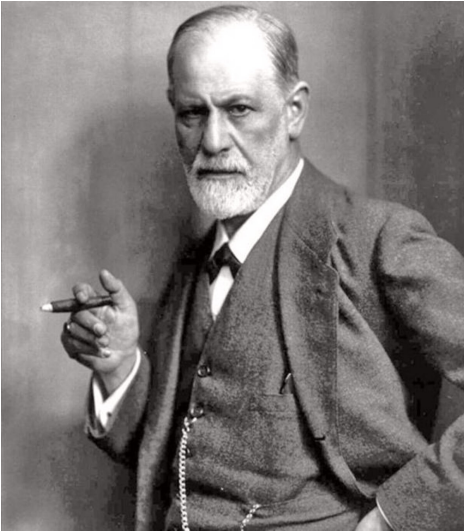


Freud e la Psicanalisi 6 maggio 1856



Il pensiero di Freud ha avuto un impatto significativo sulla psicologia e sulla comprensione del comportamento umano. Freud è considerato il padre della psicoanalisi, una teoria psicologica che si concentra sull'inconscio e sulle esperienze della prima infanzia come fattori che influenzano il comportamento umano.

Uno dei concetti chiave di Freud è l'inconscio, che rappresenta la parte della mente umana di cui non siamo consapevoli. Secondo Freud, l'inconscio è la fonte di pulsioni, desideri e memorie rimosse che influenzano il nostro comportamento e il nostro

stato mentale.

Un altro concetto importante di **Freud è il complesso di Edipo**, che rappresenta il conflitto tra il desiderio sessuale dell'individuo per il genitore del sesso opposto e l'identificazione con il genitore del proprio sesso. Secondo Freud, il complesso di Edipo è una fase normale dello sviluppo infantile e può influenzare la personalità e il comportamento dell'individuo nell'età adulta.



Freud ha anche sviluppato la teoria del funzionamento della mente divisa in tre parti: l'Es (il principio del piacere), il Super-io (la coscienza morale) e l'Io (l'equilibrio tra l'Es e il Super-io).

In sintesi, il pensiero di Freud ha contribuito a sviluppare una maggiore comprensione dell'influenza dell'inconscio e delle prime esperienze infantili sulla personalità e sul comportamento umano.



Freud ha sostenuto che la religione è una forma di illusione che ha avuto un ruolo importante nello sviluppo della cultura e della società umana, ma che non offre una risposta adeguata alla realtà della vita. Ha suggerito che la psicoanalisi offre una soluzione più realistica e efficace per aiutare gli individui a fronteggiare le difficoltà e le sfide della vita.

Le tappe storiche

- Incontro con Charcot e Breuer
- La pubblicazione de “i Sogni” (1900)
- La lezione di Vienna (1915-1917)

Jean-Martin Charcot e Josef Breuer sono stati due importanti influenze nella vita di Sigmund Freud e **hanno contribuito allo sviluppo della sua teoria psicoanalitica.**

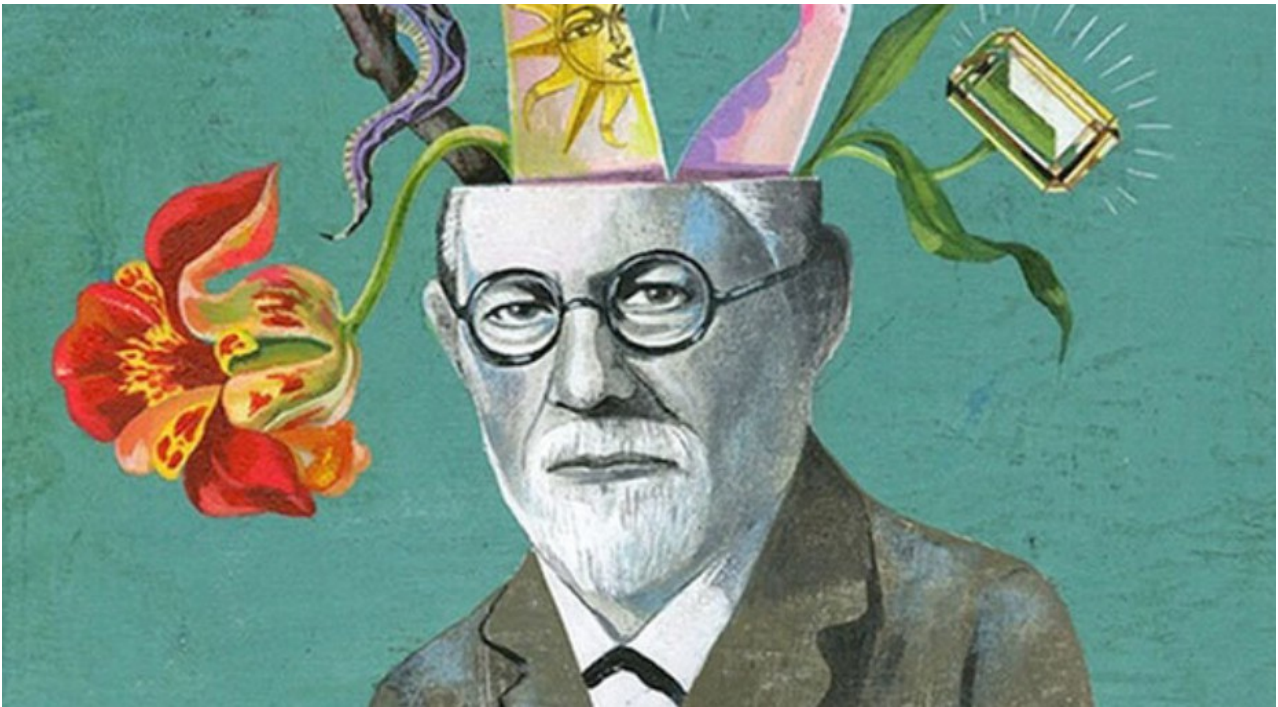


Charcot è stato uno dei primi medici a utilizzare l'ipnosi come strumento terapeutico per i disturbi mentali. Freud ha assistito alle lezioni di Charcot durante un viaggio a Parigi e ha visto di persona i suoi metodi di ipnosi per curare l'isteria. Quest'esperienza ha avuto un impatto significativo sulla formazione di Freud come medico e sulla sua comprensione della psicologia umana.

