

STIMOLI DI RIFLESSIONE IN CHIAVE PSICOSINTETICA SU SALUTE, MALATTIA E RAPPORTO TERAPEUTA-PAZIENTE

In ogni uomo da sempre vi è, come sottofondo al suo essere ed agire nel mondo, un modello interpretativo dell'esistenza che influenza profondamente il suo procedere nella vita.



Ovoide di Assagioli

Tale modello può essere:

- conscio o inconscio
 - condizionato da fattori costituzionali - personali - familiari - culturali - religiosi - sociali,
 - frutto di riflessione - intuizione - scelta consapevole
- in tutti saldamente operativo e determinante nella interpretazione e nella azione in relazione agli eventi della vita. Dipenderà quindi dal nostro modello come rispondiamo alle domande:

- Chi sono io, chi sei tu?
- Cos'è l'Anima?
- Cosa la Personalità?
- Cosa si intende per salute?
- Cosa per malattia?
- Cosa per terapia e guarigione?

Illustriamo sinteticamente il Modello Psicosintetico

Parole Chiave

Evoluzione
Io/Sé (Anima)
Personalità
Subpersonalità
Integrazione
Autocoscienza
Gradi di autocoscienza
Processualità dell'Io
Identificazione/Disidentificazione/Identità
Volontà

Per evoluzione, in Psicosintesi, si intende il processo di crescita, di progresso, di passaggio dal potenziale all'attuale, operante in ogni livello e in ogni aspetto della manifestazione.

Non ancora perfetto, tutto l'uni-verso è in evoluzione (verso l'uno) e tutti gli esseri, dai più grandi ai più piccoli, partecipano di questo processo verso quella perfezione che consiste nella piena manifestazione della Essenza nella Forma.

Tale tensione evolutiva corrisponde ad una realtà profonda, a una Legge fondamentale della vita, attiva sia nei processi della natura, sia nell'essere umano, dove si incontrano progressivamente i due pilastri portanti: Il Sé (l'Essenza) e la Personalità (la Forma).

L'avvicinamento, l'unione, l'integrazione, la sintesi tra Sé e Personalità, avvengono gradualmente, attraverso livelli interpenetrantesi, promuovendo, di tappa in tappa, il percorso della crescita e dello sviluppo della coscienza di sé (autocoscienza) e producendo l'emergere di livelli progressivamente più inclusivi di vita e di azione e di una sempre più chiara consapevolezza del senso da attribuire al proprio essere nel mondo e agli eventi che lo caratterizzano.

Nel modello psicosintetico l'uomo è una unità bio-psi-co-spirituale in cui i vari livelli e le varie parti possono essere descritte e valutate separatamente, ma di fatto sono collegate e un livello o una parte influenza l'altra. Di qui l'interpretazione di stato di salute o di malattia come conseguenza della interazione dinamica, funzionale o disfunzionale, di tutti questi aspetti.

Molto sinteticamente possiamo dire che la vita produce questa evoluzione proponendo situazioni, attraversando le quali, si realizzano inevitabilmente progressive identificazioni (esperienze), disidentificazioni (distacchi-elaborazioni) e auto-identificazione (autocoscienza - identità).

Lentamente si diviene sempre più consapevoli di sé e si entra in contatto col proprio profondo potere dinamico: la volontà.

Sospinti dal desiderio di una vita più serena e costruttiva si diviene più attivi e responsabili, capaci di rispondere ai propri bisogni e di armonizzare le varie componenti della propria individualità.

Tale processo non si compie una volta per tutte, ma viene continuamente ripetuto a spirale, producendo identificazioni prevalenti in stadi di coscienza più evoluti, fino ad una persistente identificazione col Sé, che si manifesta in modo pieno e luminoso attraverso lo strumento della sua personalità integrata, potendo agire così nel mondo.

Come si evince da quanto detto, ogni essere umano è coinvolto in:

- un continuo cambiamento, che comporta capacità di distacco e di scelte
- in una continua necessità di armonizzare in sé elementi diversi, spesso inconsci e conflittuali, che vanno accettati, riconosciuti, integrati, trasformati
- in una continua necessità di sviluppare aspetti deficitari o immaturi e di mantenere la direzione evolutiva

Tutto ciò produce in lui un travaglio profondo, crisi, a cui può e deve rispondere col bagaglio che ha, psicologico e fisico, e questo comporta il confronto inevitabile con la sofferenza (evolutiva).

Cosa si intende quindi per salute?

Quello stato dinamico in cui gli aspetti fisici, emotivi, mentali, transpersonali funzionano in armonia, facendo la loro parte nell'unità individuale e partecipano, consciamente o inconsciamente, all'evoluzione, per cui la vita dell'anima può scorrere e fluire liberamente, senza trovare ostacoli, nell'aggregato di organi che compongono la forma. Non può quindi esistere solo la salute fisica o solo la psichica, né possiamo pensare ad uno stato statico di salute, finché viviamo nel processo evolutivo, in cui comunque si avvicinano momenti critici di passaggio da un livello di equilibrio ad un altro e in cui comunque si sperimenta sofferenza, ma sofferenza non vuol dire malattia.

