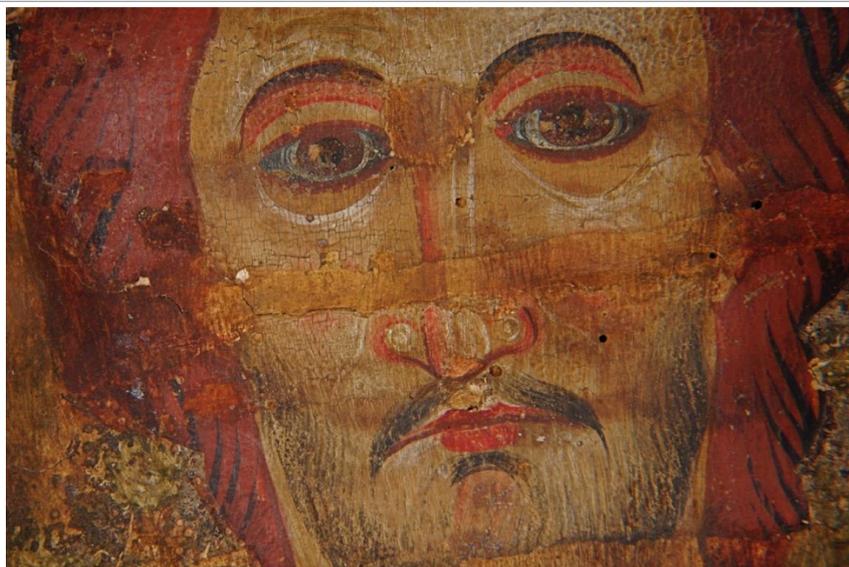
Caro dott. Loria sa qual è in questo momento il mio desiderio più grande? Vorrei tanto conoscere questo P.M. e raccontarle tutto ciò che ho scritto a lei e poi porgli una domanda: quanto verrà premiato il dott. Loria per tutto ciò che ha fatto per me e per tanti altri?? Mi ha ridato la vita e nessuno lo sa, mi ha salvata e nessuno lo sa. Ora lo vogliono punire ma prima non è stato premiato!! Vorrei tanto poter dire questo a tutte quelle persone che le sono contro.

Se la giustizia terrena non funziona sicuramente quella Divina SI.

Credo che andrà tutto bene per Lei perché se lo merita, vorrei che tanti altri pazienti scrivessero qualcosa in merito e magari lo pubblicassero su L'Unione Sarda. Io voglio farlo, lo voglio fare perché Lei per me ha fatto molto di più.

Con affetto e stima.

Carolina



ALCUNE CONSIDERAZIONI PER UNA CORRETTA LETTURA DEL MODELLO PSICOSPIRITUALE

Mi rendo conto Alfonso che può essere a questo punto opportuno fare alcune precisazioni ulteriori, con lo scopo, per chi ne avesse bisogno, di sottolineare la relatività dei fenomeni terreni e quindi la relatività della percezione umana nel definire i fenomeni e sottolineare quanto possa

essere obiettivamente difficile dare quindi una corretta interpretazione della realtà. *La relatività di questi fenomeni in realtà esprime una grande complessità che sfugge ad una indagine strumentale nella misura in cui lo strumento di indagine non è aperto a tutte le possibilità, ma si limita al razionale comprensibile.*

La fisica quantistica, che è la teoria che descrive il comportamento della materia, delle radiazioni, e delle reciproche relazioni, cerca disperatamente di dare un senso a ciò che diversamente sarebbe incomprensibile. L'uomo cerca Dio negli esperimenti scientifici e sicuramente potrà trovare numerose conferme alle tante ipotesi che l'uomo, con la sua capacità di intuire mediante la sua parte psicospirituale, già conosce e mette in pratica.

La questione Alfonso assume una rilevanza enorme se ci riferiamo al campo della psiche e dello spirito, dove i limiti umani della percezione diventano la causa principale della difficoltà a trarre le conclusioni adatte ad un reale benessere che si basi su una corrispondenza tra lo stile di vita di quella persona ed i suoi bisogni più profondi.

La coscienza può essere paragonata ad uno schermo bianco nella quale la psiche proietta le immagini ed i suoni. Sullo stesso schermo bianco vengono proiettate le immagini dell'anima che è in contatto con lo Spirito. La esperienza cosciente quindi è una esperienza psichica di istanze cosce ed inconscie che arrivano da parti diverse del proprio sé. Memorie e schemi mentali si associano a percezioni libere. La conseguenza è una difficoltà a cogliere e diversificare i vissuti che nella loro manifestazione cosciente sono tutti sullo stesso piano e sullo stesso valore. La meditazione ci consente di mettere a fuoco le percezioni che derivano dal proprio Vero Sé, ciò che veramente siamo, che arrivano dal proprio cuore profondo, andando là di là di numerosi ed intensi stimoli anche senza sosta e continuamente invadono in modo intenso la nostra psiche. I pensieri collegati con le convinzioni della persona e la propria cultura di appartenenza, sulla base dei propri schemi cognitivi, vengono affiancati da pensieri che arrivano da se stessi, dalla parte più intima ed autentica di sé. In questo modo è più facile percorrere un cammino di crescita interiore, che di

fatto avverrebbe comunque in modo spontaneo, se una persona non usa in una maniera troppo rigida i propri meccanismi di difesa intrapsichici.

Per chi fosse interessato possiamo ricordare alcuni concetti della fisica che possono essere di aiuto a capire meglio qualcosa che, essendo collegato con il normale lavoro del terapeuta, forse può essere intuito anche senza queste precisazioni.

DUALISMO E SPAZIO TEMPO

(Wikipedia) Il dualismo è una concezione filosofica o teologica che vede la presenza di due essenze o principi opposti ed inconciliabili. In meccanica quantistica il principio di complementarità afferma che il duplice aspetto di alcune rappresentazioni fisiche dei fenomeni a livello atomico e subatomico non può essere osservato contemporaneamente durante lo stesso esperimento.

- o descriviamo i fenomeni nello spazio-tempo, tenendo però conto delle limitazioni date dal principio di indeterminazione di Heisenberg;
- o usiamo relazioni causali espresse da leggi matematiche, e allora la descrizione nello spazio-tempo diventa impossibile.

Spazio - in fisica, estensione tridimensionale senza limiti in cui gli oggetti e gli eventi hanno direzioni e posizioni relative tra di loro.

Lo spazio è il luogo indefinito e non limitato che contiene tutte le cose materiali. Queste, avendo un'estensione, ne occupano una parte ed assumono nello spazio una posizione, la quale viene definita in maniera quantitativa secondo i principi della geometria, e, qualitativamente, in base a relazioni di vicinanza (lontananza) e di grandezza (piccolezza).

Vedi Alfonso, rimanendo nel campo che concerne l'esperienza psicoterapeutica in un'ottica integrata con la spiritualità, dobbiamo considerare che il tempo che viene indicato nei cammini

spirituali è un tempo esperienziale non semplicemente cronologico, ma è un tempo per il cambiamento, un tempo per la crescita interiore e per la conversione del cuore, un tempo per trovare la nostra realizzazione personale, un tempo che consente il cambiamento, un tempo successivo all'esperienza terrena. Non è soltanto un tempo cronologico di eventi singoli e separati tra loro che indicano un intervallo di tempo, ma una serie di esperienze che, uscendo dalla semplice percezione della dimensione del tempo cronologica terrena, consentono una unione significativa di esperienze avvenute cronologicamente in tempi separati tra loro. Anche la scienza conferma che spazio e tempo sono dimensioni relative che in unione ad altri fattori assumono una rilevanza diversa da quella che poteva apparire ad una visione superficiale secondo i limiti della percezione umana. Per chi ha le intuizioni spirituali non è necessaria una conferma sperimentale di questi concetti che sono frutto di capacità di astrazione, ma il fatto che la scienza trovi conferme di tutto questo è molto utile e confortante.

(Wikipedia) Lo spazio fisico reale si ritiene sia tridimensionale, anche se nella fisica moderna tale spazio tridimensionale è considerato come parte di un continuo a quattro dimensioni detto spazio-tempo, che comprende anche il tempo. In matematica possono essere definiti "spazi" con un numero di dimensioni anche maggiore di quattro, e con complesse strutture sottostanti. Le osservazioni sperimentali confermano finora l'ipotesi di uno spazio tridimensionale fino a dimensioni subatomiche. La fisica delle alte energie, ed in particolare gli esperimenti al Large Hadron Collider del CERN, ricercano possibili manifestazioni di extradimensioni su scale subatomiche.

Il concetto di spazio è considerato di fondamentale importanza per la comprensione dell'universo fisico. Tuttavia, c'è un disaccordo continuo tra i filosofi in merito al fatto se sia esso stesso un'entità, una relazione tra entità, o parte di un quadro concettuale.

Il tempo è la dimensione nella quale si concepisce e si misura il trascorrere degli eventi. Esso induce la distinzione tra passato, presente e futuro. La complessità del concetto è da sempre oggetto di studi e riflessioni filosofiche e scientifiche.

Tempo e cambiamento.