Breuer, invece, ha lavorato con Freud per curare Anna O., una giovane donna che soffriva di isteria. Breuer ha utilizzato il metodo della "parola chiave", in cui la paziente veniva indotta a ripetere la sua esperienza traumatica, accompagnata dall'effetto catartico di emozioni intense. Questo metodo ha portato alla scoperta di Freud dell'importanza della "libera associazione" come tecnica terapeutica per accedere all'inconscio e risolvere i conflitti interni.

Queste esperienze hanno avuto un impatto significativo sul lavoro di Freud e lo hanno portato a sviluppare la sua teoria dell'inconscio e della psicoanalisi come approccio terapeutico. La psicoanalisi si concentra sull'individuo nella sua totalità, compresi i suoi pensieri e sentimenti inconsci, e cerca di aiutare l'individuo a comprendere e risolvere i propri conflitti interni.

In sintesi, Charcot e Breuer hanno avuto un ruolo fondamentale nella formazione di Freud come medico e nella creazione della teoria psicoanalitica. Le loro scoperte e le loro metodologie hanno contribuito alla comprensione dell'importanza dell'inconscio e della mente umana nella psicologia e nella pratica terapeutica.



"Il libro dei sogni" di Sigmund Freud è un'opera importante nella storia della psicoanalisi, poiché rappresenta una delle prime teorie sistematiche riguardo alla natura dei sogni e al loro significato.

In questo libro, pubblicato nel 1899, Freud ha sviluppato la sua teoria sull'interpretazione dei sogni, basata sulla convinzione che i sogni siano una forma di espressione dell'inconscio.

Secondo Freud, i sogni sono il risultato della rimozione di desideri inaccettabili o di esperienze traumatiche dall'inconscio. I desideri repressi si manifestano poi nei sogni in forma simbolica, spesso mascherati da situazioni assurde o bizzarre. Freud ha sostenuto che i sogni possono essere interpretati attraverso un processo di associazione libera, in cui l'individuo esplora liberamente i pensieri e le associazioni che vengono in mente mentre si concentra sul contenuto del sogno.

Secondo Freud, l'interpretazione dei sogni può essere un modo efficace per accedere all'inconscio e alle motivazioni più profonde dell'individuo. Inoltre, ha suggerito che l'analisi dei sogni può essere utilizzata come una forma di terapia per aiutare le persone a superare problemi emotivi o psicologici.

"Il libro dei sogni" ha rappresentato un contributo significativo alla comprensione dell'inconscio e alla pratica della psicoanalisi. Tuttavia, alcune delle idee di Freud sulla natura dei sogni e la loro interpretazione sono state oggetto di dibattito e critica da parte di altri studiosi della psicologia.



La "**Lezione di Vienna**" è stata una serie di conferenze tenute da Sigmund Freud nel 1915 a Vienna, durante la prima guerra mondiale. Le conferenze hanno avuto luogo in un momento di grande turbolenza politica e sociale in Europa, e la maggior parte dei partecipanti erano membri della Società Psicoanalitica di Vienna.

La serie di conferenze è stata un'occasione per Freud di presentare i suoi concetti chiave sulla psicoanalisi e sul funzionamento della mente umana. Tra gli argomenti trattati c'erano l'inconscio, la sessualità, la repressione e il complesso di Edipo.

La "Lezione di Vienna" è stata anche un'opportunità per Freud di difendere la psicoanalisi contro le critiche e le obiezioni sollevate da altri membri della comunità scientifica dell'epoca. In particolare, Freud ha difeso la teoria della sessualità infantile e ha sostenuto che l'omosessualità non era una malattia o un disturbo, ma un'espressione naturale della sessualità umana.

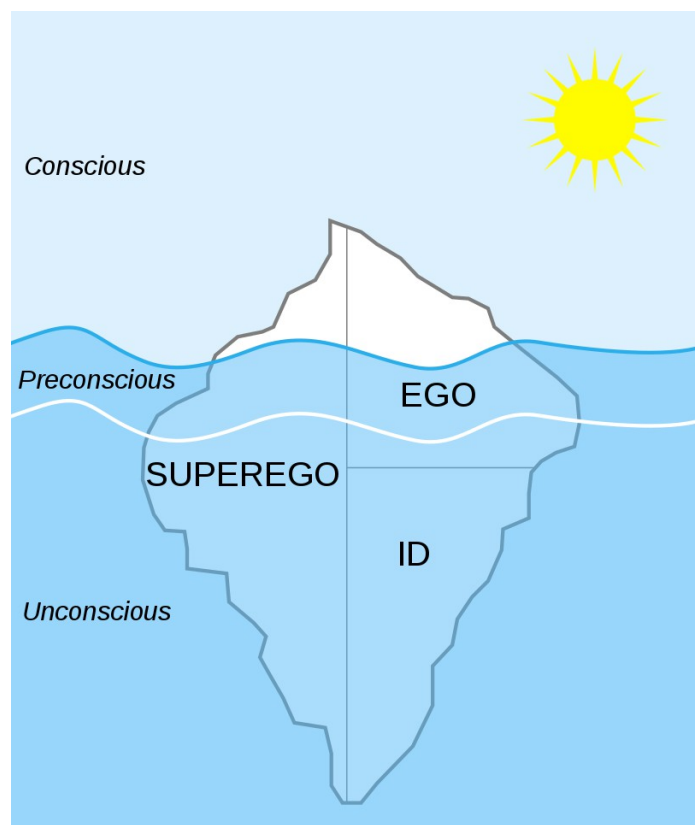
La "Lezione di Vienna" è stata un momento significativo nella storia della psicoanalisi e ha contribuito a consolidare la reputazione di Freud come uno dei principali pensatori del suo tempo. Tuttavia, alcuni studiosi hanno criticato la serie di conferenze per la sua mancanza di rigore scientifico e per il suo approccio teorico dogmatico.

