

CAPITOLO TERZO

PSICHIATRIA E PSICOLOGIA ALLE SOGLIE DEL TERZO MILLENNIO: RIFLESSIONI SULLA DIMENSIONE SPIRITUALE

A) DIMENSIONE SPIRITUALE

PSICOLOGIA E SPIRITUALITÀ IN DIALOGO

PSYCHOLOGY AND SPIRITUALITY: A RE-UNIFIED ROAD

Marzia Pileri

Riassunto

Questa comunicazione, partendo dalla concezione dell'unità psicosomatica dell'uomo, vuole affermare che la religione e la psicoterapia intervengono unitariamente per aiutare la persona a guarire, a conoscersi e a realizzarsi (Salvezza e guarigione possono coincidere).

Tale processo di autoconoscenza ed evoluzione psichica e spirituale conduce a volte a fenomeni mistici che vanno riconosciuti e sviluppati anche con tecniche di psicologia, oltre che di meditazione e preghiera.

Così lo psicoterapeuta si presenta come un "operatore spirituale" che collabora all'azione di Dio per preparare ogni uomo, liberato dalle nevrosi e dall'angoscia esistenziale, all'incontro con Lui.

Parole chiave: *fenomeni mistici, meditazione, operatori spirituali, training autogeno, unità psicosomatica*

Abstract

Based on a well-known concept that views humans as a unified, psycho-somatic entity, this report intends to establish the fact that religion and psychotherapy must collaborate with each other, aiming at the achievement of a common goal: that is, the patient's healing, his/her self-awareness and self-realization, -healing and salvation should therefore coincide-. This process of auto-determination, and the progressive evolution of mind and spirit that is involved with it, can sometimes lead an individual to a mystical experience which has to be recognized and guided through the help of psychological techniques, as well as of meditation and prayer.

The therapist, thus, can be seen as a "spiritual mediator" who cooperates in the action of God in order to prepare men -once they are cured of their neurosis and their existential anguish- for their encounter with Him.

Key words: *mystical experience, meditation, spiritual mediator, autogenic training, psychosomatic entity*

1. Introduzione

Spesso si ha l'impressione che la psicologia e la spiritualità siano due mondi a sé stanti, tra i quali vige l'incomunicabilità, a volte l'indifferenza, ed a volte una guerra latente o aperta. I sacerdoti sono stati, e a volte sono ancora, contro gli psicologi e gli psicologi sono stati, e qualche volta sono ancora, contro l'appartenenza religiosa considerata nevrotizzante.

Io credo invece che ognuno di noi, su qualsiasi sponda si trovi, debba cercare di costruire dei ponti per ricongiungere, riunificare, permettere uno scambio più intenso, una osmosi sempre più profonda.

In molti campi, apparentemente ben più distanti di quello tra la psicologia e la religione, si sono creati degli inaspettati punti di contatto: tra la fisica e il Tao, la parapsicologia e la medicina, l'informatica e la didattica, e così via.

Sembra che esista un lento lavoro di trasformazione per cui gli opposti si uniscono e le diversità si ricongiungono, senza che nessuno perda la propria identità. Questo mi sembra il messaggio più intenso del nostro tempo: una via di riconciliazione e di unità tra tutte le istanze fondamentali dell'umanità.

Nelle religioni soprattutto del passato è difficile se non impossibile parlare di religiosità senza includere la componente terapeutica. Il porre in alternativa religione e terapia non ha alcun senso né giustificazione storica. Lo stesso termine "therapeuein" che significa "assistere" era un termine religioso in quanto indicava l'aiuto rivolto agli ammalati tramite elementi naturali, e il servizio e l'assistenza rivolta dagli dèi alle persone malate. Se si toglie dalle religioni il concetto di Heilung (guarigione) che poi si trasforma in Heil (salvezza) si rischia di togliere l'elemento di fondo più caratterizzante delle religioni.

Le religioni si sono sempre fatte portatrici di una salvezza presentata come la piena realizzazione dell'uomo. Hanno indicato all'uomo ciò che in lui vi è di divino, e hanno interpretato il disagio dell'esistenza come causato dalla separazione dell'uomo da Dio.