(Wikipedia) Dalla nascita dell'universo, presumibilmente e secondo la conoscenza umana, inizia il trascorrere del tempo. I cambiamenti materiali e spaziali regolati dalla fisica determinano, secondo l'osservazione, il corso del tempo. Tutto ciò che si muove nello spazio e/o si trasforma è così descritto anche a livello temporale. Alcuni esempi tra i più immediati della correlazione tra tempo e moto sono la rotazione della Terra attorno al proprio asse, che determina la distinzione tra il giorno e la notte, e il suo percorso di rivoluzione su di un'orbita ellittica intorno al Sole, che determina le variazioni stagionali.

Il dato certo dell'esperienza è che tutto ciò che interessa i nostri sensi sia energia o materia, ovvero, le loro trasformazioni.

La materia, come più intuibile riferimento, è, e (contestualmente) diviene (ossia assume altra forma). L'ovvietà di questa asserzione non tragga in inganno: essa sottende una contraddizione, perché l'essere di un oggetto è certificato dalla sua identità (nel tempo), ovvero dal suo permanente esistere; il divenire, invece, presuppone la trasformazione, ovvero la diversità (della forma), per cui impone un "prima" e un "dopo", vale a dire un (intervallo di) "tempo". Il tempo trae origine dalla trasformazione.

La percezione del "tempo" è la presa di coscienza che la realtà di cui siamo parte si è materialmente modificata. Se si osserva una formica che si muove, la diversità delle posizioni assunte, o se presto attenzione al susseguirsi dei pensieri di un individuo o ai battiti del suo cuore, fatti fisiologici, e in ultima analisi, fisici, ciò certifica che è trascorso un "intervallo di tempo". Si evidenzia "intervallo" a significare che il tempo è sempre una "durata" (unico sinonimo di tempo), e come tale ha un inizio e una fine.

Simultaneità e causalità.

(Wikipedia) Eventi distinti tra loro possono essere simultanei oppure distanziarsi in proporzione a un certo numero di cicli di un determinato fenomeno, per cui è possibile quantificare in che misura un certo evento avvenga dopo un altro. Il tempo misurabile che separa i due eventi corrisponde all'ammontare dei cicli intercorsi. Convenzionalmente tali cicli si considerano, per definizione, periodici entro un limite di errore sperimentale. Tale errore sarà percentualmente più piccolo quanto più preciso sarà lo strumento (orologio) che compie la misura. Nel corso della storia dell'uomo gli orologi sono passati dalla scala astronomica (moti del Sole, della Terra) a quella quantistica (orologi atomici) raggiungendo progressivamente precisioni crescenti.

Uno dei modi di definire il concetto di dopo è basato sull'assunzione della causalità. Il lavoro compiuto dall'umanità per incrementare la comprensione della natura e della misurazione del tempo, con la creazione e il miglioramento dei calendari e degli orologi, è stato uno dei principali motori della scoperta scientifica.

In fisica per spaziotempo, o cronotopo, si intende la struttura quadridimensionale dell'universo.

Introdotta dalla relatività ristretta, è composta da quattro dimensioni: le tre dello spazio (lunghezza, larghezza e profondità) e il tempo, e rappresenta il "palcoscenico" nel quale si svolgono i fenomeni fisici.

Spazio e tempo localmente piatto.

(Wikipedia) In senso stretto l'uso dello spazio di Minkowski per descrivere i sistemi fisici su distanze infinite si applica solo nel limite newtoniano dei sistemi senza gravitazione significativa. In caso di gravitazione significativa, lo spaziotempo diventa curvo e si deve abbandonare la relatività speciale per la più completa relatività generale.

Nonostante ciò anche in questo caso lo spazio di Minkowski dà ancora una buona descrizione di una regione infinitesima che circonda tutti i punti (tranne le singolarità gravitazionali). In senso più astratto si può dire che in presenza di gravità lo spazio-tempo viene descritto da una varietà curva a 4 dimensioni per la quale lo spazio tangente a ogni punto è uno spazio di Minkowski a 4 dimensioni. Quindi, la struttura dello spazio di Minkowski è ancora essenziale nella descrizione della relatività generale.

Quando la gravità è estremamente debole lo spazio-tempo diviene piatto così da apparire totalmente, non solo localmente, come spazio di Minkowski. Per questo motivo lo spazio di Minkowski viene spesso definito come uno spazio-tempo piatto.

Il tempo del mito.

(Wikipedia) Il tempo del mito è assai vicino a quello della fiaba, come le fiabe iniziano con il loro "c'era una volta", così molto spesso i miti iniziano con espressioni come: "in illo tempore", "in origine", "quando ancora non c'era tempo".

L'"illo tempore" del mito non è un tempo qualsiasi, che si colloca in un qualche momento, seppur lontano, della durata storica, l'illo tempore è un attimo sacro, che abbraccia le età più lontane, il mondo presente e il futuro.

Per il mondo mitico vi è solo un tempo, "quel tempo", appunto, quello in cui accadde il mito.

Questo è il primo carattere del tempo mitico: esso è eternamente presente.

Tanti sono gli esempi che si possono proporre: il mondo sorse dalle acque, ebbene, ogni volta che qualcosa di nuovo viene al mondo il mito delle acque primordiali si ripete, il passato diventa presente, ciò che accadde accade ancora. Le città si fondano vicino a una sorgente, i bambini appena nati si abbandonano lungo un fiume, una nuova vita si acquista con il battesimo, il mondo ri-nasce dopo il diluvio universale.

Il mito narra di un antico antenato lupo che in "illo tempore" spadroneggiava nella foresta, piegando gli uomini e gli animali alla sua volontà e ciò accadde in "illo tempore", ma può accadere ancora ogni volta che un uomo assume le sembianze del lupo, vive per un certo tempo come un lupo, mangia come un lupo, entra nella sua tana.

Il mito antico diventa un modello, un esempio da seguire, da imitare ed il tempo mitico è reversibile, può tornare ogni volta che l'uomo applica quel modello.

Altri esempi si possono trarre dal mondo mitico degli agricoltori: ogni anno, alla fine dell'inverno, il dio morto risorge portando con sé sulla terra la primavera, ogni anno il mito originario si ripete.

Il tempo mitico è dunque anche un tempo ciclico, dove tutto si ripete, dove il futuro ricalcherà le orme del passato.

Così, attraverso il mito, l'uomo primitivo acquista fiducia e sicurezza per il futuro e sa come si dovrà comportare in esso, perché lo ha appreso dal passato, da ciò che è stato e sarà ancora.

Il tempo del mito è un tempo sacro, un tempo in cui gli eventi si ripetono secondo l'ordine sacro stabilito in principio dagli dei. Non è un caso se possiamo ancora constatare nella lingua latina una parentela indiretta fra la parola "tempus" e la parola "templum", il luogo sacro dove si celebravano i riti.

Lo spazio del mito.

(Wikipedia) Lo spazio del mito non è omogeneo, non è tutto uguale. Al centro del mondo di solito si trova un luogo sacro, una montagna, un totem.

Questo luogo è sacro perché costituisce la via di comunicazione fra l'uomo e dio. Ma anche lo spazio su cui sorgono i templi, è sacro, come sacro è ogni luogo, ogni albero, ogni pietra, ogni acqua, in cui una volta, in "illo tempore", si manifestò la presenza divina.

Lo spazio del mito appare, così, profondamente disomogeneo, ineguale. Alcuni luoghi sacri interrompono lo spazio profano, comune, sono quegli spazi che i miti hanno fondato come diversi, in cui bisogna comportarsi in maniera diversa.

Spesso solo i grandi sacerdoti, coloro che sono in contatto con gli dei, possono entrare in quegli spazi, in ogni caso nessuno può entrarvi se macchiato di una colpa.

I Greci e i Romani erano soliti aspergersi d'acqua, che nel linguaggio del mito vuol dire purificarsi nel corpo e nell'anima, prima di entrare nei loro templi, per non portare nel luogo sacro alcun residuo del mondo profano.

Questa concezione di spazio disomogeneo ed ineguale non è limitata alla forma mentis dei popoli primitivi, infatti se ne può trovare il riflesso ancora nelle comunità contadine del medioevo, ad esempio nella normativa giuridica.

Le pene previste per chi compiva un reato dentro le mura del villaggio erano superiori, a volte doppie, rispetto alle pene previste per lo stesso reato perpetrato fuori le mura. Se poi il reato era portato a termine fuori dai confini del comune il colpevole era spesso sollevato da ogni pena.

Il centro del villaggio è il luogo, quindi, di massima sacralità, dello spazio che diminuisce man mano che ci si allontana dal centro, fino al mondo profano che si estende al di là dei confini.

CAPIRE IL SENSO DI QUESTI DATI

In pratica Alfonso, non è semplice passare dal principio della dualità al principio dell'Uno districandosi tra i concetti di spazio e tempo e degli altri fattori correlati che modificano la soggettività della percezione, ma lo possiamo fare dal utilizzando la capacità spontanea dell'uomo che può essere esercitata sempre meglio dal lavoro psicospirituale.