L'inconscio

- Le nevrosi non sono malattie mentali ma funzionali
- Cura: prendere coscienza delle rappresentazioni rimosse
- Inconscio: dinamico e conflittuale, altro rispetto alla coscienza autonoma

Per Freud, l'inconscio rappresenta una delle parti più importanti della mente umana. Secondo la teoria psicoanalitica, l'inconscio è la sede delle emozioni, dei desideri e dei ricordi repressi, ovvero quei pensieri e sentimenti che l'individuo non è consapevole di avere.

Freud ha sviluppato la sua teoria



dell'inconscio sulla base di osservazioni cliniche e di casi di pazienti con disturbi mentali. Egli credeva che l'inconscio avesse un'influenza profonda sul comportamento e sulla personalità dell'individuo, e che i desideri inconsci potessero influenzare le scelte e le azioni dell'individuo senza che questo ne fosse consapevole.

Inoltre, Freud credeva che l'inconscio fosse diviso in tre parti: l'Es, il super-io e l'io. L'Es rappresenta la parte più primitiva e istintiva della personalità, il super-io rappresenta la parte morale e etica, mentre l'io funge da mediatore tra queste due parti e cerca di bilanciare i loro conflitti.

Secondo Freud, l'accesso all'inconscio può essere ottenuto attraverso l'analisi dei sogni, la libera associazione e l'ipnosi. In questo modo, l'individuo può esplorare i desideri e le emozioni repressi e lavorare per risolvere i conflitti interni e superare i disturbi mentali.

L'inconscio rappresenta quindi una componente fondamentale della teoria psicoanalitica di Freud e della pratica clinica della psicoanalisi. La comprensione dell'inconscio è utile per comprendere i comportamenti, le scelte e le emozioni umane, nonché per aiutare le persone a superare problemi psicologici e migliorare la loro salute mentale.

Il complesso di Edipo

La metapsicologia

- Es: sede delle pulsioni
- Io: difesa delle pulsioni
- Super IO: sede degli ideali e della censura morale

Le pulsioni

- La libido
- la sublimazione
- Il narcisismo
- Eros
- Le pulsioni: fonte, oggetto meta

L'interpretazione dei sogni

- Sogno come via per l'inconscio
- Necessario per l'equilibrio del soggetto
- Condensazione, spostamento e simbolismo

Jung e le teorie neoanalitiche

Carl Gustav Jung (1875-1961) è stato un influente psicoanalista e fondatore della psicologia analitica. La sua teoria si concentra sulla comprensione dell'inconscio e sull'importanza del simbolismo nella comprensione della psiche umana.

Uno dei concetti chiave della teoria di Jung è l'individuazione, ovvero il processo di sviluppo dell'individuo verso la sua piena realizzazione e integrazione. Secondo Jung, questo processo richiede l'integrazione di parti della personalità che possono essere state rese inconscie o negate, e il raggiungimento di un equilibrio tra l'inconscio e il conscio.



Jung ha anche sviluppato il concetto di archetipi, ovvero modelli di comportamento e immagini simboliche che sono presenti nell'inconscio collettivo di tutte le culture e le società umane. Questi archetipi possono essere rappresentati in vari modi, come ad esempio nelle religioni, nei miti, nelle fiabe e nei sogni.

Inoltre, Jung ha sviluppato il concetto di tipo psicologico, ovvero la classificazione delle persone in base a diverse caratteristiche della loro personalità, come l'estroversione/introversione, il pensiero/la sensazione, l'intuizione/la percezione e il sentimento. Queste categorie sono utilizzate per comprendere meglio la personalità e il comportamento delle persone.

Jung (1875)

- L'inconscio collettivo
- Anima e animus
- L'ombra e le persone
- Gli archetipi
- Le relazioni tra sé e io
- Differenziazione e integrazione
- La psicologia analitica

Adler (1870)

- La psicologia individuale
- Individuo come unità inscindibile sia in sé sia nei rapporti con la società
- Aiutare il paziente ad avere una rinnovata progettualità

Alfred Adler (1870-1937) è stato uno dei fondatori della psicologia individuale. La sua teoria si concentra sull'importanza dell'individuo nella sua interazione con il mondo esterno e con gli altri individui, e sulla sua capacità di superare gli ostacoli e raggiungere il suo potenziale.



Uno dei concetti chiave della teoria di Adler è l'idea di inferiorità organica, ovvero la percezione dell'individuo di avere un deficit fisico o mentale rispetto agli altri. Secondo Adler, questa percezione di inferiorità può portare l'individuo a sviluppare un senso di inferiorità psicologica e a cercare di compensare questa mancanza attraverso il raggiungimento di obiettivi e la realizzazione di sé.

Adler sosteneva anche che ogni individuo è dotato di un'unità di finalità, ovvero un obiettivo o un senso di scopo nella vita che guida le sue azioni e le sue decisioni. Inoltre, la teoria di Adler riconosce l'importanza dell'ambiente sociale e culturale dell'individuo nella sua formazione e sviluppo.

Inoltre, Adler credeva che l'individuo potesse superare i suoi problemi e raggiungere la sua piena realizzazione attraverso il processo di autoanalisi e la presa di responsabilità per la propria vita. Questo processo richiede una comprensione profonda dei propri pensieri, emozioni e comportamenti e l'assunzione di responsabilità per le proprie azioni e decisioni.

In sintesi, la teoria di Adler si concentra sull'importanza dell'individuo nella sua interazione con l'ambiente e con gli altri individui, sulla sua capacità di superare gli ostacoli e di raggiungere il suo pieno potenziale, e sulla responsabilità personale nella creazione della propria vita.

