

Vivi davvero o vivi soltanto?

Anzitutto vorrei esprimere il mio apprezzamento per tutte le offerte di tipo spirituale, che si possono incontrare ai nostri giorni. Tutta questa varietà di possibilità – ed anche la grande richiesta di esse – può senz'altro essere interpretata come un segnale del fatto che molte persone, pur nella fretta affannosa della vita quotidiana, credono che sotto la superficie del visibile esista una profondità nascosta, la cercano, sanno della sua esistenza o desiderano incontrarla. La vita deve pur essere qualcosa di più dello stress quotidiano nel lavoro, a casa e, purtroppo sempre più spesso, anche nel tempo libero. Per scoprire questo profondo senso o segreto della vita in tutte le sue sfaccettature, molte persone si mettono in cammino, senza conoscerlo, ed anche senza conoscere la meta.

Desiderio di più vita.

Una delle innumerevoli definizioni di spiritualità potrebbe forse suonare così: “Desiderio di vivere più in profondità”, oppure “Desiderio di più vita nella vita”. E con ciò saremmo già anche entrati nel vivo di quanto ci sta più a cuore, e cioè: riconoscere e considerare la spiritualità come qualcosa di normale. Infatti: la spiritualità non è un articolo di lusso per pochi eletti, o per coloro che immersi nella noia non sanno come ammazzare il tempo. Non è nemmeno qualcosa di separato, sospeso e fluttuante sopra il quotidiano. E' vero che si possono sempre osservare anche questi travisamenti. Ma non per questo, si deve gettare il bambino insieme con l'acqua del bagno, cioè il buono con il cattivo.

Spiritualità, è la normalissima quotidianità. Spiritualità è la vita stessa in tutte le sue sfaccettature, lieta o deludente, ricca di successi e fortunata. Essa abbraccia tutto, comprende spirito ed anima e naturalmente anche il corpo. Essa è la semplice ma viva quotidianità, con lo sguardo rivolto alla relazione con me stesso, con le persone, come pure a quell'infinito mistero che la sottende.

Spiritualità: un atteggiamento

La spiritualità non è dunque qualcosa al di fuori del mondo, non è un'impresa da paese dei sogni, ma piuttosto un atteggiamento con conseguenze del tutto pratiche e concrete per la vita quotidiana. La spiritualità si fa autentica quando ci rende persone forti e consapevoli di sé. Essa guarisce e risana, quando ci permette di maturare e quando noi perciò possiamo sempre più aprire i nostri cuori, perché diveniamo compiuti e siamo o ci sentiamo al sicuro.

Occorre orientamento

Orientamento e riscoperta di senso diventano oggi sempre più complessi e rispettivamente più difficili; rivolgersi per aver consiglio al partner o agli amici al bar, spesso non rappresenta un aiuto sufficiente per superare difficoltà, quando ci si trova a dover confrontarsi con problemi talvolta angosciosi, quando si deve affrontare un periodo di crisi o di incertezza. Talvolta quello che ci inquieta è troppo intimo oppure, se ci si apre, c'è il pericolo che poi ci si trovi comunque tutti quanti nella stessa minestra. E' veramente un peccato che ciò succeda ancora, anche perché non è più necessario. Infatti, all'inizio del 21 secolo abbiamo sia le conoscenze professionali che - cosa forse ancora più importante – la possibilità di usare queste esperienze in modo più costruttivo, sensato ed efficiente di quanto non fosse concesso alle generazioni prima di noi. Pertanto è ora che anche in Alto Adige si facciano conoscere l'esistenza di terapia e counselling, come qualcosa che rappresenta un investimento sensato, e non invece come qualcosa che ci segna con un marchio e ci stigmatizza, poiché ancora molti pensano.

Ecco, adesso mi ritrovo al manicomio, soltanto perché in un dato momento della vita non me la cavo bene come prima. In termini economici ciò equivale a fare una verifica di cassa. In ambito psicologico-personale, vuol dire affrontare il problema che al momento mi tocca, e incominciare a verificare che cosa mi interessa veramente, che cosa mi fa bene, di che cosa ho bisogno, di che cosa vivo, e imparare a sentire “dove mi porta il cuore”, per dirlo poeticamente con le parole di Susanna Tamaro.

E questo lo possiamo fare in ogni momento. Anche quando stiamo bene possiamo concederci questo tipo di accompagnamento, non c'è bisogno di aspettare che i problemi si presentino, anche se di solito la realtà è, che soltanto allora ci decidiamo a rivolgerci ad un counselling.

Un investimento sensato

Talvolta in determinate fasi della vita c'è bisogno di un counselor o di un terapeuta, che ci offrano un accompagnamento professionale, con un atteggiamento non prevenuto, ma empatico, gentile e non personalmente coinvolto. In tal modo l'esperienza spiacevole di sentirsi bloccati, in difficoltà in campo personale o interpersonale, la sensazione di non volere o non potere più farcela ad andare avanti, possono essere superate insieme con la persona sofferente. L'intento e il senso di terapia e counselling consistono nell'intraprendere, in un colloquio fiducioso, un viaggio di scoperta verso la varietà, la contraddittorietà e le possibilità creative della nostra esistenza. Il terapeuta e counsellor offrono ciò di cui c'è bisogno: guida, sostegno e accompagnamento.

Il risultato di questo viaggio si mostra ben presto: scopro molteplici possibilità di realizzare relazioni in modo arricchente, scorgo nuove prospettive nella vita, mi accorgo di maggior compiutezza e riesco a viverla; sento nuovamente il mio corpo e la mia vitalità, accetto i miei sentimenti e li vivo, ho un altro rapporto con la vicinanza e la lontananza, mi pongo nuove mete, e rivedo le mie personali opinioni alla luce della loro credibilità e solidità.

Aiutami ad aiutare me stesso

Conclusione: terapia e counselling sono in definitiva aiuto all'autoaiuto. Le competenze personali vengono differenziate ed ampliate, i punti di forza e i limiti esaminati a fondo. Naturalmente niente si ottiene senza sofferenza. E d'altra parte, ci daremmo da fare, se non sentissimo male? Dopo, quando tutto sarà passato e concluso positivamente, potremo riconoscere che era valsa la pena di investire in questa particolare situazione e in me stesso (v. de Roek).

Questo è il messaggio: È ora di incominciare a vivere. Oggi, non da domani, o soltanto domani.

Georg Pernter, collaboratore e amministratore del centro Tau, è insegnante di religione e psicoterapeuta (terapia clinica die Gestalt). E' esperto in consulenza di coppia e di singoli, in ritualità e corporeità. In Novembre 2008 esce il suo libro in tedesco "Spiritualität als Lebenskunst. Gestalttherapeutische Impulse. EHP - Edition Humanistische Psychologie" ("Spiritualità come l' arte della vita. Impulsi della terapia di Gestalt". Casa editrice EHP - Edition Humanistische Psychologie).