Una religiosità che favorisce una libera e integrata crescita virtuosa dovrebbe avere come risultato abituale un fondamentale senso di riuscita e di sicurezza, ed essere perciò fattore di maturità e sanità psichica. S. Giovanni Crisostomo sosteneva che la fede era la più efficace medicina per le anime, ma anche la speranza e soprattutto l'amore si rivelano come forze guaritrici. «Nell'amore la persona si ridesta e l'uomo apprende chi egli sia nell'intimità più profonda del cuore» (GOLDBRUNNER, 1959). Così Yogananda, maestro indù, parla dello

«sconfinato potere di guarigione che deve essere ricercato in Dio» e afferma che «noi dovremmo pensare non soltanto al corpo, ma anche allo spirito. Se raggiungiamo la perfezione nell'unità con lo Spirito, troveremo la perfezione anche nel corpo; e quando la nostra comunione con Lui è perfetta, la guarigione è permanente» (YOGANANDA, 1980).

2. L'uomo: realtà unitaria di corpo, psiche e anima

Per riconoscere l'intreccio tra religione e terapia lo snodo principale sta nel riconoscere il carattere psicosomatico globale della concezione dell'uomo.

La vita spirituale punta alla piena reintegrazione dell'uomo, che è spirito, psiche e corpo. La salvezza allora viene identificata con la guarigione totale dell'uomo, e il ristabilimento dell'integrità della persona, attraverso il risanamento psico-fisico, giunge fino alla piena relazione con Dio.

Ma questo senso profondo della vita spirituale si è andato annacquando nel corso dei secoli e la visione olistica della persona si è persa in molti settori tanto che la medicina attuale è talmente settorializzata che perde di vista probabilmente l'interrogativo primario: "Chi è l'uomo?".

E allora è molto più facile che il medico intervenga sul corpo, lo psicologo sullo psichico, i religiosi sullo spirito. Ma tutti questi diversi specialisti si rendono perfettamente conto di quanto sia artificiosa questa distinzione: fin dove arriva il corpo? e dove si ferma lo psichico o lo spirito? È impossibile tracciare delle linee di demarcazione. Ecco allora la ricerca comune per riuscire ad agire in modo unitario pur avendo specializzazioni differenti. Gesù interpreta i suoi gesti taumaturgici e terapeutici come segni del regno di Dio. Questo è il punto: l'attività taumaturgica di Gesù si colloca in una prospettiva "religiosa", sia come segno della presenza benefica della regalità di Dio, sia come annuncio della buona novella. Quanti medici o psicologi si collocano in questa prospettiva? Quante volte viene presentata la guarigione come avvio di una trasformazione che interessa tutta la personalità e quindi anche e soprattutto l'approfondimento spirituale?

C'è per ora una convergenza tra terapia e religione che si concentra attorno sia alla ricerca di significato come quadro interpretativo e come obiettivo terapeutico, che alla frustrazione esistenziale come fattore scatenante del disturbo psichico.

I disagi, le inquietudini, il dolore e la sofferenza sono i settori operativi all'interno dei quali lavorano sia le terapie che le religioni: grazia o ristabilimento dell'equilibrio psicofisico, guarigioni mistiche o

riacquisizione di salute sono termini che indicano lo stesso fenomeno con angolature diverse. Qualsiasi malattia può essere l'occasione per una riflessione profonda sul significato dell'esistenza, può generare un processo di conversione. Allora ben vengano tutti quei medici e psicologi che puntano soprattutto a ristabilire un equilibrio come base per un successivo processo di ampliamento della coscienza.

Ad esempio J.H. Schultz, l'ideatore del Training Autogeno inferiore e superiore, ha un quadro di riferimento teorico e una visione della psicoterapia con caratteristiche contemporaneamente organimistiche e spirituali. Nei suoi concetti di bionome e circolo vitale è contenuta la sua ottica di progettualità (biologica, psichica e spirituale) insita in ogni essere umano, progettualità che va scoperta, difesa e valorizzata.