Possiamo infatti dire che la sofferenza è parte dell'esistenza – non è malattia – ed è correlata al processo evolutivo; se evitata produce stallo o regressione o malattia come sofferenza staticizzata, per fuga dalla sofferenza prodotta dal divenire trasformativo della vita.

Nell'ottica di quanto sopra scritto, la malattia, in qualsiasi livello si manifesti e da qualsiasi livello abbia apparente origine (malattia fisica, squilibrio emotivo, disagio psichico, conflitti morali, crisi di passaggio ecc.) esprime una disfunzionalità transitoria dell'intero individuo e come tale va affrontata.

Possiamo fondamentalmente distinguere due atteggiamenti verso la malattia e il disagio:

- Identificazione che può comportare varie reazioni quali ad esempio: paura, negazione, banalizzazione, rabbia, sfida, espiazione, impotenza, disperazione, rassegnazione, depressione, blocco vitale...
- Disidentificazione - Auto - identificazione che promuovono: relativizzazione, accettazione, responsabilizzazione, elaborazione, apprendimento, crescita, guarigione esistenziale

La filosofia di vita suggerisce o favorisce o fissa in uno di questi due atteggiamenti

In generale cosa produce la malattia? Alcuni elementi:

- Identificazioni rigide
- Non accettazione e resistenza al cambiamento
- Staticità
- Attaccamenti
- Uso improprio delle funzioni psichiche
- Prevalenza di una parte di sé su di un'altra
- Vissuto di solitudine nella sofferenza
- Mancanza
- Perdita
- Abusi
- Evitamento della sofferenza esistenziale
- Ignoranza del funzionamento della unità bio-psi-co-spirituale
- Pensieri illusori sulla vita
- Modelli interpretativi negativi della vita
- Attrito prodotto dalla divergenza di direzione tra il Sé e parti della personalità o tra il Sé e la personalità integrata in toto...

Per avviare un percorso di reale guarigione è importante che si riconosca, nell'emergere della malattia, l'aspetto di segnale, la necessità di un riallineamento, l'occasione per riorientare il proprio modo di vivere, l'opportunità per apprendere e divenire consapevoli di se e di come si sta affrontando il processo di crescita interiore, sapendo che nel profondo esiste una parte sana, il Sé, con cui ci si può identificare e da cui trarre risorse di guarigione. In sostanza responsabilizzarsi e intravedere il passo evolutivo da compiere.

L'atteggiamento costruttivo verso la malattia non è però sempre possibile. Ognuno si trova in stadi di identificazione e fasi dello sviluppo della coscienza che conferiscono possibilità e limiti, gradi differenti di libertà interiore, da cui dipendono l'approccio alla sofferenza, alla malattia, alla salute, e che si appalesano nel tipo di relazione terapeutica, nonché nella modalità di ricerca di soluzioni, di prevenzione, di cura e di guarigione. Questo vale per chi in quel momento è il terapeuta e chi il paziente.

Secondo la mappa psicosintetica, possiamo suddividere schematicamente il processo evolutivo della coscienza umana in quattro fasi fondamentali:

1. **Pre-personale**
2. **Personale**
3. **Crisi esistenziale**
4. **Transpersonale**

L'approccio alla sofferenza, alla malattia, alla terapia, alla salute, alla guarigione, nonché il rapporto terapeuta-paziente, dipendono dalla fase evolutiva della coscienza sia del terapeuta che del paziente, così come anche il prevalere o meno di aspetti transferali, di ruolo, umani, animici.

Fase: **Pre-personale** Caratteristiche

Identificazione prevalente inconscia con contenuti frammentari della coscienza o con subpersonalità
Prevalenza di condizionamenti e bisogni inconsci che determinano il comportamento
Immaturità
Egocentrismo
Separatività
Io scarsamente consapevole
Paralisi della volontà
Passività
Meccanismi di difesa
Deresponsabilizzazione

Paziente: identificazione nella malattia - Non accettazione o accettazione acritica - Aspettative di guarigione anche magica - Diffidenza o affidamento passivo - La sofferenza è subita e non le viene dato alcun senso - Ricerca di guarigione senza apprendimento - Scarsa possibilità di una reale alleanza terapeutica - Scarsa possibilità di una reale guarigione.

Terapeuta: identificazione in un bisogno o subpersonalità, agiti attraverso il ruolo terapeutico - Identificazione del paziente con la malattia - Egocentrismo - Autoaffermazione - Rigidità - Non ascolto - Disconoscimento del rapporto umano - Terapia come prassi abitudinaria, senza rinnovamento né unicità - Guarigione come eliminazione del sintomo.

Fase: **Personale** Caratteristiche

Identificazione prevalente nell'Io personale consapevole e auto realizzante.

