



Psicoterapia come premessa per la crescita spirituale

Dobbiamo distinguere le pressioni psicologiche derivanti dal bisogno di controllo manipolativo dei sistemi umani che danneggiano la persona mediante un maggiore sviluppo dell'ego, dalle pressioni derivanti dagli eventi di vita che ci invitano ad una crescita interiore ed alla scoperta del proprio vero Sé. La vita stessa è infatti un cammino di crescita, anche quando non percorriamo un cammino specifico di consapevolezza.

Non essendo facile distinguere l'origine e la natura delle diverse pressioni ricevute, la tendenza è di opporsi indiscriminatamente a tutto ciò che mi spinge in una direzione, o di adattarmi seguendo acriticamente la forza di queste pressioni. In entrambi i casi non cresco.

La psicoterapia rinforza e decontamina l'io rendendolo sempre più capace di una scelta autonoma e consapevole. Un "io" decontaminato dalle convinzioni erranee e rinforzato nella sua capacità di autoaffermazione, **può scegliere** se avvicinarsi all'ascolto profondo della propria anima, e quindi iniziare il processo di trasformazione verso il proprio Vero Sé. Non è indifferente quindi lo stile di vita che scelgo di compiere.

Il senso di solitudine che deriva dalla responsabilità non delegabile delle proprie scelte non deve spaventarci. La consapevolezza della presenza interiore del proprio centro spirituale ci conforta nel momento in cui vibra forte la ricerca di un senso profondo della mia vita.

E quando in questa ricerca io mi sento confuso ed impotente, il tentativo di trovare nel bisogno di controllo dell'altro l'origine e la fonte della mia consapevolezza mi porta a fallire nel mio obiettivo. E' il ricatto affettivo che nasce dalla mia immaturità psicologica e spirituale che ho bisogno di risolvere.

La psicoterapia, nella misura in cui mi consente di fermarmi per contattare i miei bisogni sospesi affinché io possa prendermi la piena responsabilità nel realizzarli, è di conseguenza la premessa per la mia crescita spirituale.