Alfred Adler, fondatore della psicologia individuale, **ha sviluppato alcune idee riguardo alla religione.** Secondo Adler, *la religione può essere vista come una risorsa positiva nella vita di un individuo, poiché fornisce un senso di scopo e di significato, e una connessione con qualcosa di più grande di sé stessi.*



Tuttavia, Adler ha anche sottolineato che la religione può diventare un fattore negativo se l'individuo si arrende completamente alla volontà di una figura divina o di una religione organizzata, perdendo così la propria autonomia e la capacità di prendere decisioni in base ai propri valori e obiettivi personali.

Adler ha inoltre criticato l'idea di una vita dopo la morte, affermando che questo concetto può essere utilizzato per giustificare un comportamento passivo e irresponsabile nella vita presente. Secondo Adler, l'individuo dovrebbe invece concentrarsi sulla propria vita attuale e sulla realizzazione dei propri obiettivi e della propria unità di finalità.

In generale, Adler ha sottolineato l'importanza di una visione positiva dell'individuo e della sua capacità di creare la propria vita in modo autonomo e responsabile. La religione può fornire un supporto e un senso di significato, ma l'individuo deve essere in grado di mantenere la propria autonomia e la propria responsabilità personale nella creazione della propria vita.

La psicologia dell'io e Erikson (1902)

- Esiste una sfera dell'io autonoma dei conflitti pulsanti
- Le relazioni col mondo esterno vengono lette in un'ottica più realistica
- L'acquisizione dell'identità individuale e quella sociale sono complementari

STADI DI SVILUPPO	COSA SI ACQUISISCE
PRIMA INFANZIA	FIDUCIA O SFIDUCIA
SECONDA INFANZIA	AUTONOMIA O VERGOGNA
ETA' DEL GIOCO	INIZIATIVA O SENSO DI COLPA
ETA' SCOLASTICA	INDUSTRIOSITA' O INFERIORITA'
ADOLESCENZA	IDENTITA' O DISPERSIONE DEI RUOLI
GIOVINEZZA	INTIMITA' O ISOLAMENTO
ETA' ADULTA	PRODUTTIVITA' O STAGNAZIONE
ETA' MATURA	INTEGRITA' DELL'IO O DISPERAZIONE

La fiducia di base

- Prospettiva psicosociale: l'evoluzione dell'individuo avviene non solo secondo le tappe della maturazione psicosessuale ma anche secondo le aspettative sociali
- Nell'arco di vita, otto crisi, che mettono in gioco energie potenziali e aprono a compiti di sviluppo.
- La domanda di base è: chi sono io?
- E' di fondamentale importanza che l'individuo abbia una conferma alle risposte al di là del proprio senso di identità
- È determinante la risposta iniziale della madre e condiziona in modo pesante tutte le successive risposte.
- Il feedback non si fa con la parola o il pensiero ma con il contatto fisico e corporeo, che nessuna parola può sostituire: bocca-seno, occhio-occhio

- Dal punto di vista del linguaggio religioso, quando un soggetto ha fiducia in un assoluto che è presente, rispecchia e riconosce, accoglie, perdona, giustifica senza condizioni, allora a sua volta diventato adulto sarà in grado di amare.
- **La fiducia di base apre alla speranza, cioè alla disponibilità a lanciarsi in avanti, una sorta di coraggio strutturale che renderà l'esistenza perennemente giovane e aperta alla vita.**



Melanie Klein (1882)

- Gioco, come espressione di pulsioni e di conflitti, di angosce inconsce
- Complesso di Edipo compare nei primi anni di vita
- Il bambino mostra un universo fantastico e assai ricco
- Posizione paranoide-schizoide e posizione depressiva

Altri orientamenti

Maslow (1908): le teorie umanistiche

- L'importanza dei valori dello sviluppo della personalità
- La psicoterapia comportamentistica pensa a togliere il sintomo senza coinvolgere l'insieme della personalità
- Secondo i cognitivisti le differenze di personalità deriverebbero dai diversi processi di pensieri e dalle rappresentazioni mentali degli altri e della realtà che ci circonda



PIRAMIDE DI MASLOW



Viktor Frankl (1905)

- L'uomo ha il grande potere e la responsabilità dell'autodeterminazione e può fronteggiare sia i fattori ambientali che quelli genetici, alla ricerca di uno scopo più alto nella vita.



Roberto Assagioli (1888)

Secondo Roberto Assagioli esistono 7 tipi differenti di tipi umani

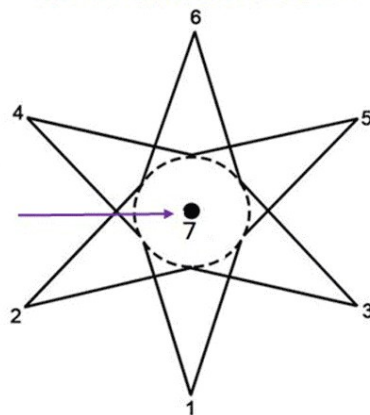
- Tipo Amore
- Tipo Volontà
- Tipo Devozionale
- Tipo Idealistico
- Tipo Attivo pratico
- Tipo Creativo Artistico
- Tipo Scientifico
- Tipo Organizzativo

4. MODELLO IDEALE: divenire sé stessi, realizzazione della propria unicità e irripetibilità, espressione del potenziale, immaginazione, creatività, **SVILUPPO/FIORITURA...**

7. SÉ TRANSPERSONALE: silenzio, umiltà, ascolto, intuizione, pensiero paradossale, pace, amore incondizionato, fiducia, gioia, potere autentico, servizio, individualità /universalità, completezza/totalità, **INTER-RELAZIONE...**

2. IO O SÉ PERSONALE: (auto)-consapevolezza, identità, individualità, diritto di esistere/esserci, osservazione amorevole, cura di sé, **PRESENZA...**

6. SUPERCOSCIENTE: avventura, stupore, pluralità dei percorsi di realizzazione del Sé (politica, educazione, guarigione, filosofia, arte, scienza, religione, sport, organizzazioni...), impegno sociale, cura per ogni forma di vita e per il pianeta Terra
AUTO-TRASCENDENZA...