L'uomo è inserito nello spazio tempo e nel dualismo che ci impedisce di comprendere, ma non di intuire, per esempio, che Dio è sia infinitamente onnipotente che infinitamente impotente. 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 come infinitamente impotente. 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 Alfonso, 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.

SPIRITUALITA'

(Wikipedia) La spiritualità, termine che riguarda, a grandi linee, tutto ciò che ha a che fare con lo spirito, ha svariate accezioni ed interpretazioni. Il suo significato più semplice è il concetto che oltre alla materia tangibile esista un livello spirituale di esistenza, dal quale la materia tragga vita, intelligenza o almeno lo scopo di esistere; tuttavia può arrivare ad includere la fede in poteri soprannaturali (come nella religione), ma sempre con l'accento posto sul valore personale dell'esperienza. L'attribuzione di spiritualità a una persona non implica necessariamente che quella

persona pratici una religione o creda, in generale, all'esistenza dello spirito; in questo caso la spiritualità è vista piuttosto un "modo d'essere" che evidenzi scarso attaccamento alla materialità.

Spirituale e religioso. Spesso i termini "religione" e "spiritualità" vengono trattati come sinonimi, il che è alquanto impreciso, dato che anche alcuni non credenti rivendicano una propria dimensione spirituale. Peraltro bisogna anche dire che molti altri atei e agnostici respingono proprio l'uso di questo termine perché deriva pur sempre da "spirito", nell'accezione sua propria di "immateriale", "superiore alla materia" etc.

Entrambi i termini si riferiscono alla ricerca dell'Assoluto o di Dio (o con qualsiasi altro nome Lo si voglia chiamare): si può dire che la differenza fondamentale consista nel fatto che la religione indichi un tipo di ricerca esteriore, formale, mentre per spiritualità si intende la ricerca di Dio all'interno di sé. Questo comporta che la spiritualità assuma, rispetto alla religione, alcune connotazioni tipiche: la fede assume un carattere più personale e meno dogmatico, più aperto alla sperimentazione e basato sull'esperienza personale.

Sempre parlando in termini di ricerca spirituale, un'altra connotazione tipica della spiritualità rispetto alla religione può essere la convinzione che esistano diversi percorsi spirituali, e che pertanto non esista alcuna verità oggettiva o assoluta in base alla quale decidere quale percorso sia meglio seguire; poiché ogni persona è diversa dalle altre, la scelta è spesso lasciata all'individuo, alla sua sensibilità e al suo discernimento.

Da questo punto di vista, religione e spiritualità non sono due concetti contrapposti che si escludono l'un l'altro, ma possono essere visti semplicemente come due tappe nella crescita interiore di ogni fedele o aspirante spirituale, tant'è che molti seguaci di religioni costituite considerano la spiritualità come un aspetto intrinseco e inscindibile della loro esperienza religiosa.

Non esiste insomma una vera contrapposizione tra i due termini, dal momento che il rapporto fra religione e spiritualità è paragonabile al rapporto fra contenitore e contenuto, fra forma e sostanza, fra teoria e pratica.

Altri, sull'onda del fenomeno New Age, sostengono che la spiritualità non sia identificabile con una religione per sé, ma la connessione attiva e vitale ad una forza, una potenza o una percezione di un più profondo "sé".

Cammino spirituale. La spiritualità, all'interno di una grande varietà di concezioni culturali e religiose, è spesso vista come un percorso, o cammino spirituale, lungo il quale si avanza per conseguire un obiettivo determinato, quale ad esempio un più alto stato di consapevolezza, il raggiungimento della saggezza o la comunione col divino in termini di trascendenza o di immanenza, il che solitamente presuppone una qualche forma di liberazione dalla materialità. Il mito della caverna di Platone, contenuto nel VII libro de La Repubblica, è una buona descrizione di un siffatto cammino.

Il cammino spirituale è un percorso che presenta una dimensione primariamente soggettiva e individuale di tipo ascendente a qualcosa di più alto della materialità, da ciò la sua identificazione con l'ascesi. Per cammino spirituale si può intendere un percorso di breve durata, finalizzato ad un obiettivo specifico, o tutta una vita. Ogni avvenimento della vita è parte di questo cammino, ma in particolare vi si possono inserire alcune tappe o momenti significativi, come ad esempio la pratica di varie discipline spirituali (tra cui la meditazione, la preghiera, il digiuno), il confronto con una persona che si ritiene dotata di profonda esperienza spirituale (chiamata guida spirituale, direttore spirituale, o in altro modo, a seconda del contesto culturale), l'accostamento personale a testi sacri, ecc.

La spiritualità è anche descritta come un processo in due fasi: la prima relativa alla crescita interiore, e la seconda relativa alla manifestazione di questo risultato nell'esperienza quotidiana del mondo.

Meditazione. La meditazione (dal latino *meditatio*, riflessione) è, in generale, una pratica che si utilizza per raggiungere una maggiore padronanza delle attività della mente, in modo che essa smetta il suo usuale chiacchierio di sottofondo e divenga assolutamente acquietata, pacifica. Lo stato di meditazione viene raggiunto con la totale concentrazione dell'attenzione nel momento presente (qui e ora). È una pratica volta quindi all'auto-realizzazione. Lo scopo religioso, spirituale, filosofico o il miglioramento delle condizioni psicofisiche nella meditazione sono una scelta prettamente personale.

Tale pratica, in forme differenti, è riconosciuta da molti secoli come parte integrante di tutte le principali tradizioni religiose. Nelle Upaniṣad, scritture sacre induiste compilate approssimativamente a partire dal VII secolo, è presente il primo riferimento esplicito alla meditazione che sia giunto fino a noi, indicata con il termine sanscrito *dhyāna* (ध्यान).

Nell'ambito della psicosintesi è definita uno stato della coscienza che può essere ottenuto mediante l'indirizzamento volontario della nostra attenzione verso un determinato oggetto (meditazione riflessiva) o mediante la completa assenza di pensieri (meditazione recettiva).

Nella meditazione riflessiva l'oggetto della meditazione può essere qualsiasi cosa. In genere nella pratica vengono utilizzate visualizzazioni di elementi che riguardano il mondo interiore o di semplici oggetti, per raggiungere un maggiore stato di concentrazione e di ponderazione. Questo è un tipo di meditazione usato spesso dalla cultura occidentale.

La meditazione recettiva ha come scopo l'assenza di pensieri e permette alla mente di raggiungere un livello di "consapevolezza senza pensieri", ovvero libero dall'attività psichica dell'essere umano, talvolta caotica e confusionaria. È un tipo di meditazione tipica di numerose filosofie e religioni orientali. Entrambi richiedono fasi di concentrazione e la visualizzazione.

Ricerche scientifiche. Parecchi studi condotti fin dal 1970 su una tecnica specifica, la Meditazione Trascendentale, hanno evidenziato la sua efficacia nella diminuzione di ansia e stress e nel miglioramento della salute. In seguito furono condotte altre ricerche e meta analisi coinvolgendo numerosissimi sono gli studi della comunità medica sugli effetti fisiologici della meditazione.

Nella loro analisi comparativa sugli studi scientifici sulla meditazione, pubblicato nel 2000 nell'International Journal of Psychotherapy, Perez-De-Albeniz e Holmes hanno identificato le seguenti componenti in comune con tutti i metodi meditativi:

1. rilassamento
2. concentrazione
3. alterato stato di coscienza
4. sospensione dei processi di pensiero logico e razionale
5. presenza di una attitudine alla autocoscienza ed alla auto-osservazione.

Il Dr. James Austin, neuropsicologo dell'Università del Colorado, ha indicato come la meditazione Zen possa modificare le connessioni nervose del cervello nel suo libro Zen and the Brain(Austin, 1999). Questo è stato confermato mediante risonanza magnetica funzionale sull'attività del cervello.

Recentemente uno studio scientifico americano pubblicato sulla rivista Proceedings of the National Academy of Sciences, ha dimostrato effetti rilevanti della meditazione secondo il metodo

Integrative body-mind training (tecnica nata in Cina negli anni '90) sul miglioramento delle condizioni di vita: la depressione si attenua, e le difese immunitarie si rinforzano. I ricercatori hanno verificato che il gruppo di studenti che avevano applicato avevano una concentrazione di cortisolo molto inferiore e una migliore risposta immunitaria rispetto al gruppo di controllo. Dai questionari è anche emerso che la meditazione aveva abbassato i livelli di rabbia, ansia, depressione e fatica. Il dottor Yi-Yuan Tang, il coordinatore della ricerca ha così dedotto che i processi mentali, la consapevolezza e l'attenzione sono aspetti della vita che possono essere esercitati, esattamente come i muscoli.

Meditare per trovare una vita interiore, per sperimentare una dimensione diversa da quella che la coscienza razionale ci consente. Andare al di là della propria conoscenza, per immergersi nello spirito che costantemente soffia dentro di noi, e che passando dentro di noi trabocca dal nostro essere. Vivere una vita contemplativa, per riscoprire il significato profondo della nostra esistenza. Ritornare alla vita attiva quotidiana come esseri profondamente rinnovati, capaci di capire, di vedere, di sentire ciò che più conta nella nostra vita.