Così si esprime: «Gli stati di immedesimamento autogeno hanno proprio lo scopo in definitiva di realizzare negli strati psicologici più profondi quell'operare psicoterapeutico che è la nostra più grande aspirazione, ciò può essere possibile soltanto se si mette il paziente in condizione di poter, attraverso la realizzazione degli esercizi superiori, intraprendere un lavoro introspettivo nella propria personalità interiore sempre più in profondità e sempre più ampio, tale da consentire una presa di coscienza chiarificatrice; la personalità profonda potrà allora facilmente realizzarsi o, se del caso, plasmarsi in differenti aspetti in conseguenza dell'inserimento di particolari formulazioni specifiche. Se per caso durante questo lavoro di autorealizzazione, compaiono dei vissuti autenticamente religiosi, il terapeuta, consapevole di questa possibile evenienza e conscio delle proprie responsabilità, dovrà divenire una guida cauta, attenta, distaccata, ma intimamente impegnata nell'osservazione di questa del tutto personale e fisiologica modalità di sviluppo» (SCHULTZ, 1971).

Kretschmer l'autore del doppio binario, così afferma: «La meditazione ha una buona opportunità di diventare col tempo una delle tecniche terapeutiche di guida. Tutti i più nuovi sistemi... mirano ad uno sviluppo in tale direzione. Ma che ciò avvenga dipende completamente da una profonda riformulazione dell'allenamento e della pratica della psicoterapia. È della più alta importanza che gli psicoterapeuti continuino a studiare la meditazione. Possiamo soltanto sperare che la meditazione continuerà a svilupparsi in una tecnica sistematica che possa aiutare gli uomini verso la loro meta di sviluppare le loro più alte potenzialità psichiche» (KRETSCHMER, 1951).

Credo che molti stiano mettendo in pratica le parole profetiche di Kretschmer: Assagioli, Laura Boggio Gilot, Maslow, Durkheim, Newmann, molti psicologi americani e io stessa, stiamo cercando di

applicare la meditazione alla psicoterapia e di lavorare su un ampliamento progressivo della coscienza che includa sempre più dei contenuti spirituali e archetipici propri dell'inconscio superiore fino al raggiungimento del Sé.

È pur vero che le attuali pratiche psicoterapeutiche non sono tutte pronte a questo salto di qualità e di sviluppo così radicale, inoltre ogni percorso di autoconoscenza è strettamente collegato al proprio stato di realizzazione interiore e da lì si deve necessariamente partire per cercare poi di espandere la conoscenza di sé.

Allora rimane per ora importante smuovere dei dinamismi, liberare dei canali interiori che permettano di far aprire la porta all'incontro con l'Altro («Ecco sto alla porta e busso», Apocalisse 3,20), che permettano il risveglio per comprendere veramente chi siamo.

3. I fenomeni mistici tra psicologia e spiritualità

All'interno di questo processo di autoconoscenza, nell'incontro progressivo con l'Altro, si verificano, inoltre, dei fenomeni che difficilmente trovano collocazione esclusivamente in ambito psicologico o solo in quello spirituale, ma anche in questo caso non si riesce a settorializzare l'ambito di appartenenza. Si tratta dei piccoli fenomeni che chiamerei mistici, che spesso gli psicologi o gli psichiatri o i sacerdoti si trovano a fronteggiare senza sapere bene come classificare.

Infatti così come è possibile distinguere tra gli indemoniati veri e le psicosi con deliri demoniaci si distinguono facilmente i veri mistici dai deliri mistici, e allo stesso modo si differenziano i grandi indemoniati dalle tante piccole manifestazioni del demone nell'uomo, così come esistono i grandi mistici e le tantissime espressioni mistiche di percezione del divino nell'uomo. Queste piccole manifestazioni mistiche assumono varie forme: ascolto di voci, sogni profetici, sogni spirituali che indicano un'azione da perseguire, uscita dal corpo fisico e coscienza di sé fuori dal corpo reale, premonizioni, interventi divini concreti, rapimenti, visioni, levitazioni e così via.

