

LA CORPOREITA' DELLO SPIRITO: UN PERCORSO PER CREDENTI E NON CREDENTI

di Roberta de Bury

E. Fromm sostiene che:

"Il compito principale della vita di un uomo è di dare alla luce se stesso".

Se questo è il compito, possiamo dire che ciò che muove in modo sano verso il benessere l'agire dell'uomo, è una spinta verso la continua rinascita. E' da qui che hanno origine le grandi domande sulla vita - che da sempre hanno mosso l'uomo - ed è da qui che scaturisce anche quell'inquietudine esistenziale, alla quale ciascuno cerca di dar risposta secondo i propri mezzi e la propria condizione.

Questa sensazione è percepita, infatti, come disagio, ansia esistenziale, un senso di sana mancanza che porta necessariamente a cercare, a muoversi e, quindi, a crescere: questa è, quindi, un'ansia sana, un'ansia vitale.

Viviamo, però, in un'epoca in cui il benessere è confuso con il piacere e tutto ciò che crea disagio, inquietudine, sofferenza deve essere al più presto rimosso perchè sbagliato, non sano, pericoloso

A causa di questo modo di leggere l'ansia vitale, questa finisce con l'ammalarsi e molti rinunciano alla ricerca, chiudendosi nelle proprie idee di sicurezza che diventano poi le loro prigioni.

Oltre a ciò, per come oggi è ancora strutturato il sistema sociale, la maggior parte della popolazione mondiale non ha i mezzi o la possibilità di mettersi alla ricerca di se stesso..

Per questi motivi, dunque, riteniamo che il compito principale di coloro che si possono permettere il lusso di tentare di *dare alla luce se stessi*, sia anche quello di farlo per il bene degli altri, oppure quello di cercare di aiutare, chi non lo può fare, ad assolvere questo compito.

Così, ogni essere umano con un minimo di senso di responsabilità verso l'umanità si dovrebbe spingere su questa strada perché, assolvendo questo compito, renderà un servizio non solo a se stesso, ma anche a tutte quelle persone che, per incapacità o impossibilità, restano chiuse nelle proprie prigioni.

L'attivarsi nella ricerca personale diventa, così, anche un dovere sociale.

Il problema, però, è che oggi molti percorsi di ricerca - psicologici o "spirituali" che siano - troppo spesso, invece di avvicinare la persona alla Vita vera, l'allontanano, creando false aspettative che diventano ideali castranti e producendo fenomeni di scissione nella persona e di separazione tra gli individui.

Così avviene che, per ritrovare il proprio benessere, alcuni ricorrono continuamente a nuove esperienze emotive, esaltanti e oppiacee, che producono un benessere temporaneo, ma che portano la persona a desiderare di fuggire dal quotidiano e molto spesso a disprezzare il prossimo.

Oppure avviene che la persona si chiuda in un angoscioso e deprimente ripiegamento su se stessa e sul proprio malessere esistenziale, nel tentativo estenuante di risolverlo attraverso una continua ricerca di perfezione ontologica o di purificazione morale, portata avanti attraverso l'uso di pratiche interminabili o di rituali, che sul momento sembrano liberare da ciò che fa star male, ma che imprigionano la persona in ripetizioni ossessive.

L'idea sbagliata di "benessere" spinge, dunque, le persone a cercare ossessivamente di fissare dentro di sé la condizione dello "star bene", congelandola, trattenendola, riproducendola continuamente attraverso mille pratiche e strategie.

Il vero "ben- essere", invece, è dinamico, è uno stato in continuo sviluppo che, solo se lasciato scorrere, porterà la persona, passo dopo passo, dal mortificante "stare bene" al

vivificante “essere bene”, che non è dato una volta e per sempre, ma va costruito, integrato al nuovo, ricercato ogni istante della propria esistenza.

Molto spesso, inoltre, le strategie di ricerca individuale, invece di creare unione, producono anche una chiusura in gruppi che si auto-definiscono attraverso categorie stereotipate, producendo pregiudizi e divisioni che allontanano le persone, fino a metterle le une contro le altre.

Un vero percorso di crescita psicologica e spirituale dovrebbe, invece, portare la persona a:

- innamorarsi di se stesso, degli altri e della vita reale, cogliendone il mistero e la bellezza nascosta;
- aprirsi al quotidiano e non a fuggirlo;
- trovare il senso di ciò che si vive in ogni luogo e stato che si presenta all’orizzonte, appassionandosi a quella danza vitale dove benessere e malessere s’inseguono e si rincorrono nella costruzione continua della realtà esistenziale dell’uomo.

C. Rogers, su questo punto, si esprime assai efficacemente:

Mi rendo conto che se fossi stabile, costante o statico, vivrei come un cadavere. Accetto così la confusione, l’incertezza, la paura e gli alti e bassi della vita emotiva, poiché essi sono il prezzo che io pago volontariamente per una vita fluttuante, intensa e stimolante.

Un vero percorso di crescita, quindi, dovrebbe sempre tener conto della realtà concreta della persona e partire da questa e non proporre, a chi l’intraprende, modelli ideali irraggiungibili, costringendo la persona a sforzarsi in un’ascesi impossibile, paralizzante e frustrante.

Per raggiungere questi obiettivi, quindi, si deve partire da ciò che di più semplice, concreto e tangibile è alla nostra portata, ciò che più è immerso e partecipa alla realtà: **il nostro corpo**.