Meditare per prendersi cura di sé, per compiere il cammino per il quale siamo stati creati. Meditare per scoprire perché il nostro corpo è così importante. Conoscere il motivo per il quale il nostro corpo ci è stato donato, e quanto preziosa sia la nostra vita, ogni minuto della nostra esistenza. Meditare in fondo è il modo di riconoscere il Padre.

Forse ti sei chiesto quale sia il mistero racchiuso nella tua presenza terrena, e forse non hai trovato una risposta chiara a questo interrogativo. Può darsi che tu abbia pensato che non valeva la pena vivere, nei momenti difficili della tua vita, o semplicemente hai pensato che tutto sommato morire poteva essere una liberazione. Se lo hai fatto, è perché evidentemente hai realizzato che la tua vita, come quella degli altri, è immersa in una realtà di sofferenza. Non hai più potuto nasconderti che la civiltà che viviamo è di basso livello, e che non riusciamo a scampare dalle vicissitudini

terrene. Magari hai poi trovato il modo di ingannarti, nascondendoti subito dopo la sopraggiunta consapevolezza, cercando di gratificarti come potevi. Hai cercato di dimenticare. Penso di capirti.

Prova a pensare che il tuo corpo, così come tu lo hai adesso, qualsiasi sia il livello di salute o di malattia che vivi, è stato creato per darti un'opportunità di crescita interiore. I tuoi organi, il funzionamento del tuo organismo nel complesso, sono strumenti ed occasione di crescita spirituale. Ogni parte del tuo corpo racchiude in sé un significato profondo. Ogni parte del tuo corpo è collegata ad aspetti profondi del tuo sé. Ascoltare e capire il tuo corpo è una occasione per capire qualcosa del tuo cammino terreno. Ogni minuto che vivi, è un momento di potenziale crescita, qualsiasi sia il tuo stato di coscienza. Un embrione che si forma dentro il ventre materno, che nasce e vive qualche minuto, ha già compiuto un passaggio che può essere fondamentale verso il definitivo incontro con l'assoluto. Una persona compromessa nelle sue funzioni mentali per una grave malattia, magari in coma, sta compiendo un cammino spirituale che può essere di importanza fondamentale rispetto allo scopo per cui è stata creata. Una malattia che sopraggiunge nella nostra vita, è venuta a "farci da sponda" rispetto al desiderio conscio o inconscio che si compia in noi la potenza dello spirito di Dio. Capire il significato di quel sintomo e cogliere i frutti di tale comprensione diventa quindi preziosissimo fattore di crescita interiore.

Per potere capire ed accettare tutto questo è necessario che tu sia già arrivato ad immergerti dentro la nube della non conoscenza che ti separa da Dio; è necessario che abbia avuto l'occasione di poter sperimentare la dimensione contemplativa dell'ascolto di Dio. Se non hai ancora vissuto questo, inizia a meditare per qualche minuto al giorno, e trova un piccolo gruppo di persone con cui condividere la tua esperienza di meditazione. Non è possibile infatti potere spiegare le cose che hai letto in questa pagina. Puoi solo ritrovarle vere se tu stesso hai fatto l'esperienza di meditazione profonda.

Non posso aggiungere altro che non sia inutile rispetto al desiderio che ho per te che tu possa trovare la tua strada interiore, perché anche tu possa fare l'esperienza di pace ed amore incondizionato che si trova andando al di là di qualsiasi conoscenza, di qualsiasi convinzione.

Alcune citazioni illustri sulla meditazione

La pratica quotidiana della meditazione rende l'anima raccolta profondamente in Dio, mentre il tralasciarla la rende dissipata. (S. Francesco di Sales)

Un cristiano che non ama la meditazione è moralmente impossibile che viva fervoroso, ma vivrà tiepido e rilassato. A maggior ragione un sacerdote o un religioso. (S. Alfonso de Liguori)

La persona che non medita, conoscerà poco i suoi bisogni spirituali, poco i pericoli per la sua salvezza, poco i mezzi che deve usare per vincere le tentazioni, poco la necessità di pregare, e certamente si perderà. (S. Alfonso dei Liguori)

La tentazione di lasciare la meditazione fu la maggiore che io ebbi ed avendola lasciata per un anno e mezzo mi ero già messa da me nell'inferno senza bisogno di demoni che mi facessero andare. Il demonio sa bene che un' anima fedele alla meditazione è perduta per Lui. (S. Teresa d' Avila)

La meditazione è il principio per acquistare tutte le virtù e tutti i cristiani devono praticarla. Nessuno, se Dio l'ispira a questo santo esercizio, oserà lasciarla. (S. Teresa d'Avila)

Quando noi pensiamo alle cose divine non per apprenderle, ma per innamorarci di esse, allora possiamo dire di fare meditazione, nella quale il nostro spirito come un'ape sacra, vola qua e là sopra i misteri della fede per estrarne il miele del divino amore. (S. Francesco di Sales)

Se un giorno non potete meditare, riparate questa perdita con brevi preghiere e atti d'amore, con la lettura di qualche pagina di buon libro o con qualche penitenza che impedisca la continuazione di questo difetto, rinnovando una ferma risoluzione, di non lasciarla il giorno dopo. (S. Francesco di Sales)

Iniziate sia l'orazione mentale che quella vocale col mettervi alla presenza di Dio, mantenete questa regola senza alcuna eccezione e in poco tempo ne sperimenterete il profitto. (S. Francesco di Sales)

Voi mi dite che nella meditazione rimanete come un fantasma o una statua. Sappiate che il rimanervi così non è poco, perché è grande felicità per noi stare alla presenza di Dio. Accontentatevi di ciò. Anche questo stare produce il suo frutto. (S. Francesco di Sales)

Perseverare nella meditazione senza ricavarne frutto non è tempo perduto, ma molto fruttuoso, perché si lavora senza interesse per la sola gloria di Dio. (S. Teresa d'Avila)

Nella meditazione, dobbiamo sopportare con pazienza, quella folla di pensieri, di immaginazioni importune o di movimenti naturali e impetuosi, che provengono sia dall'anima per la sua aridità e dissipazione, sia dal corpo perché non troppo sottomesso allo spirito. Ma non scorgeremo tutte queste imperfezioni se non quando Dio ci aprirà gli occhi dell'anima come usa fare con chi medita. (S. Teresa d'Avila)

L'uomo spirituale, quando medita, stia con attenzione amorosa in Dio e con tranquillità d'intelletto, quando non può meditare, pur sembrandogli di non far nulla. Se per questo avesse scrupoli rifletta che non sta facendo poco tenendo l'anima in pace senza bramosia o desideri. (S. Giovanni della Croce)

Se avviene che non avete gusto o consolazione nella meditazione, vi prego di non turbarvi. Se non restate consolato per la vostra grande aridità non preoccupatevi. Continuate a stare davanti a Dio con contegno devoto e tranquillo. Egli certamente gradirà la vostra pazienza. (S. Francesco di Sales)

L'universo non esiste solo fuori di noi, ma è anche dentro di noi. Ed è innanzitutto verso questo universo interiore che noi dobbiamo rivolgerci, perché la strada che cerchiamo è questa. (M. Strumia)

La dolcezza verso noi stessi.

Dalla Filotea (Quarta parte, cap. IX) di S. Francesco di Sales (1567 †1622)

Uno dei metodi più efficaci per conseguire la dolcezza è quello di esercitarla verso se stessi, non indispettendosi mai contro di sé e contro le proprie imperfezioni. E' vero che la ragione richiede che quando commettiamo errori ne siamo dispiaciuti e rammaricati, ma non che ne proviamo un dispiacere distruttivo e disperato, carico di dispetto e di collera.

E in questo molti sbagliano grossolanamente perché si mettono in collera, poi si infuriano perché si sono infuriati, diventano tristi perché si sono rattristati, e si indispettiscono perché si sono indispettiti. In tal modo conservano il cuore come frutta candita a bagno nella collera: può anche sembrare che la seconda collera elimini la prima, ma in realtà è soltanto per fare spazio maggiore alla seconda, alla prima occasione.

C'è di più: queste collere e amarezze contro di se stessi portano all'orgoglio e sono soltanto espressione di amor proprio, che si tormenta e si inquieta per le imperfezioni. Il dispiacere che dobbiamo avere per le nostre mancanze deve essere sereno, ponderato e fermo; un giudice punisce molto meglio i colpevoli quando emette sentenze ragionevoli in spirito di serenità, che

quando procede con aggressività e passione. In tal caso non punirebbe le colpe secondo la loro natura, ma secondo la propria passione. Allo stesso modo noi puniamo molto meglio noi stessi se usiamo correzioni serene e ponderate e non aspre, precipitose e colleriche; tanto più che queste correzioni fatte con irruenza non sono proporzionate alle nostre colpe ma alle nostre inclinazioni.