1. DISIDENTIFICAZIONE: molteplicità (interiore ed esteriore), relazione, sensibilità, apertura, spaziosità, liberazione, **ACCETTAZIONE EQUANIME...**

5. SINTESI: dialogo, integrazione armonica delle parti e delle polarità opposte, retti rapporti, creazione di nuove realtà, evoluzione, **UNITÀ NELLA DIVERSITÀ...**

3. VOLONTÀ: auto-regolazione, motivazione, movimento autentico dell'essere, significato e direzione di vita, responsabilità, valori, potere personale, libertà, **AZIONE VITALE** (volta al Bene/alla Vita) ...

ASPETTI E VALORI FONDAMENTALI DELLA PSICOSINTESI (Assagioli, 1974)

La psicosintesi di Assagioli è una teoria psicologica e un metodo psico-terapeutico che caratterizza l'enfasi posta sulla potenzialità creativa dell'individuo al fine di sviluppare la consapevolezza di sé e di integrare i vari aspetti della personalità.

Alice Miller (1923)

Affronta la “pedagogia nera” ossia il violento tentativo cioè di estirpare dal bambino i suoi sani istinti, i suoi genuini sentimenti e le sue immediate sensazioni corporee, per costringerlo ad adeguarli alle regole sociali e a fare della sola ragione il criterio guida della propria cultura e esistenza.



James Fowler (1940) Stadi della fede di Fowler,



La fede primaria partendo dall'infanzia per i primi due anni abbiamo una fede indifferenziata.

La fede secondaria dai 2 ai 7 anni è una fede mutabile in crescita e contraddistinta dall'insorgere di una certa immaginazione, in quanto il bambino non ha acquisito ancora una logica ma potrebbe affermare che la mente del bambino è religiosamente fertile. La fede mitico-letterale che in questa fase sviluppa una modalità del mondo e di attribuzione che ora critica e valuta il precedente stadio di immaginazione e di fantasia. Il dono di questo stato è narrativo.

La fede sinteci-convenzionale che appare verso i 12-13 anni, viene costruito un proprio pensiero sulla propria identità della propria vita. Una delle caratteristiche di questo stadio è che la persona tende a comporre la propria immagine come una estensione della relazione interpersonale. Dio è spesso esperito come un Amico, un compagno nella sua forma personale in relazione alla quale “io sono conosciuto e profondamente valutato”. Il quarto stadio induttivo e riflessivo è il momento in cui la persona è spinta fuori dal circolo delle relazioni interpersonali che ha sostenuto fino a quel momento o raggiunge l'onore di riflettere su sé come separato dal gruppo e dal mondo condiviso che definisce la propria vita. Questa fase inizia con la maggiore età.

La fede congiunta intorno ai 35-40 anni alcune persone subiscono un cambiamento che chiamiamo fede congiunta che è una sorta di modalità della terza età di avere fede. Questa fase è anche il momento in cui l'individuo è pronto per guardare profondamente l'inconscio sociale, coi miti, tabù e standard che hanno acquisito con il latte materno. *Siamo pronti per una forma nuova di intimità con persone e gruppi*

diversi da noi.

La fede universale

Possiamo trovare poche persone che transitano in questa fase, in un certo senso penso che questo stadio sia già una fede acquisita come quella che i cristiani e gli ebrei chiamano “Regno di Dio”. In questa fase si può affermare che si sentano a casa loro e condividono pienamente la fede.

Drewermann (1940)

Il disorientamento ontologico

- Il teologo e terapeuta tedesco parla di disorientamento ontologico, cioè un grande vuoto affettivo, che impedisce ad un individuo di essere semplicemente se stesso.
- Tale struttura caratterizzerebbe la base dello stato di vita clericale, legarsi e confondersi con una carica pubblica per compensare il vuoto di una struttura interiore.
- Questo atteggiamento provoca il caratteristico “sovrappiù” di responsabilità cioè una radicata volontà di essere utile che non dipende dalla fiducia delle proprie capacità ma al contrario questo disorientamento ontologico si manifesta con la mancanza di legittimazione originaria che viene compensata col desiderio di conquistare attraverso qualche utilità comunque qualcosa come una legittimazione di essere.
- Quest'uomo è l'evoluzione di un bambino la cui madre era abbastanza vicina da poter risvegliare le speranze più intense, ma contemporaneamente abbastanza lontana per poter deludere tali speranze in modo traumatico.

Winnicott (1896)

La madre sufficientemente buona e la possibilità di credere-in

- Di base è essenziale per lo sviluppo della persona l'atteggiamento “credere-in”
- L'atteggiamento più che il contenuto
- Dice Winnicott: “L'individuo, interagendo in una continua negoziazione con la religione offerta dalla propria cultura, ricrea la religione che trova secondo forme che sono sempre culturalmente determinate eppure riarticolate in modalità idiosincratiche, in funzione delle proprie esperienze (inconsce, preconsce e consce) di fede e affidamento.”
- Il bambino può essere solo, solo in presenza della madre
- La solitudine umana è possibile, e diviene umanamente sostenibile, solo in presenza di un “altro”: un individuo è in grado di sostenere la propria ontologica solitudine se non è stato concretamente lasciato solo e abbandonato, cioè se ha fatto esperienza di sentirsi in presenza di un Assoluto.

