



LA SPIRITUALITA' COME CONTRIBUTO AL BENESSERE

La spiritualità è il rivolgersi all'incognito, all'invisibile, l'ipotesi che vi sia qualcosa al di sopra del "vivere quotidiano" e che spesso lo arricchisce di significato: qualcosa a cui non si può accedere attraverso i sensi ma che presuppone, dunque, la fede.

Risulta complesso dare una definizione di fede, in quanto è una sensazione semplice che viene sentita nell'intimo del nostro Sè: le parole, infatti, non sempre riescono a trasmettere in modo esaustivo un sentimento o un'esperienza interna. La fede è un'importante componente che facilita il raggiungimento di un equilibrio interiore: alleggerisce i nostri timori e, come un soffio, ci incoraggia a proseguire. Ciò che occorre sottolineare è che spiritualità e religiosità non sono sinonimi di religione: la religiosità, infatti, si configura come una disposizione interiore innata nell'uomo che può, o non, manifestarsi attraverso l'adesione ad una religione specifica. In questo modo la spiritualità si configura come qualcosa di naturale e spontanea nell'uomo poichè nasce dal suo intimo, rendendolo potenzialmente disponibile al sovraumano. La religione costituisce una delle possibilità attraverso la quale questo potenziale interiore può trovare una via di legittimazione. Il ruolo delle religioni non è altro che il dare agli uomini la possibilità

di vivere, attraverso fenomeni collettivi, quel senso di misticismo che ognuno porta dentro di sè.

Attraverso la spiritualità possiamo capire meglio e anche accettare in modo più tollerante riti e credenze diverse da quelli che abbiamo scelto noi; il fatto è che non importa il modo in cui venga vissuto questo sentimento, ma ciò che conta, perchè risulti benefico all'individuo, è l'apertura personale alla dimensione spirituale.

Da un punto di vista psicologico, la spiritualità viene definita come un fenomeno intrapsichico ed innato; in termini psicoanalitici, la spinta interiore dell'uomo alla spiritualità deriva dall'istinto di vita o di amore, cioè dalla tendenza vitale di legame e di unione. L'evoluzione del comportamento religioso nella storia di una persona dipende da diversi fattori soprattutto quelli ambientali: l'esperienza relazionale positiva con la madre fornisce all'individuo la base primaria per una futura apertura al trascendente come altrettanto fondamentale risulta il contatto con il padre, proprio in quanto rappresenta la figura della forza, della protezione che convalida e rassicura e quindi accresce i sentimenti di fiducia e sicurezza del bambino.

il modello di vissuto religioso avuto dalla famiglia costituisce un punto di riferimento per la nostra spiritualità, a partire dal quale viene spinto il nostro contatto con il trascendente. Con l'adolescenza, poi, acquistando un maggior sviluppo interiore e diventando più autonomi, si passa ad avere una capacità di scelta più consonante alle nostre vere credenze ed aspirazioni. In questo momento diventa possibile, dunque, trovare una modalità personale di vivere la propria fede che sia in armonia con il nostro sentire profondo.

Ma a questo punto possiamo chiederci "perchè l'uomo si interessa tanto alla dimensione spirituale della vita?", "in che modo ciò ci aiuta a sentirci bene e ci permette di trovare la pace interiore?". L'importanza della spiritualità è data, soprattutto, dalla possibilità di avere, attraverso essa, una visione più leggera del mondo ed un maggior senso di speranza; le persone che coltivano la propria spiritualità sono più ottimiste e felici avendo un positivo sentimento di fiducia nel futuro, in se stessi e negli altri.

Oltre a rafforzare questa dimensione, è necessario sviluppare la capacità di affrontare da soli gli eventi e, quindi, la progressiva conquista di una maggiore fiducia in noi stessi.

Con questi strumenti si costruisce una visione positiva della vita permettendo in tal modo che la speranza si sovrapponga al dolore così come la fede alla morte.

La spiritualità deve, quindi, essere vissuta con tutti noi stessi e non soltanto con la ragione, come un'esperienza totale e trascinate più emotiva che intellettuale.