

ENRICO LORIA

AMOREVOLEZZA

*Il Gruppo Sales di psicoterapia
integrata con la spiritualità*

Edizioni La parola
Roma

Proprietà riservata

2021 © Appunti di Viaggio srl

00146 Roma - Via Eugenio Barsanti, 24

ISBN 978-88-95120-56-0

Per informazioni sulle

[Edizioni] “Appunti di Viaggio” e “La parola”

potete rivolgervi alla

Libreria Appunti di Viaggio

00146 Roma, Via Eugenio Barsanti 24

Tel. 06.47.82.50.30

E-mail: laparola@appuntidiviaggio.it

Sito web: www.appuntidiviaggio.it

www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio

www.instagram.com/edappuntidiviaggio

Ricordati sempre, Filotea,
di raccoglierti spesso
nella solitudine del tuo cuore,
mentre materialmente ti trovi coinvolta
nelle conversazioni e negli affari;
quella solitudine mentale non deve
in alcun modo essere impedita
da quelli che ti stanno intorno;
infatti non si trovano intorno
al tuo cuore, ma al tuo corpo;
il tuo cuore può rimanere
in solitudine in compagnia di Dio.

Filotea - San Francesco di Sales

*Agli amici Salesiani Cooperatori,
agli operatori e ai partecipanti dei Gruppi Sales,
con amorevolezza.*

IO SONO GIÀ AMATO,
QUINDI CAPACE DI AMARE

PREMESSA

La spiritualità è l'amore nelle relazioni, ovvero l'amore in azione. In questo senso possiamo quindi comprendere come la spiritualità sia qualcosa che riguarda tutti gli uomini di qualsiasi credenza. La spiritualità, in quanto connessa con l'amore, riguarda essenzialmente lo spirito d'amore, che per i cristiani cattolici è lo Spirito Santo. Partendo dal principio che Dio è amore incondizionato, qualsiasi riflessione filosofica, teologica o psicologica, qualsiasi teoria che disconfermi questa verità, risulta essere necessariamente fuorviante. Dio Amore non può essere causa di male, non può essere giudicante, non può essere escludente, perché non può disconfermare il suo Santo Nome.

L'uomo possiede la capacità psichica di creare fuori dall'amore, ma tutto quello che è creato in questo modo in realtà non porta frutto, perché non può essere eterno, e tutto ciò che non è eterno non è neanche vero. L'amore è eterno e come tale non può essere distrutto. L'amore ricevuto dall'uomo come dono incondizionato di nascita quindi non può mai essere perso, qualsiasi esperienza negativa l'uomo attraversi nella sua vita. Possiamo però non vivere il nostro amore già donato, ovvero possiamo

non essere in contatto con questo amore e possiamo quindi non riuscire a viverlo nel concreto della nostra vita.

Risulta quindi quanto mai opportuno trovare il modo di favorire il cammino verso il nostro amore. Dovremmo fare un inventario psicospirituale e chiederci se nella nostra vita abbiamo già fatto l'esperienza dell'amore incondizionato, se esiste almeno una persona che abbiamo scelto di continuare ad amare nonostante i suoi limiti, se abbiamo già incontrato qualcuno che ci ama nonostante i nostri limiti.

Come nel gruppo familiare si sono create quelle ferite che hanno strutturato la nostra psiche verso una chiusura in noi stessi, nel gruppo di terapia dovremmo riuscire a guarire quelle ferite che fanno ancora così tanto male per aprirci alla relazione con l'altro, così come è nostro autentico desiderio.

Il Gruppo Sales è uno dei tanti modi possibili oggi a disposizione per cercare un nuovo senso alla nostra preziosa vita e una consolazione alle nostre sofferenze non ancora risolte. È un'esperienza di psicoterapia integrata con la spiritualità, in un gruppo aperto e gratuito.

Pensare che l'amore sia parte integrante del percorso terapeutico arricchisce l'esperienza di terapia di una nuova luce e rende possibili modalità e strategie di cura rinnovate rispetto al

setting tradizionale. La responsabilità della vita di ciascun uomo o donna è personale e non può essere demandata al terapeuta, ma abbiamo bisogno di sentire la vicinanza autentica di qualcuno che sia in grado di riconoscere e apprezzare ciò che veramente siamo, se vogliamo favorire il percorso di crescita individuale che ci consenta di maturare la capacità di amare in pienezza.

Il “gruppo” è senz’altro un’occasione privilegiata per sperimentare le dinamiche dell’amore nelle relazioni. Che si tratti di una famiglia, di un gruppo di lavoro, di un gruppo di psicoterapia, di una comunità, in ogni caso nel gruppo possiamo pensare di metterci in gioco per maturare le consapevolezza che ci occorrono, con la finalità di arrivare finalmente a fare la nostra scelta di vita secondo ciò che è veramente bene per noi. Ma davvero vogliamo vivere? Desideriamo veramente essere vivi?

