

LA SPIRITUALITA' IN PSICOLOGIA

Monica Introna



Parlare di spiritualità in ambito psicologico può essere considerato inopportuno. Ci si può infatti chiedere quale collegamento possa mai esserci fra la spiritualità e la psicologia.

Certo, se per spiritualità intendiamo la dimensione religiosa della vita, non può esserci alcun collegamento con la dimensione

psicologica dell'essere umano, giacché la religione presuppone l'accettazione di una "fede" in un Dio (cui sono stati attribuiti diversi nomi) e nella sua chiesa, mentre la psicologia si occupa dello studio della psiche umana allo scopo di aiutare l'uomo a conoscersi meglio, escludendo qualsiasi credo in un'entità superiore.

La psicologia dunque non ha e non può avere nessun rapporto con la religione.

Ma se per spiritualità intendiamo LA CONNESSIONE FRA IL NOSTRO CORPO E LO SPIRITO CHE LO ANIMA, quindi l'unione dell'Anima con il Corpo, del Cielo con la Terra, del mondo spirituale con il mondo terreno, allora possiamo accogliere questa concezione nello spazio della psicologia.

La Coreenergetica (*) è uno splendido esempio di connubio fra la psicologia e la spiritualità, giacché nel suo approccio psicoterapeutico prende in considerazione l'anima e la sua evoluzione secondo la teoria della reincarnazione. Il suo presupposto di base è che "La nostra Essenza Divina s'incarna in un corpo per proseguire nel suo compito evolutivo, vita dopo vita".

E' importante specificare che il *compito evolutivo di ogni anima è sempre e soltanto quello di amare ed essere amato*, in sostanza di incontrare l'amore in tutte le sue manifestazioni. Per raggiungere questo importantissimo traguardo la nostra anima ha bisogno di impiegare molte vite terrene per imparare quelle "lezioni karmiche" che le permettono di evolversi.

Così per ogni vita terrena ci sarà un compito preciso da portare a termine, compito che a livello animico conosciamo molto bene ma che, dal momento in cui siamo nati in poi, abbiamo progressivamente dimenticato. La Coreenergetica si è assunta l'onere di aiutare l'essere umano a ricordare quello che è il suo compito in questa vita. Possiamo considerare questo compito come la tessera di un puzzle che si completerà nel momento in cui l'anima avrà vissuto tutte quelle vite che le saranno servite per evolversi completamente verso l'Amore Incondizionato.

Ci si chiederà allora: "Qual è il compito della propria vita?"

Il fondatore della Coreenergetica, John Pierrakos, partendo dalle cinque strutture caratteriali della Bioenergetica (**), ha dato una connotazione animica a tali strutture, affermando che "svelano il compito della nostra vita".

Ogni struttura caratteriale allora si esprime:

- secondo la Bioenergetica, a livello psicologico, rivelando i problemi connessi con le esperienze vissute in questa vita;
- secondo la Coreenergetica, a livello animico, rivelando il compito della vita per l'evoluzione della propria anima.

Ciò non deve far pensare a due differenti scuole di pensiero, ma ad una estensione dei concetti della Bioenergetica alla dimensione spirituale. La Corenergetica risulta così essere l'integrazione della Bioenergetica con i concetti spirituali connessi all'Anima e alla sua evoluzione.

Riprendiamo allora le cinque strutture caratteriali (***) per integrarne l'aspetto spirituale.

La struttura del Carattere Schizoide

Essendo stato un bambino rifiutato sin dalla nascita o dalla primissima infanzia, quindi non amato, questo soggetto ha sviluppato una reazione alla mancanza d'amore che si è manifestata in un comportamento freddo e distaccato nei confronti del mondo. Contemporaneamente ha conservato un legame molto intenso col mondo spirituale da cui proviene e in questa vita mostra chiaramente il suo forte desiderio di restare connesso con quella dimensione piuttosto che prendere contatto con la materialità della vita terrena.

Il compito evolutivo della sua anima allora sarà quello di recuperare un buon rapporto col suo corpo al quale ha dato poca importanza in tutta la sua vita poiché per lui simboleggiava la materialità che non ha mai accettato.