Rizzuto (1932)

la nascita del Dio vivente

- Dio è un tipo particolare di rappresentazione oggettuale, del tipo degli oggetti transizionali con la loro esistenza illusoria e intensamente reale: un oggetto transizionale illusorio.
- Dio è situato contemporaneamente all'esterno e all'interno e al confine.
- Non è al pari degli orsacchiotti o delle bambole, ma è costruito assemblando le rappresentazioni degli oggetti primari (prime relazioni significative) assieme alle capacità del bimbo di “creare” qualcosa in base ai bisogno
- Non viene abbandonato durante l'evoluzione, ma viene investito in misura crescente nel corso degli anni
- Rimane a disposizione del soggetto per tutta la vita, per permettergli di affrontare con successo se stesso, gli altri e la vita stessa
- L'oggetto transizionale è buono, se la “madre” è sufficientemente buona
- La madre è sufficientemente buona se risponde bene alla prima domanda (non verbale) del bambino: “sei in grado, quando mi nutri, ti prendi cura di me, giochi e parli con me, di vedermi come io sono, e di restituirmi a me stesso rispecchiandomi e rispondendo ai miei bisogni e ai miei gesti spontanei?” - **TU MI VEDI ?**

Psicologia della religione

Negli ultimi anni i temi e le pubblicazioni di psicologia della religione hanno conosciuto un incremento di interesse, parallelo a quello suscitato, più in generale, dai temi "religiosi". Le virgolette sono necessarie, a dire delle ambivalenze che possono essere connesse al termine, nell'uso comune e nell'utilizzo da parte dei mezzi di comunicazione di massa, i cui interessi non sempre coincidono con i criteri della serietà dell'indagine.

Secondo la mia opinione, visto che non sono uno psicologo, ma mi piace osservare la realtà della quotidianità, sono sempre più convinto che la **psicologia** della religione può aiutare le persone a trovare all'interno di se stessi una forza che non viene codificata in manuali diagnostici, ma viene dalla profondità del proprio Essere. Mi piace pensare che terapie alternative che prendono in considerazione non solo la guarigione del corpo ma anche dell'anima, siano un aiuto migliore per le persone fragili; ricevere il suggerimento di una buona lettura, di una semplice meditazione senza avere l'assillo di raggiungere grandi risultati, ma riscoprendo la bellezza della tranquillità, sono la via della guarigione mentale e spirituale.

Abbiamo così tanto ceduto il passo alla pigrizia mentale che siamo sempre più propensi ad ascoltare una nostra “*cattiva segretaria*” - che purtroppo non possiamo licenziare - e che ci porta costantemente ad preoccuparci di ciò che abbiamo o non abbiamo in senso materiale, a rivolgere la nostra attenzione sempre verso un mondo

consumista, e che ci fa agire con manifestazioni comportamentali (rabbia, autoimportanza, gelosia, preoccupazione) che ci portano soltanto ad alimentare un ego personale, pensando che questo ego sia il cerotto dei nostri mali. Ma questi cerotti sono solo una medicina momentanea che non ha minimamente idea di cosa significhi veramente guarire. E' la guarigione nell'anima che dobbiamo ricercare, e che dobbiamo riscoprire attraverso la riscoperta della fiducia dei nostri talenti che il Signore – il Dio di ogni religione – in qualche modo ci ha consegnato alla nascita. Le meditazioni, le varie terapie naturali ormai non le mettiamo più in risalto perchè purtroppo mentalmente le banalizziamo e non riusciamo ad entrare in una certa profondità.

Un vecchio proverbio cinese diceva *“il mondo non ha bisogno di persone di successo, ma ha disperatamente bisogno di operatori di pace, di guaritori e restauratori dell'anima”*.

L'amore è un sentimento limpido e puro e come tale andrebbe espresso, ma a volte il linguaggio delle persone di chi ci ama, è pieno di parole non dette. A volte il contrario dell'amore, non è tanto l'odio, ma la paura. Negli ultimi anni, sotto gli occhi di tutti, la paura ha preso il sopravvento sull'amore. Separare i bisogni fisici dai bisogni spirituali è controproducente e futile, è il grande errore. Lo spirituale dà vita al fisico, e il fisico si eleva per diventare spirituale in una chimica perpetua di scambio. Guarisci l'anima e il corpo si rinnova. Guarisci il corpo e l'anima è potenziata. Fai un gesto di gentilezza casuale senza aspettarti alcuna ricompensa con la certezza che un giorno qualcuno lo potrebbe fare anche per te.

I nuovi movimenti religiosi

Nuovo movimento religioso (NMR, o NRM dall'inglese new religious movement) è **un'espressione utilizzata per indicare fedi religiose o movimenti etici, spirituali o filosofici di origine recente e che non appartengono a una chiesa o a un'istituzione religiosa più antica**, quasi tutti apparsi a partire dagli anni cinquanta del Novecento.

L'espressione "nuovo movimento religioso" comprende una vasta gamma di movimenti basati su nuovi approcci alla spiritualità o religione, che si presentano come alternativa alle religioni istituzionali ufficiali e alla cultura prevalente (mainstream). Tale uso non è universalmente accettato dai gruppi cui è abitualmente applicato.

L'espressione è generalmente preferita dalla comunità scientifica al posto di "setta" o "culto" (diffuso in area anglosassone), in quanto questi ultimi termini sono collegati a connotazioni negative.

L'espressione "nuovo movimento religioso" è controversa per differenti ragioni. Da

una parte l'aggettivo "nuovo" viene attribuito ad alcuni movimenti fondati nell'Ottocento, quali i mormoni o Chiesa di Gesù Cristo dei santi degli ultimi giorni, oppure le varie Chiese dell'avventismo. D'altra parte il termine "religioso" viene rifiutato da alcuni movimenti che definiscono le loro pratiche come spirituali e non religiose, mentre alcuni critici negano che certi movimenti, come ad esempio Scientology, siano di carattere religioso quanto piuttosto di essere semplicemente dei movimenti del potenziale umano.

La salute è la simbiosi armonica di corpo e spirito. Non esiste salute se una delle due componenti non sono in equilibrio.

Comprendere quando una “nuova religione” ha lo scopo di aiutare le persone, o quando vuole solamente “soggiogarle” e quindi parliamo di “sette”, è uno spartiacque fondamentale per non *cadere in tentazione*.