Capitolo 1

LA VOGLIA DI VIVERE

La domanda bruciante appena fatta, ovvero se desideriamo davvero essere vivi, non deve meravigliarci. Nella pratica clinica i terapeuti incontrano spesso persone che sembrano avere perso la voglia di vivere. Alcuni lo dicono in modo esplicito, per altri lo si deduce dal loro modo di comportarsi. La domanda che dovremmo fare a noi stessi quindi è se veramente abbiamo deciso di vivere. Niente è mai scontato, e non è strano che una persona, nonostante le apparenze, in realtà non abbia già fatto questa scelta fondamentale. Nasciamo e cresciamo, ma questo non vuol dire che sia stato possibile fermarsi e porsi questo importante quesito. Perché dovremmo volere essere vivi?

L'uomo non è solo psiche e solo corpo, ma è anche spirito. L'io connesso sia con la psiche che con il corpo che con lo spirito che lo anima è il nostro vero Sé, una realtà interiore capace di sperimentare pace e consolazione profonde, anche se non necessariamente in modo continuativo. L'io separato dal vero Sé è continuamente in pena, ed esercita mediante le funzioni psichiche caratterizzate dai meccanismi di difesa una forte azione di alterazione percettiva

della realtà. Possiamo dire che l'io separato dall'amore è in un "delirio continuo" ovvero esercita una creazione fantastica che è solo una realtà soggettiva. In psicologia e nella psicoterapia infatti si dedica una grande quantità di tempo ed energia per aiutare le persone a diventare consapevoli della propria soggettività interpretativa della realtà.

Quando la realtà interiore percepita soggettivamente è troppo dolorosa perché è troppo diversa da ciò che siamo veramente, la voglia di vivere può venire a mancare. È vero che questa realtà di sofferenza è solo soggettiva, ma per noi può essere l'unica realtà possibile, quindi per noi è oggettiva. Perdiamo quindi la speranza di cambiare e di trovare una soluzione. Non è strano che quindi una persona si ripieghi in se stessa, viva nel suo mondo fantastico e non voglia più mettersi in gioco.

La vita, in realtà, vale sempre la pena di essere vissuta, perché ciò che caratterizza la nostra sofferenza, nella realtà, non esiste, ma è solo dentro di noi. Siamo noi che abbiamo creato la sofferenza. Lo abbiamo fatto inconsapevolmente e non sappiamo di averlo fatto. Capire questo aspetto è fondamentale per sviluppare tutto il cammino che può condurci fuori da questo tipo di sofferenza esistenziale, in un modo sempre più definitivo.

Niente di tutto ciò che accade nella nostra vita è in realtà la vera causa della nostra sofferenza, ma essa deriva dal nostro personale modo di interpretare i fatti che ci coinvolgono. Viviamo costantemente dentro un sogno senza sapere di sognare, e l'unico momento in cui diventiamo consapevoli di essere dentro il sogno è nel momento del risveglio.

Facciamo un lungo cammino di vita per compiere dei passaggi interiori fondamentali che poi maturano in un istante, ma per vivere la profondità sconvolgente di questi attimi di infinita apertura occorre superare la paura di vivere. Abbiamo un bisogno estremo di sentirci rassicurati, e niente ci può assicurare così tanto nella vita terrena se non l'amore concreto e incondizionato di Dio nella nostra vita. Abbiamo bisogno di vivere la piena consapevolezza di questo amore per noi che agisce in noi, per maturare quella fiducia nella vita che ci consente di aprirci.

Il nostro bisogno più essenziale quindi è arrivare a dire "sì" a questo grande amore. Separati dal nostro vero Sé siamo fondamentalmente soli e disperati, anche se la nostra psiche, con i suoi meccanismi di difesa, copre il sentimento profondo di "abbandono" che diversamente, percepito nella sua interezza, sarebbe psichicamente devastante, e che per nostra fortuna, in conseguenza dei meccanismi di difesa, emerge solo in parte e solo in certi momenti.

Facciamo quindi inconsapevolmente di tutto per rimanere il più lontano possibile dalla solitudine esistenziale dovuta alla mancanza del nostro amore, ma in questo modo semplicemente ritardiamo la ricerca e la scoperta di ciò per cui siamo creati. Rimaniamo separati dal nostro bisogno più essenziale.

L'uomo infatti ha facoltà di essere separato, ma bisogna sottolineare che la scelta di agire il desiderio di separazione è sia psicologica che spirituale. La separazione serve in termini evolutivi per diventare più consapevoli delle verità sulla nostra vita nella ricerca dell'amore vero, per cui non necessariamente corrisponde al nostro bisogno più autentico nel presente, che è invece quello di essere uniti, già adesso, nell'amore. Separazione e unione sono quindi due aspetti dell'esistere che si alternano continuamente nella nostra vita.

La riflessione che siamo chiamati a fare è se quella scelta di unione o di separazione corrisponda a un bisogno autentico o se è una reazione alla paura. La psiche reagisce in modo automatico secondo il proprio funzionamento interno che è geneticamente preordinato, ma che si sviluppa poi progressivamente e in modo plastico sulla base dell'esperienza di vita. Ambiente e materia sono sempre in dialogo tra loro tramite la forza vitale degli esseri viventi.