L’IMPORTANZA DEL CORPO NELL’ESPERIENZA SPIRITUALE

Il corpo è la via d’accesso al divino che è in ciascuno di noi e non ha importanza se questa presenza, tanto centrale e profonda dalla quale scaturisce l’essere, la chiamiamo Dio, Vita o Tendenza attualizzante, secondo la definizione rogersiana.

Il **Focusing**, quale strumento di ricerca che pone al centro l’ascolto delle sensazioni presenti in ogni momento nel nostro “organismo”, diventa così un mezzo che unisce in un’esperienza spirituale le persone credenti, che ricercano se stesse nell’incontro con Dio e le persone non credenti, che sono in ricerca del proprio benessere, quello che scaturisce dall’incontro con il sé autentico.

FOCUSING E CONTEMPL-AZIONE: il percorso.

Nel percorso “**Focusing e contempl-azione**”, oltre ad accompagnare la persona in un primo livello di conoscenza della tecnica del Focusing, verranno insegnati ed utilizzati altri metodi che ne potenziano l’efficacia, l’applicazione al proprio modo di essere e al proprio stile di vita.

Gli strumenti in questione sono:

- **la contemplazione di quiete o preghiera contemplativa;**
- **gli esercizi spirituali.**

Cos’è la contemplazione di quiete:

- scendere nel silenzio dove il nuovo è generato continuamente;

- stare, lì in assenza di tutto, nella pausa divina, aspettando le giuste domande, le vere parole e i più profondi significati;
- l'attimo della creazione;
- il giorno del riposo, dopo i sei giorni della creazione.

Non c'è sempre, perché è solo un passaggio del ciclo vitale, ma l'esercizio della contemplazione di quiete consente di apprendere come portarlo nel nostro quotidiano.

L'integrazione del Focusing con la contemplazione di quiete consente di:

- esercitarsi nella sintonizzazione;
- esercitare e lasciare espandere l'esperienza di Silenzio e di attesa;
- imparare l'ascolto silenzioso;
- imparare a tenere insieme atteggiamento passivo e attività della mente;
- apprendere la disidentificazione;
- creare uno spazio per osservare il pensiero.

Cosa sono gli Esercizi Spirituali Ignaziani.

L'uso di questo strumento ha l'obiettivo di aiutare la persona a far luce sulla propria scelta di vita, mettendo ordine nel caos dei desideri e dei bisogni che solitamente abitano il mondo interiore, attraverso l'ascolto delle sensazioni suscitate dalla meditazione e contemplazione della Parola di Dio.

L'esercitante è guidato, attraverso l'esperienza degli esercizi, in un percorso di discernimento tra le proprie mozioni vitali e quelle che invece lo depistano dalla realizzazione della propria identità

E' ormai chiaro che la ricerca della propria "vocazione", o chiamata alla vita, non prescinde dalla ricerca di ciò che si è veramente.

Questa realtà, però, non è data una volta per tutte, e si trasforma in relazione alle esperienze vissute.

L'esercizio spirituale, che mette la persona di fronte ad una Parola che scaturisce da una fonte lontana nel tempo e nello spazio, aiuta a recuperare passo dopo passo, la rotta verso il vero Sé, qualora questa si fosse persa.

La tecnica, proposta nell'esercizio, aiuta la persona ad apprendere uno strumento molto efficace per mettersi in ascolto, attraverso la Parola del testo sacro, delle Parole che la Vita pronuncia in ogni momento nel profondo del proprio essere.

Per le esperienze proposte nel percorso, saranno utilizzati testi sacri e non.

Questo perché i contenuti degli scritti sacri hanno un fortissimo potere evocativo su tutto ciò che fa parte di una storia inscritta in noi, già da prima della nostra nascita.

L'idea di Dio, che crediamo o non nella sua esistenza, risulta essere comunque un potentissimo archetipo che evoca nella persona le realtà più significative della propria esistenza, quindi, vale sempre la pena tenerla presente, quando si fa un lavoro su se stessi.

Considerando, però, l'arte come un atto sacro di creazione, possiamo sostenere che anche le narrazioni letterarie, trattando vari aspetti della vita, stimolano l'animo umano nel recupero di significati chiarificatori della propria esistenza.

L'esperienza di lettura, d'immaginazione, di drammatizzazione e di rappresentazione dei contenuti dei testi utilizzati, insieme con la contemplazione ed il focusing accompagnerà la persona in un approfondito lavoro di recupero della relazione tra il sé e le parti intrapsichiche, favorendone l'integrazione e il processo di accoglienza reciproca.

Soprattutto per ciò che concerne il lavoro con il "critico interiore", si metteranno in risalto gli aspetti psicologici e spirituali di questa realtà che abita la persona, chiarendo i motivi che contribuiscono a rinforzarne l'effetto condizionante.

Inoltre, l'uso degli esercizi di stimolazione empatica, di ascolto partecipativo e le strategie della comunicazione efficace aiuteranno la persona a mettere a fuoco e a potenziare le proprie capacità d'accoglienza e d'incontro con l'altro .

Gli altri strumenti utilizzati nel percorso:

- tecniche di arte-terapia e ludoterapia(disegno, musicoterapia, danza)
- psicodramma;
- scrittura creativa e narrazione terapeutica;
- tecniche per lo sviluppo dell'ascolto partecipativo e dell'empatia;
- strategie per la risoluzione dei conflitti
- esercitazioni d'accompagnamento alla pari;
- esercitazioni per imparare a "fare pausa" nella vita quotidiana.