Tutti questi eventi possono provocare un certo disagio perché non vengono capiti dagli altri familiari o amici, e spesso vengono male interpretati anche dagli psicologi, che con troppa facilità classificano queste esperienze come psicotiche. Il sentirsi classificati come “pazzi” e sentire contemporaneamente la realtà di questi avvenimenti crea, quindi, una discrepanza che potrebbe essere facilmente superata in questa ottica

di riconoscimento dell'intervento dello spirito nell'umano e della giusta collocazione e conoscenza di tali fenomeni.

Solo così la persona, che sta iniziando a percepire una dimensione più ampia e diversa dall'ordinaria percezione della realtà, può essere guidata, sia psicologicamente che spiritualmente, in un approfondimento successivo di tali esperienze, o anche nell'insegnamento di tecniche che possano favorire maggiormente questa ascesi spirituale. Così si esprime ancora Schultz nel presentare alcune riflessioni e studi sulla psicologia della religione, dimostrando la sua integrazione delle esperienze religiose nel normale evolversi della psicoterapia autogena: «Il vissuto di chi realizza un'esperienza religiosa consiste essenzialmente in una modificazione dello stato di coscienza che si presenta spontaneamente ed è del tutto asistemica...esse pertanto sono la conseguenza di una commutazione globale psico-somatica che orienta verso la passività e l'abbandono, in stretta analogia a quanto si verifica nella commutazione globale ...che spontaneamente si determina negli esercizi del training autogeno...» (SCHULTZ, 1971).

E anche Giorda afferma chiaramente che il Training Autogeno può «preparare la via dell'autentica esperienza religiosa» (GIORDA, 1979).

4. Gli odierni operatori spirituali

Ogni psicoterapeuta (o forse ogni medico) si può collocare quindi in questa prospettiva religiosa, come collaboratore di una esperienza spirituale e come strumento dell'azione guaritiva di Dio che agisce attraverso quell'intervento concreto. È il “dito di Dio” che libera gli odierni oppressi dal potere schiacciante sulla personalità delle malattie, delle nevrosi o delle psicosi, che appaiono come gli attuali demoni. Ed è il “tocco di Dio” che aiuta a sperimentare delle percezioni straordinarie per favorire il processo di unificazione interiore e di incontro unitivo con Lui.

Sono convinta che gli operatori sanitari possano incarnare in sé il loro essere anche “operatori spirituali”, come vengono definiti dall'anonimo autore della *Nube della non conoscenza* coloro che si mettono a fare un lavoro spirituale, e si occupino sempre più dell'uomo nella sua unità inscindibile e misteriosa proprio perché creato a immagine e somiglianza di Dio.

Bibliografia

ALETTI M., (a cura di), *Religione e psicoterapia*, LAS, Roma 1994

ALETTI M., ROSSI G., *Ricerca di sé e trascendenza*, Centro scientifico editore, Torino 1999

ANONIMO, *La nube della non conoscenza*, Ancora, Milano 1981

BALLESTER M., *Iniziazione alla preghiera profonda*, Messaggero, Padova 1989

BALLESTER M., *Meditare un sogno*, Messaggero, Padova 1989

DOSSEY L., *Il potere curativo della preghiera*, Euroclub, Como 1996

GIORDA R., BAZZI T., *I nuovi orizzonti del training autogeno*, Città Nuova, Roma 1979

GOLDBRUNNER J., *Santità e salute*, Ancora, Milano 1959

MASI L., *Le tecniche autogene superiori*, Il Ventaglio, Roma 1989

KRETSCHMER E., “Tecniche di meditazione in psicoterapia”, in *Zeitschrift für Psychotherapie und Medizinische Psychologie*, Vol.I, n.3, 1951

PILERI M., *Psicoterapia e meditazione profonda in dialogo*, Edizioni Universitarie Romane, Roma 1998

SCHULTZ J.H., *Il training Autogeno*, vol.II, Feltrinelli, Milano 1981

YOGANANDA P., *L'eterna ricerca dell'uomo*, Astrolabio, Roma 1980

WOLFF H., *Gesù psicoterapeuta*, Queriniana, Brescia 1994