Per esempio, chi è attaccato alla castità, andrà su tutte le furie e sarà inconsolabilmente amareggiato per la minima colpa contro di essa, e poi farà le matte risate per una gravissima maldicenza commessa. Per contro, chi odia la maldicenza, andrà in crisi per una leggera mormorazione e non darà peso ad una grave mancanza contro la castità; e così via.

E questo capita perché la coscienza di costoro non giudica secondo ragione, ma secondo passione.

Devi credermi, Filotea: le osservazioni di un papà, se fatte con dolcezza e cordialità, hanno molta più efficacia per correggere il figlio, della collera e delle sfuriate. La stessa cosa avviene quando il nostro cuore è caduto in qualche colpa: se lo riprendiamo con osservazioni dolci e serene e gli dimostriamo più compassione che passione, lo incoraggiamo a correggersi, il pentimento sarà molto più profondo e lo compenetrerà più di quanto non farebbe un pentimento pieno di dispetto, di ira e di minacce.

Per conto mio, posto che ci tenessi molto a non cadere nel vizio di vanità, e ciononostante ci fossi caduto, e seriamente, non vorrei correggere il mio cuore con parole come le seguenti: Guarda quanto sei miserabile e abominevole; dopo tante risoluzioni, guarda come ti sei lasciato travolgere! Muori di vergogna, non azzardarti più ad alzare gli occhi verso il cielo; cieco, svergognato, traditore e sleale con il tuo Dio, e simili cose. Io procederei invece, ragionevolmente, con compassione: coraggio, mio povero cuore, eccoci caduti nella trappola da cui avevamo promesso di stare lontano; rialziamoci e liberiamocene per sempre, invochiamo la misericordia di Dio e speriamo in essa; d'ora in poi ci darà la sua assistenza per renderci più decisi, rimettiamoci in cammino con umiltà.

Coraggio, d'ora in poi stiamo in guardia, Dio ci aiuterà, ce la faremo. E su questa correzione vorrei costruire un solido e fermo proposito di non ricaderci più, prendendo i mezzi più idonei a tal fine, compreso il parere del mio direttore spirituale.

Se poi qualcuno pensasse di non essere sufficientemente scosso da questo tipo di correzione, potrebbe servirsi di un richiamo o di un rimprovero duro e forte per provocare una vergogna profonda, purché, dopo aver rudemente sgridato e strapazzato il proprio cuore, chiuda con una consolazione, ponendo termine alla sua amarezza e al suo cruccio con una dolce e santa fiducia in Dio, ad imitazione di quel grande penitente che, vedendo un'anima afflitta, la risollevava in questo modo: Perché sei triste, anima mia? Perché mi turbi? Spera in Dio, io lo benedirò ancora perché è la salvezza del mio volto e il mio vero Dio.

Rialza dunque dolcemente il tuo cuore quando cade, umiliati grandemente davanti a Dio alla conoscenza della tua miseria; ma non meravigliarti della tua caduta: è naturale che l'infermità sia malata, che la debolezza sia debole, e la miseria sia misera. Disprezza con tutte le forze l'offesa che Dio ha ricevuto da te e, con coraggio e fiducia nella sua misericordia, rimettiti nel cammino della virtù, che avevi abbandonato.

Spontaneità

Cado anche io nel mondo sulla spinta di una forza che possiamo chiamare amore. Sull'onda di questa forma di elevata intelligenza, la materia si organizza per dare vita al mio essere incarnato.

Mentre vivo, la naturalezza del mio esistere trova un forte impatto con tutte le pressioni del mondo circostante, e per sopravvivere mi adatto continuamente. Crescendo, questo adattarmi crea in me un forte altro Sé, che sono sempre io.

In molti istanti percepisco senza sforzo e come un dono chi io veramente sia, e dentro me si sviluppa una forte coscienza del mio essere. Col mio "io" mi ritrovo continuamente a fare i conti con una scelta. E' una scelta tra me e me. Mi fermo a meditare.

Respiro. sono consapevole di tutti gli aspetti del mio essere, ma non penso a nulla. Semplicemente osservo. Ci sarà poi, in un momento successivo, il tempo della scelta. Ma non ora.

Continuo a meditare.

Ritrovo pian piano la spontaneità originaria, quella che alcuni chiamano purezza. La mia vita continua. E la tua?

MEDITAZIONE E RELIGIOSITA'

Stiamo arrivando caro Alfonso ad uno dei passaggi più difficili del processo che abbiamo desiderato mettere in atto. Chiariti sul fatto che la spiritualità sgorga spontanea dal cuore dell'uomo in quanto fatto di corpo e anima, appare evidente come questa qualità dell'uomo necessiti di essere coltivata correttamente. Abbiamo bisogno di prenderci cura di noi stessi, non solo nei nostri bisogni fisici e psicologici, ma anche spirituali.

Molti sono i tentativi che l'umanità ha compiuto fino ad oggi, nelle diverse culture, per arricchire la propria dimensione spirituale. Molte sono le esperienze dei grandi mistici che hanno indicato una via per percorrere il difficile sentiero che parte dal proprio io e conduce al proprio Vero Sé.

Nel cristianesimo, nelle sue diverse forme, come nelle altre religioni, si sono sviluppati filoni psicospirituali che si affiancano a quelli più propriamente teologici. Voglio pensare soprattutto alla "preghiera del cuore" nella tradizione esicasta, alla meditazione secondo Santa Teresa D'Avila, San Francesco di Sales, S. Ignazio di Loyola, i Padri del deserto.

La **meditazione** come esperienza psicospirituale e la **psicoterapia** come esperienza collegata al disagio interiore *uniscono l'uomo dentro di sé e con l'esterno*, avvicinando le due polarità apparentemente separate della realtà terrena e del cielo. Dio e la Sua creazione trovano nell'uomo, nel suo cuore, il centro che unisce gli opposti apparentemente inconciliabili della diversità.

Con lo scopo di dare ulteriori elementi, così come abbiamo fatto per la fisica, qui di seguito entriamo più nello specifico delle tradizioni mistiche, affinché possa essere più evidente l'intima connessione con la spiritualità e la meditazione.

Cristianesimo. (Wikipedia) Nel Cattolicesimo la meditazione è una forma di preghiera interiore. Viene fatta in una chiesa o cappella, in presenza dell'Eucaristia, o in un ambiente privato, ed è strettamente legata al pensiero e alla riflessione sulla parola di Dio. Preferibilmente si fa di mattina presto, prima di ogni altra azione della giornata.

Una forma particolare di meditazione è la lectio divina, che è una lettura orante di un passo biblico.

Percorsi personali. (Wikipedia) Esistono molti percorsi personali all'interno della stessa religione e di cui la meditazione è strumento indispensabile per approfondire noi stessi. Ci si avvale di una guida spirituale che permette di fare un cammino, un percorso che attraversa nuove realtà e che si lascia alle spalle vecchi mondi, in un procedere verso la maggiore consapevolezza di se stessi e della realtà.

Meditazione cristiana. (Wikipedia) La meditazione cristiana è una forma di preghiera realizzata come un tentativo sistematico di divenire consapevoli e riflettere sulle rivelazioni di Dio. La parola meditazione deriva dal verbo latino *meditārī*, che possiede una gamma di significati, tra cui riflettere, studiare e praticare. La meditazione cristiana è quel processo del concentrarsi deliberatamente su pensieri specifici (come per esempio un passo biblico) e riflettere sul loro significato nel contesto dell'amore di Dio.

La meditazione richiede una maggiore riflessione rispetto alla preghiera vocale, ma è più strutturata dei livelli multipli della preghiera contemplativa. Gli insegnamenti di entrambe le Chiese (orientale ed occidentale) hanno enfatizzato l'uso della meditazione cristiana quale elemento per aumentare la conoscenza di Cristo.

Contesto e struttura. (Wikipedia) La meditazione cristiana implica un esame della vita di Gesù, rendendo grazie e adorando Dio per aver inviato Gesù a salvare l'umanità. Nel suo libro *Il castello interiore* Teresa d'Avila definisce la meditazione cristiana come segue: « Per meditazione io intendo un ragionare prolungato con comprensione, in questo modo iniziamo a pensare al favore che Dio ha riversato su di noi dandoci il suo unico Figlio, e non ci fermiamo qui, ma continuiamo a considerare i misteri di tutta la Sua vita gloriosa. »

(Wikipedia) Il teologo Hans Urs von Balthasar spiega il contesto della meditazione cristiana così: «Le dimensioni della meditazione cristiana si sviluppano da Dio che ha completato la sua autorivelazione in due direzioni: parlando di suo proprio e parlando come un uomo, per mezzo del Figlio, rivelando le profondità dell'uomo... E questa meditazione può avvenire solo dove l'uomo rivelatore, il Figlio di Dio, Gesù Cristo, rivela Dio come suo Padre: nello Spirito Santo di Dio, così possiamo unirvi nel sondare le profondità di Dio, che solo lo Spirito di Dio sonda. »

(Wikipedia) Basandosi su tale tema, il presbiteriano Edmund P. Clowney ha spiegato che tre dimensioni della meditazione cristiana sono fondamentali, non solo per mostrare il suo carattere distintivo, ma per guidare la sua pratica. La prima è che la meditazione cristiana è fondata sulla Bibbia. Poiché il Dio della Bibbia è un Dio personale che parla in parole di rivelazione, la meditazione cristiana risponde a questa rivelazione e si concentra su questo aspetto, in contrasto con meditazioni mistiche che utilizzano i mantra. Il secondo segno distintivo di meditazione cristiana è che essa risponde all'amore di Dio, seguendo 1 Giovanni 4:19: "Noi amiamo perché egli

ci ha amati per primo". Il rapporto personale basato sull'amore di Dio che segna la comunione cristiana viene così esaltato nella meditazione cristiana. La terza dimensione è che le rivelazioni della Bibbia e l'amore di Dio portano all'adorazione di Dio: rendendo la meditazione cristiana un esercizio di lode.