Moventi personali, ancora egocentrici: gratificare i propri bisogni, realizzare il proprio benessere su tutti i livelli, esprimere le proprie capacità - sviluppare le proprie specifiche potenzialità personali, raggiungere i propri obiettivi - Individualismo

Altruismo egocentrico
Volontà personale
Successo
Autonomia
Soddisfazione
Meccanismi di adattamento

La personalità è in fase di integrazione, l'individuo costruisce e vive in modo efficiente i suoi vari ruoli. Affronta e previene gli eventuali conflitti e malattie, è autonomo e capace di provvedere a sé stesso e di prendersi cura di sé.

L'atteggiamento verso la vita è attivo.

L'eventuale disagio fisico o psichico viene affrontato con intelligenza, con capacità di collaborazione e riconoscimento dei reciproci ruoli e competenze. Prevale uno stato di buona salute, finché questo stadio evolutivo non tende a cristallizzarsi e ad opporsi alla conquista di nuovi stati di coscienza.

Terapeuta e paziente: in questa fase stabiliscono una buona alleanza terapeutica basata sul riconoscimento reciproco dei propri ruoli e delle due personalità in relazione. Sono presenti corretta informazione, competenza, approfondimento, decisione, organizzazione.

Prevale l'approccio scientifico alla malattia nei suoi aspetti evidenti ed eventualmente correlati alle modalità di vita personale del paziente e il disconoscimento del valore di altri approcci terapeutici che basino sull'esistenza di realtà più sottili, cecità più o meno inconscia rispetto alla correlazione bio-psico-spirituale, o anche solo psico-fisica.

Fase: **Crisi esistenziale**

Caratteristiche

Ma la vita sempre muta. Ecco che, senza che vi sia necessariamente una causa apparente, si può iniziare a percepire un senso di insoddisfazione.. di mancanza.. la vita comincia ad apparire vuota, arida... ciò che aveva valore sfuma in secondo piano.. insorgono nuovi problemi, iniziano a risuonare interrogativi interni che divengono sempre più incalzanti:

- Messa in discussione della identità personale acquisita, per ricercare una identità più profonda, spinti da una necessità interna. Ricerca dei significati dell'esistenza.
- Momento di fragilità con alta possibilità di disagi, soprattutto psichici ma anche fisici, somatizzazioni. Perdita delle certezze e dei punti di riferimento precedenti.
- Necessità di : Coraggio - Pazienza - Capacità di procedere senza pretendere certezze - Capacità di tollerare la frustrazione sui vari livelli - Fiducia - Discriminazione - Buon senso -

È l'inizio della lunga ricerca interiore, ricerca di letture, di conoscenza, di significati, di insegnamenti, di incontri, di Maestri, di mappe, modelli, tecniche, per avventurarsi ad esplorare i mondi interni.

La medicina ufficiale non basta più. L'individuo vuole comprendere cosa gli sta succedendo e va alla ricerca di risposte, ma non può essere passivo. Cerca il terapeuta che lo ascolti e che lo aiuti, con cui però entrare in risonanza profonda, con cui condividere una affinità di approccio nei confronti della vita...

Non cerca solo la competenza tecnica ma quella esistenziale, non si sente di essere l'oggetto di un protocollo stabilito a priori, vuole collaborare alla propria guarigione, divenendone parte attiva.

Coglie l'opportunità del disagio per entrare più in contatto con sé stesso e col proprio mondo interno e allargare il proprio orizzonte da individuale ad umano, attuando così un ampliamento significativo di autocoscienza.

Questo vale sia per il terapeuta che per il paziente che possono stabilire una relazione di crescita comune, pur nel rispetto degli specifici ruoli, supportati dalla comune matrice umana e da una elaborazione condivisa dell'esperienza di sofferenza e di malattia.

Fase: **Transpersonale**

Caratteristiche

Il processo evolutivo continua...

Momenti di estasi si alternano con momenti di sconforto... Luci ed ombre...

I contenuti del supercosciente affluiscono nella coscienza, portando nuove comprensioni... l'intuizione si sviluppa... si profila la necessità di cambiamenti di vita, a volte dolorosi per la personalità... ad ogni conquista corrisponde una rinuncia, l'io personale con le sue esigenze sfuma in secondo piano... ma a volte si ribella...

I momenti si trasformano man mano che la coscienza si espande, divenendo sempre più realmente altruistici...

Si apre la Via Interiore – Una per tutti, ma diversa per ciascuno...

Nel silenzio dei momenti di contatto interiore la voce del Sé comincia a risuonare:

“Io sono il Sé, un centro di pura autocoscienza, volontà - energia creativa – dinamica - da questo Centro di vera identità posso osservare, dirigere, armonizzare tutti i processi psicologici e il corpo fisico”

Prevalente identificazione col Sé che informa di sé la personalità

Autenticità

Unicità

Individualità

Universalità

La ragione del cuore

Armonia

Pienezza

Saggezza

Conoscenza e rispetto delle leggi della vita

La distinzione tra terapeuta e paziente sfuma .

Emerge l'Uomo Terapeuta: È Apollo- Esculapio - Chirone

Conclusione

Benedette le crisi che ci portano in un nuovo mondo

Luce Ramorino

Medico Neuropsichiatra Infantile, Psicoterapeuta e Formatore dell'Istituto di Psicointesi.