

...Conosci te stesso
semplicemente rimanendo quieto...
La pace è all'interno.
Tu sei quella pace.

H.W.L. Poonja

LA GUARIGIONE NASCE DENTRO DI NOI

Stiamo vivendo un tempo *speciale*, un tempo ricco di straordinarie opportunità e trasformazioni. Il succedersi degli eventi sembra portarci velocemente ad un desiderio sempre più condiviso di Verità e Amore. I valori di spiritualità e di crescita interiore sembrano essere usciti dalle "porte strette" delle scuole mistiche e il desiderio di capire e di rispondere alle domande esistenziali, che da sempre interrogano l'essere umano, sembrano aver varcato la soglia di una stagione nuova.

Stiamo assistendo e contribuendo ad un profondo cambiamento del pensiero e della coscienza collettiva. Così come la psicologia e la medicina hanno condiviso le nuove scoperte delle neuroscienze e della fisica quantistica, anche l'uomo nel suo scandire la vita sembra portatore, talvolta inconsapevole, di questi nuovi paradigmi che lo vedono coinvolto e co-creatore, della realtà.

Roberto Assagioli, uno tra i primi psicoanalisti italiani, che in seguito lasciò la psicoanalisi (come il suo collega ed amico C.G. Jung) per abbracciare una psicologia umanistica disse: "L'uomo nella sua struttura bio-psico-spirituale potrebbe essere paragonato ad un accordo musicale composto di varie note ..."

Ed è proprio da questa consapevolezza che si dovrebbe partire per poter garantire uno sguardo profondo, integro ed integrato alla persona che presenta uno stato di disequilibrio psicofisico, perché di mancanza di equilibrio si tratta, di una armonia-integrazione perduta o mai posseduta. Fino a che consideriamo la persona malata il suo sintomo o la sua sindrome o, più in generale, la sua malattia, non andremo molto lontano!

Continueremo a voler curare la malattia fisica e psichica, senza poter cogliere il disagio nel suo insieme e nella sua profondità, come espressione di una dissonanza tutta interiore. "Io ho una vita emotiva, ma non sono le mie emozioni e i miei sentimenti". Così affermava R. Assagioli ricordandoci quanto sarebbe opportuno disidentificarci. Allo stesso modo non posso essere la mia malattia o il mio disagio o la mia sofferenza.

Svolgo la professione di psicoterapeuta da molti anni e sin dall'inizio mi sono occupata quasi esclusi-

sivamente di patologia. Ora, in sintonia con la mia crescita spirituale, sento con urgenza il desiderio di coniugare dentro e fuori di me, un paradigma che comprenda ogni aspetto dell'essere umano che va sempre inteso nella relazione con se stesso e con gli altri, con l'ambiente fisico e con l'Universo. La "prima" psicoanalisi mi aveva insegnato a considerare l'aspetto pulsionale dell'individuo, in seguito a considerare l'aspetto relazionale, rivelatosi, grazie agli studi sulla teoria dell'attaccamento, la capacità prima del nascituro, una capacità precocissima, supportata da un sé emergente che cerca la relazione con l'ambiente esterno. (vedi Stern D. N.)

Ora non solo considero entrambi questi aspetti, ma sono solita accarezzare l'anima delle persone che incontro, sia in studio, in qualità di professionista, sia fuori dallo studio in qualità di persona che vive la vita. Dunque non più solo patologia, ma soprattutto relazioni con l'aspetto esistenziale e spirituale che ci contraddistinguono.

Ho compreso come l'individuo possa ammalarsi anche per mancanza di nutrimento della sua anima.

"Io sono il Sé, io sono l'Anima che ha una personalità ... non sono una personalità che ha un'anima in qualche parte del cielo, ma sono, mi riconosco e mi affermo quale Anima, con una personalità più o meno ribelle, più o meno imperfetta, più o meno in conflitto". (R. Assagioli).

Ritengo che la malattia sia fisica che psichica, sia sempre un messaggio che urge di essere letto con lungimiranza e competenza e che quasi sempre l'organo colpito sia un indicatore, talvolta precisissimo, della sofferenza specifica dell'individuo.

Ho potuto spesso verificare che ciò che cura è il processo di trasformazione che avviene dentro la persona ammalata. Nessuno può curare nessuno, possiamo solo guarire noi stessi. E la guarigione nasce dentro di noi. Spesso non vogliamo guarire, ma deleghiamo affinché qualcuno ci tolga il sintomo. Se invece lo desideriamo davvero, dovremmo rivolgerci verso noi stessi e conoscerci.

La famosa esortazione *conosci te stesso* iscritta nel

“NESSUNO PUÒ CURARE NESSUNO, POSSIAMO SOLO GUARIRE NOI STESSI”

tempio dell’Oracolo di Delfi diventa il principio della Conoscenza.

Roberto Assagioli partendo dal motto greco di Socrate ritiene che occorrono tre fasi per arrivare alla conoscenza della nostra vera natura, del nostro Sé. Ha sintetizzato il lavoro con queste tre espressioni:

**conosci te stesso
possiedi te stesso
trasforma te stesso**

Ed ancora, rifacendomi al modello assagioliano, guarisce colui che “lascia ampio spazio alla spinta evolutiva latente che è dentro ciascuno di noi”, colui che dà spazio al Compito del suo Destino.

Divide et impera si diceva, questa locuzione latina sembra essere oggi logora e desueta, ma di fatto attualissima.”... Archetipo politico, sociologico, usato per strategie atte a frantumare, controllare e disperdere l’unità ...”.

La dualità nella quale viviamo divide la realtà e ci ritorna una percezione scorretta ed illusoria, di fatto siamo uniti e gli opposti sono complementari. Sembra doveroso quindi superare la logica della divisione-separazione e volgere lo sguardo ad un processo di crescita, tutto interiore, come condizione Prima per tornare all’Unità.

Ciò che cura è la spinta alla conoscenza e all’integrazione che si lascia alle spalle l’ignoranza e le scissioni delle nostre esistenze e non solo sul piano psicologico, ma anche su quello esistenziale e spirituale.

Dobbiamo risalire, anche faticosamente, l’oscurità e tutto quanto sia illusorio all’interno della nostra caverna, per poter giungere

alla Coscienza di Unità e poter incontrare Noi stessi e la nostra inimmaginabile Bellezza.

Mi chiedo spesso quanta manipolazione e quanto bisogno di potere e dominio abbiano condizionato le nostre esistenze e continuino a farlo.

Riappropriarci della Conoscenza sembra essere la

prima tutela affinché, parafrasando Iside, il corpo di Osiride si ricomponga e ritorni a dare vita. E in questo mito che si è prestato a tante interpretazioni mi sembra di poter cogliere un inno **all’integrazione e alla sintesi** come unica condizione possibile per vivere nella salute e nella pienezza che ci appartengono, sia come individui terreni, che come purissimi spiriti.

Fino a quando ignoreremo questo processo saremo tutti “malati” ed incapaci di guardare a noi stessi e agli altri con autentica e profonda amorevolezza.

Cinzia A. M. Ferro

56

Bibliografia

- Assagioli R. - Psicosintesi e Armonia della vita,
Ed. Mediterranee
Assagioli R. - Lo sviluppo transpersonale,
Ed. Astrolabio
Assagioli R. - Principi e Metodi della Psicosintesi
terapeutica, Ed. Astrolabio
Veggi Athon - I testi delle Piramidi,
Venexia Edizioni
Ammaniti M. e Stern D. N. - Attaccamento e
psicoanalisi, Editori Laterza
Stern D. N. - Il momento presente,
Raffaello Cortina Editore
-