Le “*nuove religioni*” che spiegano in modo pratico i meccanismi della mente e il modo per evitare di cadere nelle trappole mentali della rabbia, dell'autoimportanza, della preoccupazione attraverso la meditazione, il training autogeno, lo yoga o la riflessione profonda dei propri atteggiamenti, possiamo intenderle come “scuole” che aiutano a rafforzare la volontà interiore e che hanno lo scopo di farci prendere in mano le redini della nostra mente, aiutandoci a liberarci da atteggiamenti negativi verso la vita, verso noi stessi e verso gli altri.

Le “*sette*” hanno lo scopo di soggiogare la mente degli “adepti” per renderli sempre più dominati dalle influenze esterne e della mente, oltre ad insegnare agli stessi “adepti” il modo di soggiogare altre persone.

Il fenomeno delle Sette o nuovi movimenti religiosi: sfida pastorale

Si pubblica, per documentazione, il rapporto provvisorio su «Il fenomeno delle Sette o dei nuovi movimenti religiosi: sfida pastorale», elaborato dal Segretariato per l'Unità dei Cristiani e reso noto in data 3 maggio 1986. Il documento propone una sintesi delle risposte (circa 75) inviate al Segretariato dalle Conferenze Episcopali Nazionali. Non si riporta~zo gli ultimi due paragrafi, 7 e 8, rispettivamente dal titolo Sezione. bibliografica » e « Appendici » riguardanti il questionario inviato a suo tempo alle singole Conferenze Episcopali.

Vedi Allegato PDF (Il_fenomeno_delle_sette.pdf)

La meditazione

La meditazione è una pratica mentale che mira a calmare e concentrare la mente. Ci sono diverse tecniche di meditazione, ma la maggior parte coinvolge la concentrazione su un oggetto, come la respirazione, o la consapevolezza di ciò che accade nel momento presente.

La meditazione è stata praticata per migliaia di anni in molte culture e religioni, ed è stata associata a numerosi benefici per la salute, tra cui una riduzione dello stress e dell'ansia, un miglioramento del benessere emotivo, una maggiore concentrazione e una riduzione della pressione sanguigna.

La meditazione può essere praticata da soli o in gruppo, e ci sono molti corsi e insegnanti che possono aiutare a imparare la tecnica. È importante notare che la meditazione richiede pratica regolare per ottenere i suoi benefici a lungo termine, e che non è una soluzione immediata per i problemi di salute mentale o fisica. Tuttavia, molte persone trovano la meditazione una pratica preziosa per il loro benessere generale.

Ci sono molti tipi di meditazione, ciascuno con la propria enfasi e tecnica. Di seguito sono elencati alcuni dei tipi di meditazione più comuni:

- **Meditazione di consapevolezza (mindfulness):** la meditazione di consapevolezza coinvolge la concentrazione sulla respirazione o su altre sensazioni fisiche, e la consapevolezza di ciò che accade nel momento presente.
- **Meditazione trascendentale (TM):** la meditazione trascendentale prevede la ripetizione di un mantra, una parola o una frase, per concentrarsi e raggiungere uno stato di profonda rilassatezza.
- **Meditazione zen:** la meditazione zen si concentra sulla respirazione e sulla consapevolezza del momento presente, spesso attraverso la pratica della postura del loto.
- **Meditazione Vipassana:** la meditazione Vipassana, originaria del buddismo, prevede l'osservazione dei pensieri e delle sensazioni senza giudizio.
- **Meditazione guidata:** la meditazione guidata prevede l'ascolto di una registrazione che guida l'individuo attraverso la meditazione, spesso utilizzando visualizzazioni e rilassamento progressivo.
- **Meditazione camminata:** la meditazione camminata coinvolge la consapevolezza del movimento del corpo mentre si cammina, spesso all'aperto.

Questi sono solo alcuni dei tipi di meditazione disponibili. È importante trovare quello che funziona meglio per l'individuo e la propria situazione.

Terapie Naturali

Le terapie naturali si riferiscono a diverse pratiche mediche e terapeutiche che utilizzano rimedi naturali per curare o prevenire disturbi fisici e/o psicologici. Queste pratiche possono includere erbe medicinali, rimedi omeopatici, aromaterapia, tecniche di massaggio, yoga, meditazione, terapia alimentare, esercizio fisico e altre terapie complementari. *Le terapie naturali bene si configurano se integrate con la pratica di meditazione.*

Mentre molte terapie naturali sono state utilizzate per secoli, molte di esse non sono state sottoposte a studi clinici rigorosi per verificare la loro efficacia e sicurezza. Inoltre, alcune terapie naturali possono avere interazioni con farmaci o altre condizioni mediche, quindi è importante consultare un medico o un professionista sanitario prima di utilizzarle.

Tuttavia, molte persone trovano beneficio dalle terapie naturali, soprattutto se sono utilizzate come parte di un approccio integrato alla cura della salute. Esempi di terapie naturali che hanno dimostrato di essere efficaci per alcuni disturbi includono l'agopuntura per il dolore cronico, la terapia cognitivo-comportamentale per la depressione e l'ansia, e la terapia del massaggio per alleviare lo stress e il dolore muscolare.

Floriterapia

La floriterapia, come dice la parola stessa, è un tipo di terapia olistica e biologica che si avvale di una serie di rimedi naturali preparati a partire dai fiori silvestri. Il medico gallese Edward Bach (1886 – 1936), intorno alla prima metà del '900, ha avviato uno studio approfondito riguardante le proprietà curative dei fiori, terminato con una lista di 38 fiori curativi, scoperti grazie



anche al paziente lavoro di documentazione portato avanti esaminando il patrimonio di antiche tradizioni mediche di diverse parti del mondo.