(Wikipedia) Thomas Merton caratterizzò lo scopo della meditazione cristiana come segue: "Il vero fine della meditazione cristiana è praticamente lo stesso della fine della preghiera liturgica e la ricezione dei sacramenti: un'unione più profonda per grazia e carità con il Verbo Incarnato, che è l'unico (Wikipedia) Mediatore tra Dio e gli uomini, Gesù Cristo." Mentre i protestanti vedono la salvezza in termini di sola fide e sola gratia sia il cristianesimo occidentale che l'Oriente cristiano vedono un ruolo per la meditazione sul sentiero della salvezza e redenzione. L'Apostolo Paolo affermò nella sua Lettera ai Romani 9:16 che la salvezza proviene solo da "Dio che usa misericordia". La via della salvezza nella meditazione cristiana non è una di dare e avere, e lo scopo della meditazione è quello di portare gioia al cuore di Dio. La Parola di Dio dirige le meditazioni a mostrare i due aspetti dell'amore che piacciono a Dio: obbedienza e adorazione. L'iniziativa di salvezza cristiana sta in Dio e non si medita o ama Dio per ottenere il Suo favore.

Ruolo dello Spirito Santo. (Wikipedia) Negli insegnamenti cristiani, si crede che la meditazione coinvolga un'azione inerente dello Spirito Santo che aiuti il cristiano che medita a capire i significati più profondi della Parola di Dio. Nel XII secolo, decenni prima della Scala Claustralium (Scala del monaco) del certosino Guigo II, uno dei suoi predecessori, Guigo I (1083-1136), mise in risalto questa credenza sostenendo che quando inizia la meditazione devota, lo Spirito Santo penetra l'anima del meditante, "trasforma acqua in vino" e mostra la via verso la contemplazione ed una migliore comprensione di Dio.

Distinzione dalle meditazioni non cristiane. (Wikipedia) Scrittori e accademici -che si professano apertamente cristiani- precisano che essa è differente dalle forme di meditazione esercitate nelle

religioni orientali (come il buddhismo) o nel contesto del New Age. Mentre altri tipi di meditazione possono suggerire approcci atti a disimpegnare la mente, la meditazione cristiana cerca di riempire la mente con pensieri connessi a passi biblici o devozioni cristiane. Sebbene alcuni mistici sia nelle chiese occidentali che in quelle orientali abbiano sensazioni associate all'estasi mentre meditano, (per esempio, la nota estasi meditativa di Teresa d'Avila), Gregorio il sinaita (1260–1346), uno dei padri dell'esicasmò, affermò che lo scopo della meditazione cristiana è "la ricerca di una guida dallo Spirito Santo, al di là del fenomeno minore dell'estasi".

(Wikipedia) In realtà, benché il fenomeno dell'estasi sia comune a molte esperienze religiose diverse e costituisca il fattore originario che innesca l'esperienza religiosa nell'uomo, esso è per il cristiano cattolico la manifestazione della Grazia di Dio e non dipende dallo sforzo che l'uomo impiega nel cercare di conseguirlo.

(Wikipedia) Secondo le religioni buddhiste, la meditazione si sviluppa con due pratiche differenti: l'una volta a conseguire la concentrazione (dhyana) e l'altra volta a conseguire saggezza (prajna) dove per "concentrazione" si intende la capacità della mente di concentrarsi sopra un unico soggetto e conseguire l'estasi, e per "saggezza" si intende la "visione del mondo" tipica delle scuole filosofiche buddhiste. La pratica di concentrazione consiste nel focalizzarsi sopra un unico oggetto fino a conseguire la stabilità del pensiero, mentre la pratica volta a conseguire la saggezza si concretizza nella riflessione attenta sulle idee filosofiche buddhiste (ad esempio, impermanenza e assenza del Sè). Un regime di coltivazione che include entrambe le pratiche conduce a uno stato di "distacco" dal mondo. Da questo punto di vista, appare evidente come la principale differenza tra meditazione cristiana e meditazione buddhista è -per il buddhista- l'assenza delle concezioni filosofiche orientali che sono sostituite dalle concezioni religiose e filosofiche tipiche del cristianesimo.

(Wikipedia) Nel 1989 un documento noto principalmente come *Aspetti della meditazione cristiana* chiarificò la posizione del Sant'Uffizio in merito alle differenze tra gli stili cristiani ed orientali della meditazione. Il documento, emesso in forma di lettera a tutti i Vescovi cattolici, sottolinea le differenze tra gli approcci meditativi cristiani e quelli orientali. Mette in guardia contro i pericoli di tentare di mescolare la meditazione cristiana con l'orientale, poiché potrebbe risultare ambigua e fuorviante, producendo anche la perdita della natura essenzialmente cristocentrica della meditazione stessa. La lettera avvertì che gli stati euforici raggiunti con la meditazione orientale non dovevano esser confusi con la preghiera e considerati come manifestazioni della possibile presenza di Dio, uno stato che risulta sempre in un servizio amorevole e caritatevole verso gli altri. Senza queste verità, continuava la lettera, la meditazione, che dovrebbe essere una uscita dall'ego verso l'abnegazione e l'altruismo, può invece degenerare verso una forma di concentrazione su se stessi.

(Wikipedia) Riferimenti dell'Antico Testamento. Nell'Antico Testamento, esistono due parole ebraiche per "meditazione": *hāgâ* (in ebraico: הַגָּה?), che significa sospirare o sussurrare, ma anche meditare, e *sîhâ* (in ebraico: שִׁיחַ?), che significa ponderare, o ripetere in mente. Quando la Bibbia ebraica venne tradotta in greco, *hāgâ* divenne il greco *melete* che enfatizzava il movimento meditativo nelle profondità del cuore umano. *Melete* era un monito che non si doveva mai far diventare la meditazione una formalità. La Bibbia latina successivamente tradusse *hāgâ* / *melete* con *meditatio*.

La Bibbia cita meditare o meditazione circa venti volte, quindici volte solo nel Libro dei Salmi. Quando la Bibbia cita la meditazione, spesso menziona l'obbedienza subito dopo. Un esempio si trova nel Libro di Giosuè 1:8: "Non si allontani dalla tua bocca il libro di questa legge, ma mèditalo giorno e notte."

Storia. (Wikipedia) Durante il Medioevo, le tradizioni monastiche sia del cristianesimo occidentale che di quello orientale si spostarono dalla preghiera vocale progredendo verso la meditazione

cristiana. Tale progressione risultò in due pratiche meditative distinte e differenti: la Lectio Divina in Occidente e l'esicasmo in Oriente. L'esicasmo comporta la ripetizione della Preghiera di Gesù, ma la Lectio Divina utilizza diversi brani delle Scritture in tempi diversi e, sebbene un passo possa essere ripetuto un paio di volte, la Lectio Divina non è di natura ripetitiva.

I quattro tempi della Lectio divina: lettura, meditazione, preghiera, contemplazione.

La progressione dalla lettura biblica alla meditazione, all'amore per Dio, venne descritta formalmente per la prima volta da Guigo II, un monaco certosino che morì nel tardo XII secolo. Il libro di Guigo II *Scala Claustralium* (La scala del monaco) è considerata la prima descrizione della preghiera metodica nella tradizione mistica occidentale.

Nell'oriente cristiano, le tradizioni monastiche di "preghiera costante" che risalgono ai Padri del Deserto e a Evagrio Pontico stabilirono la pratica dell'esicasmo e influenzarono il libro di Giovanni Climaco *Klimax tou Paradeisou* (Scala del Paradiso), composto in lingua greca su richiesta dell'abate di Raithu nel VII secolo. Queste preghiere meditative furono promosse e affermate da Gregorio Palamas nel XIV secolo.

I metodi della "preghiera metodica" insegnata dal gruppo Devotio moderna nell'Europa settentrionale entrò in Spagna e venne conosciuta nel XVI secolo. Il libro *Imitazione di Cristo* si diffuse in Spagna col titolo *Contemptus mundi* e mentre Teresa probabilmente all'inizio non conosceva i metodi di Guigo II, venne certamente influenzata dai suoi insegnamenti tramite le opere di Francisco de Osuna che studiò. Il contemporaneo e collaboratore di Teresa, Giovanni della Croce continuò la tradizione di Guigo II e insegnò le 4 fasi della Lectio divina. Col XIX secolo, l'importanza della meditazione biblica si era fermamente stabilita anche nella tradizione spirituale protestante.