In seguito, il suo compito si sposta nella direzione del recupero dell'Amore in tutte le sue manifestazioni, accettando una semplice realtà: anche lui, come tutti gli esseri umani, ha bisogno di amare ed essere amato. Questo bisogno è stato da lui stesso negato come conseguenza della rabbia e del rancore che ha sviluppato verso chi avrebbe dovuto ricoprirlo di affetto, attenzione... amore. Avendo trasferito tutto il suo odio, rancore e rabbia su di sé, è importante che diventi sempre più consapevole che potrà avvicinarsi all'amore solo se comincerà ad amare se stesso e a donarsi: tutto ciò che i suoi genitori gli hanno sempre negato.

La guarigione avviene quando il soggetto non considera più il mondo come un luogo freddo e ostile, dove è costretto all'isolamento e sente di poter entrare nella vita dicendo "Io esisto, io sono reale"; quando nella società prende sempre più il posto che gli compete, quando osa affermare se stesso e quando riesce ad essere a suo agio, anche se qualcuno sembra dimenticare che esiste. In altre parole, quando supera il suo grande terrore dell'annullamento.

Con il lavoro della Corenergetica, dopo aver attraversato odio, paura esistenziale, panico, aggressività, si verifica un maggior radicamento ed una nuova consapevolezza del proprio diritto di esistere, dando un nuovo senso alla propria vita.

A questo punto il soggetto può integrare la sua particolare visione della vita con la sua spiritualità, con la sua accentuata sensibilità, con la sua sensitività e con la sua creatività.

La struttura del Carattere Orale

L'individuo che è cresciuto strutturando un Carattere Orale è stato un bambino che si è sentito abbandonato da chi gli aveva dato molto amore. Questo abbandono può aver dato luogo a due differenti tipi di reazione che si possono sintetizzare in due frasi: "Io non posso vivere senza di te" oppure "Io non ho bisogno di te".

In sostanza, l'individuo adulto può aver mantenuto inalterato il suo comportamento da bambino bisognoso, oppure può aver sviluppato una controdipendenza, rendendosi autonomo precocemente. Il risultato comunque è quello di un individuo che non si fida più di abbandonarsi all'amore per paura di essere abbandonato. Potrà mostrarsi come un povero individuo vittima dell'indifferenza altrui o come un arrogante individuo che pensa solo a se stesso.

Nel primo caso il compito della sua vita sarà di imparare a procurarsi ciò di cui necessita senza provare rancore verso coloro che ad un certo punto della sua esistenza non gli hanno più dato ciò di cui aveva bisogno, in tal modo si assumerà la responsabilità dei suoi bisogni.

Nel secondo caso dovrà innanzitutto riconoscere di aver conservato intatto il suo bisogno infantile di essere accudito, poi abbassare quelle difese che l'hanno sempre indotto a non voler mai chiedere, con la conseguenza che tornerà a chiedere virtualmente alla madre di occuparsi di lui, permettendosi così di tornare a sentirsi come quando era un bambino bisognoso di cure ed attenzioni. Ma poiché è adulto, non può più aspettarsi di ricevere dalla madre tali cure. E' lui, solo lui, che può offrire a se stesso tutto l'amore di cui il suo cuore è capace, confidando nell'abbondanza dell'Universo che lo condurrà ad invertire il processo cui è abituato: ora imparerà a dare.

Questo è il suo compito in questa vita: *imparare a dare e ricevere amore*. Dando a se stesso e agli altri con amorevolezza, comincerà a soddisfare i suoi veri bisogni, fino a sentirsi pieno e soddisfatto, liberando così la sua energia più profonda ed interna, condizione questa indispensabile per entrare in rapporto sano e fiducioso con tutti gli esseri viventi e poterli amare con autentica disponibilità ed autonomia interiore.

La struttura del Carattere Masochista

L'individuo che è cresciuto strutturando un Carattere Masochista è un bambino che ha ricevuto molto amore da una madre estremamente presente in tutti i momenti della sua giornata, al punto da essersi spesso sostituita a lui nell'espressione dei suoi bisogni. Il controllo che ha esercitato in tal modo su di lui ne ha spesso umiliato la personalità.

Questo tipo di madre lo riempie di cibo anche quando non ha fame, di verifiche sul suo stato di salute anche quando sta bene, sulla sua igiene personale, sul suo modo di comportarsi. Tratta il bambino come se non fosse in grado di badare a se stesso o di effettuare scelte senza il suo aiuto, insomma come se facesse parte di sé, controllando tutto ciò che entra ed esce da lui, non solo dai suoi sfinteri, ma anche dalla sua interiorità, compresi i suoi pensieri, le sue forti emozioni, le sue idee, le sue creazioni. La reazione istintiva del bambino sarebbe stata sicuramente quella di reagire a questa costante pressione esercitata su di lui ma, quand'anche avesse trovato il coraggio di reagire, avrebbe fatto la triste esperienza di essere accusato di non capire, per es. che la madre agisce in quel modo per il suo bene, o che fa molti sacrifici per lui.