Secondo i sostenitori di questo metodo, i rimedi floreali scoperti da Bach rilascerebbero nell'acqua, se opportunamente trattati, la loro "energia" o "memoria", la quale entra in vibrazione con l'energia umana e sarebbe in grado di mutare

l'emozione negativa nel suo tratto positivo, senza eliminarla, ma trasformandola, ovvero rendendo armonico e migliore il soggetto. Edward Bach fu davvero un medico particolare, con un occhio sempre rivolto al paziente e uno immerso nella natura. Attento osservatore dei fenomeni naturali, sensibile erborista, cercò con ostinazione un metodo di autoguarigione basato sui rimedi che la natura mette a disposizione dell'uomo. E lo trovò nei fiori.

Reiki

Il Reiki è una pratica spirituale usata come forma terapeutica alternativa per il trattamento di malanni fisici, emozionali e mentali.

Una revisione sistematica di una serie di studi clinici sul Reiki condotta nel 2008 ha concluso che non c'è prova dell'efficacia del Reiki nel trattamento di alcuna condizione patologica. Un'altra revisione sistematica effettuata nel 2015 sugli studi concernenti l'uso del reiki per la cura di depressione e ansia ha concluso che non c'è alcuna prova che il reiki possa essere efficace o dannoso per la cura di queste patologie.



Cristalloterapia

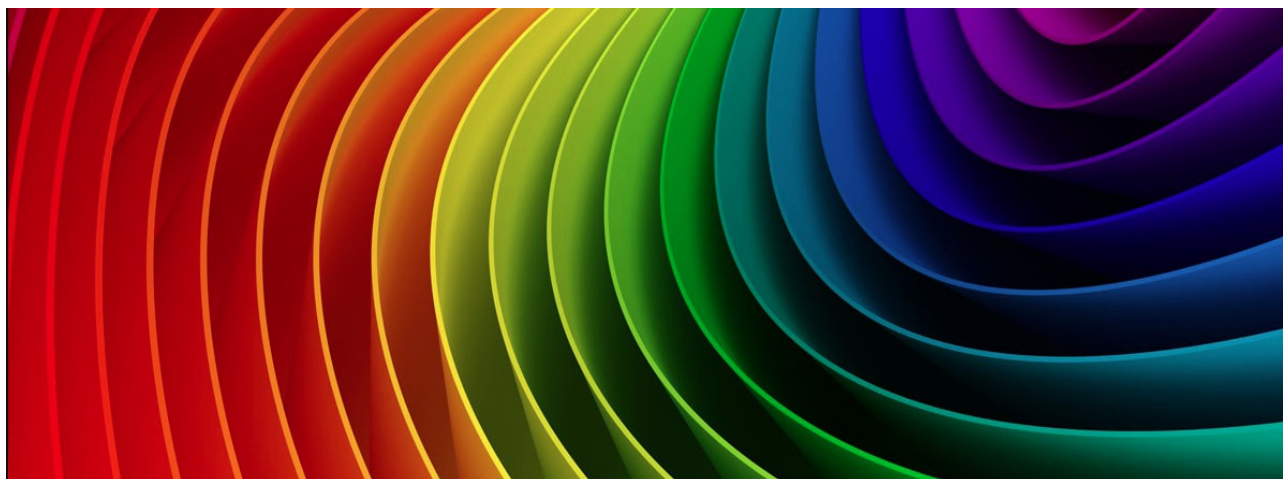
La cristalloterapia è un'antica terapia alternativa che sfrutta le proprietà dei cristalli per ristabilire l'equilibrio fisico e mentale e favorire il benessere di tutto l'organismo.



La cristalloterapia è un'antica terapia alternativa che utilizza cristalli, pietre e minerali allo scopo di raggiungere e mantenere uno stato di benessere psico-fisico. La cristalloterapia si fonda su un presupposto comune anche ad altre discipline olistiche e medicine tradizionali secondo le quali dietro a un disturbo fisico o a un disagio emotivo ci sia uno squilibrio energetico. L'uomo sarebbe infatti in grado di assorbire le energie attraverso i Chakra, porte di accesso del flusso energetico vitale del corpo, e di trasformarle. Se il corpo assorbe energie negative o se si creano squilibri, si manifestano problemi di salute. Secondo la cristalloterapia ogni pietra è in grado di proteggere dalle energie negative o dannose, emanare energie purificatrici e modificare l'equilibrio energetico dell'organismo, riportando benessere fisico e mentale. Spesso la rimozione dei blocchi energetici tramite i cristalli è coadiuvata da altre pratiche tra cui l'aromaterapia e il Reiki.

Pur non avendo riscontri scientifici, i principi terapeutici della cristalloterapia, condivisi anche da Yoga, Agopuntura e Ayurveda, non sono in contraddizione con l'attuale ricerca scientifica.

Cromoterapia



La cromoterapia è una pratica terapeutica che utilizza i colori per migliorare la salute fisica e mentale. Si basa sull'idea che i colori influenzino l'energia del nostro corpo e che l'esposizione a determinati colori possa aiutare a guarire e riequilibrare il nostro organismo.

La cromoterapia può essere utilizzata in diverse forme, come ad esempio l'uso di lampade colorate, di vestiti di determinati colori, di coperte, di vetri colorati, di cristalli e di altre tecniche. Inoltre, alcuni esperti di cromoterapia utilizzano i colori per migliorare l'ambiente in cui viviamo, come ad esempio scegliendo i colori delle pareti, dei tessuti o dei complementi d'arredo.

Secondo i sostenitori della cromoterapia, ogni colore ha un'energia specifica e può avere un effetto sul nostro stato d'animo, sulle nostre emozioni e sul nostro corpo. Ad esempio, si dice che il colore rosso stimoli l'energia e la vitalità, il colore blu calmi e riduca lo stress, il colore verde favorisca la guarigione del corpo e il colore viola favorisca l'armonia interiore.

Nonostante molti sostenitori sostengano l'efficacia della cromoterapia, non ci sono ancora abbastanza studi scientifici per dimostrare la sua efficacia. Tuttavia, la cromoterapia può essere utilizzata come un'opzione complementare alla cura medica tradizionale per ridurre lo stress e migliorare l'equilibrio emotivo.