Durante il XVIII secolo e l'inizio del XIX, alcuni componenti della meditazione avevano iniziato a essere enfatizzata in alcuni rami del cristianesimo occidentale. Tuttavia la prima metà del XX secolo vide una rinascita di approcci simili alla Lectio divina con libri e articoli diretti al pubblico in generale.

Nel 1965, uno dei principali documenti del Secondo Concilio Vaticano, la costituzione dogmatica Dei Verbum (Parola di Dio), dava risalto all'uso della Lectio divina e nel 40° anniversario del Dei Verbum nel 2005, Papa Benedetto XVI ha riaffermato la sua importanza.

Approcci alla meditazione. (Wikipedia) Un certo numero di santi e personaggi storici hanno seguito e presentato specifici approcci alla meditazione cristiana. Sia gli insegnamenti cristiani orientali e che quelli occidentali hanno sottolineato l'uso della meditazione come un elemento per aumentare la conoscenza di Cristo. Gli Esercizi spirituali di Ignazio di Loyola utilizzano immagini mentali meditative, con l'obiettivo di conoscere Cristo più intimamente e amarlo con più ardore. Nella sua opera Camino de Perfección, Teresa d'Avila insegnò alle sue monache come cercare di conoscere Cristo usando la meditazione e la preghiera mentale. La preghiera e la meditazione esicastiche continuano ad essere usate nella tradizione ortodossa orientale come pratica spirituale che facilita la conoscenza di Cristo.

Ignazio di Loyola (Wikipedia)

Gli Esercizi spirituali di Ignazio di Loyola (1491-1556), fondatore dei gesuiti, contiene numerosi esercizi meditativi, che a tutt'oggi rimangono una parte integrale del periodo di formazione di Noviziato presso l'ordine religioso cattolico della Compagnia di Gesù.

Gli esercizi sono intesi come note per guidare un direttore spirituale a preparare qualcun altro all'esperienza della meditazione cristiana. Tale esperienza per intero prende circa 30 giorni e spesso richiede colloqui quotidiani col proprio direttore. La procedura inizia con una considerazione sullo scopo della propria vita e la relazione con il resto della creazione. Segue una settimana di meditazione sui peccati e le conseguenze. Poi viene un periodo di meditazione sugli avvenimenti della vita di Gesù e un altro periodo per pensare alle sue sofferenze e morte. La settimana finale è dedicata a rallegrarsi nella gioia della Resurrezione e in conclusione a riflettere sull'amore di Dio e come rispondere a tale amore.

Gli esercizi spesso utilizzano immagini per entrare in una scena biblica. Per esempio, il praticante viene incoraggiato a visualizzare e meditare su scene importanti della vita di Cristo, a volte chiedendo domande a Cristo sulla croce, durante la crocifissione. La potenza dell'immaginario riesce a condurre il fedele a profonde sensazioni di meditazione interiore, con risultati consolatori e di grande devozione.

Teresa d'Avila (Wikipedia)

Teresa d'Avila dipinta da Rubens,1615. Teresa viene spesso considerata una delle più importanti mistiche cristiane.

Teresa d'Ávila (1515-1582), dottore della Chiesa, praticava la preghiera contemplativa per periodi di un'ora per volta, due volte al giorno. Teresa credeva che nessuno che fosse fedele alla pratica di meditazione potesse perdersi l'anima. I suoi scritti sono reputati insegnamenti fondamentali per la spiritualità cristiana.

Teresa insegnava alle sue suore di meditare con preghiere specifiche. Le sue preghiere descritte nel Camino de Perfección implicano meditazione su un dato mistero nella vita di Gesù e si basano sulla fede che "Dio è in noi", una verità che Teresa disse di aver imparato da Agostino.

Nella sua Vita, scrisse di aver imparato dalle istruzioni date nel libro Il terzo alfabeto spirituale - del frate Francisco de Osuna - che si collega al misticismo francescano.[63][64][65] Il suo punto di partenza era la pratica del "raccolgimento", cioè il mantenere i sensi e l'intelletto sotto controllo, senza distrazioni. Nelle sue meditazioni, si concentra l'attenzione ad un solo tema, principalmente l'amore di Dio. Nella Via della perfezione Teresa scrisse: "Si chiama raccolgimento perché l'anima raccoglie insieme tutte le facoltà ed entra in se stessa per stare con Dio". Utilizzava sistemi come brevi letture, una scena di bellezza naturale, o una statua religiosa o un'immagine, per ricordarsi di mantenere viva la sua concentrazione. Scrisse che, a tempo debito, la mente impara naturalmente a mantenere la concentrazione su Dio quasi senza sforzo.

Theresa vide la meditazione cristiana come il primo di quattro fasi per ottenere l'"unione con Dio" e usò l'analogia dell'irrorazione del giardino. Paragonò la meditazione di base all'innaffiare il

giardino con un secchio, il Raccoglimento alla ruota idraulica, il Silenzio (contemplazione) alla sorgente d'acqua e l'Unione ad un acquazzone.

Francesco di Sales (Wikipedia)

Francesco di Sales (1576-1622) usava un approccio in quattro parti alla meditazione cristiana basato sulla "preparazione", "considerazione", "affezioni e risoluzioni" e "conclusioni":

Nella parte della preparazione, colui che medita si pone alla presenza di Dio e chiede allo Spirito Santo di condurre la preghiera, come nella Lettera ai Romani 8:26: "Lo Spirito sovviene alle nostre debolezze, perché non sappiamo ciò che dobbiamo chiedere in preghiera, come si conviene, ma lo Spirito stesso intercede per noi con sospiri ineffabili."

Nella parte della considerazione, ci si concentra su un tema specifico, per esempio un passo della Bibbia.

Nella parte delle affezioni e risoluzioni, ci si focalizza sui sentimenti e si prendono risoluzioni o decisioni. Per esempio, quando si medita sulla Parabola del buon samaritano si potrebbe decidere di visitare qualche malato ed esser loro di assistenza.

Nella parte della conclusione, si rende grazie e lode a Dio per le considerazioni e si chiede la grazia di mantener fede alle proprie risoluzioni.

Chiesa cattolica. (Wikipedia) Padre Pio affermò: "Mediante lo studio dei libri si cerca Dio, con la meditazione lo si trova".

Tommaso d'Aquino (1225–1274) disse che la meditazione è necessaria per devozione, ed il Secondo Concilio Vaticano ha raccomandato la "meditazione fedele sulla parola di Dio" come parte della formazione spirituale dei seminaristi.

Giovanni della Croce (1542–1591), confratello e collaboratore di Teresa d'Avila, considerava la meditazione cristiana un passo necessario verso l'unione con Dio e scrisse che quelle persone maggiormente avanzate spiritualmente hanno sempre bisogno di tornare regolarmente alla meditazione.

Il Catechismo della Chiesa Cattolica (CCC) incoraggia la meditazione come forma di preghiera: "La meditazione è soprattutto una ricerca. Lo spirito cerca di comprendere il perché e il come della vita cristiana, per aderire e rispondere a ciò che il Signore chiede." (CCC 2705) ed il cristiano deve sviluppare un desiderio costante di meditare e farlo regolarmente: "altrimenti rassomiglia ai tre primi terreni della parabola del seminatore (cfr. Marco4-7;15-19). Ma un metodo non è che una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù". (CCC 2707). Dando risalto alla unione con Dio, continua: "La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare «i misteri di Cristo», come nella lectio divina o nel Rosario. Questa forma di riflessione orante ha un grande valore, ma la preghiera cristiana deve tendere più lontano: alla conoscenza d'amore del Signore Gesù, all'unione con lui." (CCC 2708). La preghiera meditativa è differente dalla preghiera contemplativa (cfr. CCC 2709- 2724).

All'interno del contesto spirituale cattolico, è attivo da molti anni il controverso movimento dei Ricostruttori nella Preghiera che si sforza di introdurre nel proprio ambito, una serie di pratiche meditative e ascetiche ricavate da varie tradizioni orientali che includono l'utilizzo di mantra indiani e l'esercizio di posizioni dello yoga.

Meditazioni eucaristiche. (Wikipedia) La meditazione cristiana esercitata insieme all'adorazione eucaristica al di fuori della Messa è stata descritta in numerose opere di letteratura cattolica, specialmente dal XVIII secolo in poi. Le meditazioni eucaristiche dei due santi Pierre-Julien Eymard e Giovanni Maria Vianney (entrambi promotori dell'Eucaristia) furono pubblicate come libri.

Teresa di Lisieux era devota alla meditazione eucaristica e il 26 febbraio 1895, poco prima di morire, scrisse a memoria e senza una minuta il suo capolavoro poetico "Vivere per amore" che aveva composto durante la meditazione eucaristica.