A questo punto il bambino, sentendosi amato ma non rispettato, realizza inconsciamente che per essere amati bisogna subire, sopportare, lasciare che l'altro decida per lui. Ciò comporta uno sviluppo dell'autostima molto limitato con conseguente aumento della capacità di sopportare l'umiliazione e la

vergogna.

Questa condizione psicologica, essendo un'alterazione della realtà, crea nel bambino la convinzione di non essere in grado di fare scelte in piena autonomia, con la conseguenza che continuerà a sottomettersi alla madre, perdendo la sua indipendenza ma covando una repressa ribellione interiore e tanta rabbia. Una rabbia che nasconderà molto bene con espressioni caratterizzate di disponibilità e buonumore.

Il compito della sua vita allora, per evolversi animicamente, sarà quello di *riconoscere la sua rabbia* nei confronti di chi pure ama, per potersi poi liberare dalle costrizioni che gli hanno impedito di portare rispetto verso se stesso.

Sarà anche quello di *riconoscere l'umiliazione* che ha nascosto sotto un comportamento remissivo, lasciando esplodere, in un contesto protetto qual è quello psicoterapeutico, l'aggressività che ha sempre trattenuto, liberando così il suo enorme potenziale energetico.

Solo così potrà cominciare a rispettare se stesso e a farsi rispettare dagli altri, scoprendo una grande verità, cioè che *l'amore è libertà e non sottomissione*.

La sua grande capacità d'amare potrà così orientarsi prima verso la propria persona e poi verso gli altri, nell'assoluto rispetto dei suoi bisogni e della libera espressione della sua personalità.

La struttura del Carattere Psicopatico

L'individuo che ha strutturato un Carattere Psicopatico è cresciuto con genitori che lo hanno molto amato e ammirato, con molta apertura e disponibilità al gioco. Ma durante la fase edipica il suo rapporto col genitore di sesso opposto assume connotazioni sessuali di cui tuttavia non è consapevole. Il genitore sì. La conseguenza sarà che, se il genitore è equilibrato, allontana fisicamente il figlio durante il gioco e in seguito smette di giocare con lui, adducendo la motivazione che "ormai è grande". Ma il bambino costata solo il fatto che il padre o la madre non vuole più stare con lui e si sentirà... sedotto e abbandonato.

Perché sedotto? Perché il genitore inconsapevolmente ha avuto nei suoi confronti comportamenti seduttivi, manipolatori, spesso spostando sul figlio emozioni non soddisfatte col proprio partner.

A questo punto è inevitabile il sentimento del tradimento, con la classica frase "Se non posso fidarmi di mia madre (o di mio padre) di chi mai potrò fidarmi?". Praticamente di nessuno.

Ed è così che il bambino cresce sviluppando un forte controllo sulle proprie emozioni, un forte ego narcisistico che, collegato ad una buona autostima, lo condurrà da adulto a sviluppare un atteggiamento di negazione dei propri sentimenti e di manipolazione dei sentimenti altrui.

Il potere, che non avrà nessuna difficoltà a sviluppare, sostituirà il bisogno d'amore e dunque la chiusura del cuore sarà inevitabile.

Questa scelta sposta la sua energia alla testa che, controllando tutto e tutti, crederà di poter evitare il dolore di un altro tradimento.

L'atteggiamento con cui si presenta al mondo è di una persona molto affidabile, sicura di sé e che per questo motivo si aspetta che gli altri facciano esattamente quello che ritiene debba essere fatto. Ritiene di aver sempre ragione sugli altri e non sopporta di essere contraddetto. Per questo può diventare un buon leader, ma rischia anche di divenire un dittatore.

A questo punto il compito della sua vita, per potersi evolvere, è dato dalla necessità di ricontattare tutto il dolore e la rabbia che ha provato quando si è sentito... sedotto e abbandonato. Comprendere che i suoi genitori l'hanno sempre amato, anche se si sono allontanati da lui e che pertanto non l'hanno abbandonato ma solo... rispettato nella sua crescita e nella sua sessualità. Solo così potrà riconoscere che il controllo sugli altri e sulle sue emozioni non è più necessario, e potrà *arrendersi all'amore* senza timore di essere tradito.