Porzioni significative degli scritti della Venerabile Concepcion Cabrera de Armida (1862-1937) si basano sulle sue adorazioni del Santissimo Sacramento. Similmente, nel suo libro *L'Eucaristia: vero gioiello di spiritualità eucaristica* Maria Barba, in religione Maria Candida dell'Eucaristia (1884–1949) (che fu beatificata da Papa Giovanni Paolo II), scrisse delle sue esperienze personali e delle sue riflessioni sulla meditazione eucaristica.

Meditazioni del Rosario. (Wikipedia) La meditazione è parte integrante del rosario. Tale metodo di meditazione consiste nel processo di riflessione sui misteri del rosario. Con la pratica, la riflessione gradualmente si può trasformare in contemplazione dei misteri. La pratica di meditazione durante la recitazione ripetitiva di Ave Mariarisale ai certosini del XV secolo e venne presto adottata anche dai domenicani. A partire dal XVI secolo la pratica della meditazione durante il rosario si era sparsa in tutta l'Europa ed il libro *Meditazioni del Rosario della Gloriosa Maria Virgine* stampato nel 1569 per conto della confraternita del rosario di Milano, fornì una meditazione individuale ad accompagnare ciascun grano o preghiera.

L'approccio meditativo di Teresa d'Avila che si concentra sul "favore che Dio ci ha concesso dandoci il Suo unico Figlio" può essere considerato come la base della maggior parte di meditazioni scritturali sul rosario. Nella sua enciclica del 2002 *Rosarium Virginis Mariae*, Papa Giovanni Paolo II ha posto il rosario al centro della spiritualità cristiana.[88] Enfatizzando che lo scopo finale della vita cristiana è quello di essere trasformati, o "trasfigurati", in Cristo, il Papa ha scritto che il rosario aiuta i credenti ad avvicinarsi di più a Cristo, contemplandolo. Ha detto inoltre che il rosario ci unisce alle preghiere di Maria stessa, che alla presenza di Dio prega con noi e per noi. e ha aggiunto: "Recitare il Rosario, infatti, non è altro che contemplare con Maria il volto di Cristo."

Cristianesimo orientale (Wikipedia) Durante l'Impero Bizantino, tra il X e il XIV secolo, una tradizione di preghiera chiamata esicasmo si sviluppò, particolarmente sul Monte Athos in Grecia, e continua tuttora. Gregorio del Sinai è considerato dalla maggioranza degli studiosi quale fondatore dell'approccio esicastico alla preghiera. Tale tradizione utilizza posizioni corporee

particolari e rituali di respirazione, accompagnati dalla ripetizione di una breve preghiera (tradizionalmente la 'Preghiera di Gesù'), dando adito a suggestioni che possano essere stati influenzati da approcci indiani. "Mentre alcuni potrebbero confrontarla [la preghiera esicasta] con un mantra, usare la Preghiera di Gesù in tal modo è volerne violare lo scopo. Uno non deve mai di trattarla come una stringa di sillabe per le quali il significato di 'superficie' è secondario. Analogamente, la ripetizione vuota è considerata senza valore (o anche spiritualmente dannosa) nella tradizione esicastica". Piuttosto, deve essere nello spirito di un vero mantra. Questo stile di preghiera fu inizialmente opposto come eretico da Barlaam in Calabria, ma fu difeso da Gregorio Palamas. Derivando da in greco ἡσυχασμός, hesychasmos (da ἡσυχία hesychia, "calma, pace, tranquillità, assenza di preoccupazione"), l'esicasmo continua ad essere praticato dalla Chiesa ortodossa e altre confessioni orientali di Rito bizantino. L'esicasmo non ha ottenuto notorietà o importanza nel cristianesimo occidentale.

Nell'esicasmo, la Preghiera di Gesù, che consiste della frase: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore!" viene ripetuta per un dato periodo di tempo o un dato numero di volte. L'esicasmo viene messo a confronto con le forme più mentali o immaginative della meditazione cristiana in cui la persona è incoraggiata ad immaginare o ponderare eventi della vita di Gesù o detti del Vangelo. A volte l'esicasmo è stato paragonato alle tecniche meditative delle religioni orientali ed è possibile che ci siano interazioni tra gli esicasti ed i sufi, ma ciò non è stato provato.

GRUPPO SALES E MEDITAZIONE SALES

Come puoi vedere da questa lunga carrellata Alfonso, l'esperienza della meditazione si svolge nelle diverse forme tutte collegabili a risultati concreti sulla dimensione corporale e spirituale, che sono i benefici della meditazione.

Il **Gruppo Sales** di psicoterapia integrata con la meditazione, inserita con valenza terapeutica nei Gruppi Sales di psicoterapia, non solo si avvale del contributo scientifico dei modelli psicoterapeutici riconosciuti, ma trova ampio riconoscimento sia nelle teorie sulla meditazione che nel campo della Spiritualità, riferita a San Francesco di Sales, alla “preghiera del cuore” della tradizione esicasta, nella meditazione di Santa Teresa D’Avila.

Il modello psicospirituale da noi utilizzato sia nei Gruppi Sales che nel Cammino Psicospirituale quindi è fortemente avvalorato, non solo dai risultati clinici da noi ottenuti sul campo e confortati da numerosi feedback a nostra disposizione, ma anche da una serie di dati scientifici e derivanti dalle comprovate e sperimentate teorie sulla Spiritualità dei grandi mistici del passato e riconosciuti dalla Chiesa Cattolica.



ISTITUTO SALES

Statuto

Titolo I - Disposizioni Generali

Art. 1 - Denominazione

E' costituita in data odierna l'Associazione "Istituto Sales".

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

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 meditazione. 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 una inconsapevole crescita di aspetti di sé che prima o poi mi lasceranno di nuovo insoddisfatto e sofferente.

L'Associazione Istituto Sales sostiene inoltre la nascita ed il mantenimento dei Gruppi Sales nel territorio.

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 erranee. 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 spirituale dunque può diventare l'occasione per favorire la conversione del cuore di ogni persona desiderosa di compiere questo cammino di crescita spirituale.

L'associazione intende fornire ai fedeli bisognosi e sofferenti e non, mediante la psicoterapia spirituale, individuale e di gruppo, e la meditazione, lo strumento e il sostegno psicologico cristiano per intraprendere questo cammino spirituale, anche mediante il supporto di un Consigliere spirituale designato e confermato dal consiglio direttivo, con il benessere dell'autorità ecclesiastica del luogo. 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 Sales 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 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. 15 del presente Statuto.

Art. 6 - Organi dell'associazione

L'Istituto Sales si avvale per lo svolgimento della attività associativa degli organi della associazione. Come già ribadito nell'Art. 1, l'Istituto Sales prende le sue origini dall'esperienza e dalla intuizione dei "Fondatori dell'Istituto Sales" che rimangono in modo definitivo referenti dello sviluppo successivo della associazione. Questo implica che tutte le decisioni prese dagli organi della associazione devono essere definitivamente approvate dai "Fondatori dell'Istituto Sales" ovvero nel caso fosse necessario rimandate agli organi della associazione per una ulteriore verifica, secondo le indicazioni da loro fornite. Gli organi dell'associazione sono:

- l'assemblea dei soci;
- il consiglio direttivo;
- il presidente dell'associazione;
- il vicepresidente
- il segretario.

Art. 6bis - 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. 6tris - 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 i fedeli 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 cattolico cristiano che animano l'associazione.

L'associazione è costituita dai fedeli Soci Fondatori e dai fedeli Soci Ordinari.

I Soci Fondatori e i Soci Ordinari sono tenuti al pagamento di una quota sociale annua pari a Euro,00 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 per i seguenti motivi: 1) morosità, dopo il mancato versamento di due annualità consecutive e per delibera del Consiglio Direttivo; 2) indegnità, deliberata dal consiglio direttivo e ratificata dall'assemblea dei soci in seguito a gravi infrazioni alle norme statutarie o regolamentari, o comportamento lesivo del buon nome dell'associazione e ai principi cattolico cristiani che la ispirano. Il socio in questione, non condividendone le ragioni, può adire il collegio arbitrale di cui al presente statuto, in tal caso l'efficacia del recesso è sospesa sino al pronunciamento;
- decesso.

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 quote sociali e non siano decaduti ai sensi dell'art. 9 del presente Statuto.

E' 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. E' 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 lettera 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;
- 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 di cui ai punti a) e b), 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 e sono rieleggibili alla stessa carica fino ad un massimo di due (2) volte consecutive.

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 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.

Titolo IV - Disposizioni Finali

Art. 14 - 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 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 quindicesimo (15) dicembre di ogni anno, il consiglio direttivo approva i progetti di bilancio preventivo e stabilisce le quote associative per l'anno successivo.

Art. 15 - 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. 16 - Norme transitorie

In concomitanza con l'approvazione del presente statuto i soci fondatori provvederanno alla elezione del consiglio direttivo del presidente e del vicepresidente.

Art. 17 - Clausola compromissoria

Qualunque controversia sorgesse in dipendenza dell'esecuzione o interpretazione del presente statuto e che possa formare oggetto di compromesso, sarà rimessa a giudizio di un arbitro amichevole compositore e che giudicherà secondo equità e senza formalità di procedura, dando luogo ad arbitrato irrituale.

Art. 18 - Rinvio

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