La *fiducia* nei confronti degli altri, di se stesso (dal punto di vista delle emozioni) e della Vita potrà ridonargli la capacità perduta di amare ed essere amato.

La persona che ne emergerà sarà una persona con un grande coraggio e un desiderio profondo di onestà e d'integrità.

La struttura del Carattere Rigido

L'individuo che ha strutturato un Carattere Rigido è cresciuto in un ambiente in cui è prevalsa la *ragione sui sentimenti*, la bravura rispetto all'espressione dell'affettività. L'amore è stato espresso dai genitori prevalentemente attraverso un notevole apprezzamento delle sue abilità.

Anche in questo caso il bambino ha vissuto una realtà simile a quella del Carattere Psicopatico per quanto riguarda il rapporto col genitore di sesso opposto. Ma l'allontanamento che il genitore ha operato nei suoi confronti quando sono emerse emozioni sessuali fra di loro è stato vissuto da questo bambino non come tradimento bensì come un'*ingiustizia*, concetto molto più mentale che emotivo del tradimento.

Le emozioni, infatti, sono state sempre sottovalutate in questa famiglia, mentre sono sempre state esaltate le capacità cognitive, di apprendimento e sociali. E' proprio in questo senso che si sviluppa il Carattere Rigido. Nel bambino si forma l'immagine mentale del tipo: "Se sono bravo (nel comportamento, a scuola, col fratellino più piccolo, ecc.) la mamma mi ama". I genitori lo esaltano ogniqualvolta ottiene dei buoni risultati e quest'apprezzamento è per lui sinonimo di espressione d'amore; quindi più è bravo, più sarà amato.

Ma quando arriva ineluttabile il momento dell'allontanamento, ecco che un senso d'ingiustizia comincia a pervadere il suo animo, che si chiuderà sempre di più all'amore e si orienterà verso l'efficienza, la bravura, il perfezionismo, nell'inconscia speranza di poter continuare a d'essere amato.

Anche la sua sessualità sarà condizionata dall'efficienza e non dal sentire. Sarà una sessualità prevalentemente genitale, non connessa col cuore.

Il soggetto che ha sviluppato il Carattere Rigido ha smesso di sentire le sue emozioni da molto tempo e con esse il suo corpo, nell'errata convinzione che così non avrebbe più sofferto. Convinzione molto errata, giacché soffre senza saperlo. Infatti, anche se la sua vita è senza emozioni, affermerà che funziona perfettamente, che va tutto bene, finché un giorno questo blocco delle emozioni si manifesterà in blocco fisico. A questo punto dovrà riconoscere il suo bisogno di ricevere cure fisiche e poi affettive e poi... amore.

Per giungere a questo risultato sarà necessario che il corpo cominci a "sentire" il profondo dolore causato dalla chiusura del suo cuore e dalla rinuncia al suo sentimento d'amore.

Inizialmente attraverso massaggi poi con abbracci e carezze, finché i

sentimenti cominceranno a fluire più liberamente man mano che si arrenderà alle sue emozioni rendendolo consapevole che *senza amore si è infelici*. Inevitabile a questo punto sarà il desiderio di aprire il suo cuore, di arrendersi all'amore correndo anche il rischio di essere abbandonato. Minor perfezionismo e maggior capacità di esprimere i suoi sentimenti davanti agli altri saranno la prova che il compito della sua vita per evolversi verso l'amore è stato portato a compimento.

Questa è la Coreenergetica, una psicoterapia che si assume il compito di aiutare le Anime ad evolversi attraverso metodi di intervento che prevedono la presa in consegna del Corpo di coloro che decidono di effettuare questo percorso. E attraverso il Corpo, il suo agire, il suo esprimersi, il suo sentire, raggiungere il Core, cioè il nucleo profondo della nostra essenza divina; è un'esperienza che cambia per sempre la qualità della propria vita.

La Vita, che assume una connotazione molto più estesa ed immortale di quanto non siamo abituati a ritenere che sia nella nostra concezione occidentale.

Una Vita che non ha inizio né fine...

(*) vedi della stessa autrice n° 7 di *Riflessionline*

(**) vedi della stessa autrice n° 6 di *Riflessionline*