

OLTRE MALATTIA E MALESSERE

Lettera aperta a tutti coloro che cercano cure psico-spirituali

A cura di Marco Ferrini
Ph.D. Psychology
Fondatore e Presidente del Centro Studi Bhaktivedanta

www.c-s-b.org
www.csbstore.com
www.csbcounseling.org

Chiedete guida e cura perché vi hanno detto, o vi siete persuasi, o solamente perché avete l'intuizione di soffrire di un disturbo della psiche, dell'umore, della personalità, della vita relazionale, dell'adattamento. O semplicemente perché vi risulta inaccettabile l'idea che avete della sofferenza e della morte.

Ma salute e malattia, adattamento e disadattamento al mondo fenomenico, sono idee illusorie, pseudo-realtà nel contesto di *maya*. Voi per primi sapete, avete deciso, che non volete "adattarvi" al mondo dell'illusione. Vi ricordo che nascita e morte, sviluppo e declino, salute e malattia, sono fasi cangianti e transitorie della vita incarnata nella condizione umana, epicicli dell'esistenza reale, che attraversa i mondi e i corpi della manifestazione oggettiva e impermanente.

Normalità e malattia non esistono, se non nella visione illusoria dell'uomo; nella realtà esiste l'infinito percorso dell'evoluzione spirituale, ed esistono vicende e accidenti su questo percorso: tappe, progressi, ristagni e deviazioni, cadute, imprigionamenti e progressive liberazioni. Alcuni di questi accidenti vengono isolati e classificati, dalla Medicina e da alcune Scuole di Psicologia, come "malattia". E Medicina e Psicologia li studiano e li curano in una prospettiva che troppo spesso non è consapevole e non tiene conto del contesto evolutivo in cui essi si inseriscono. Esse possono così ottenere risultati rispettabili, apprezzabili e utili, nel breve termine e limitatamente ai sintomi; possono anche avere una certa capacità preventiva, ma la portata e i mezzi della loro cura e della loro prevenzione non possono andare oltre, non possono raggiungere la sostanza, proprio perché non li contestualizzano nella realtà e nel processo di evoluzione spirituale, che per esse rimangono invisibili, seppur talora lontanamente intuibili.

La Tradizione della Psicologia spirituale bhaktivedantica opera in modo e con mezzi sensibilmente diversi. Un sintomo, un conflitto interiore, un'angoscia di morte, possono avere un significato, una valenza ulteriore nella proiezione evolutiva rispetto ad una visione medico-psichiatrica. L'uomo non è semplicemente un organismo che deve cercare di restare o ritornare in salute (già questa concezione produce malattia), ma è un essere cosciente che ha davanti a sé un percorso verso una meta e che, per raggiungerla, deve evolversi psicologicamente realizzando una ad una le istanze più nobili della propria personalità: desiderio di sapere e capacità di conoscere, gioia, senso morale, bellezza, forza di volontà, compassione, saggezza e Amore.

Per me il vero successo di una psicoterapia non consiste nel produrre "normoinseriti", bensì nell'aiutare le persone a liberarsi da identificazioni e condizionamenti, anche da quelli cosiddetti "normali", che in realtà costituiscono le peggiori tra le illusioni e le schiavitù. Spesso si è potuto constatare che la cosiddetta "normalità" non è affatto emblema di salute, ma è essa stessa un precario equilibrio psicopatologico, sovente sostenuto da farmaci e droghe (leggere e pesanti). Insomma, ossessioni e fobie, depressioni e manie blande e croniche, incapacità apprese, cecità selettive, ricerca di rapporti frustranti e traumatici, non si notano semplicemente perché la maggior parte della gente è affetta dalle stesse sindromi.

Non è a simili adattamenti che io miro.

La cura psicologica più efficace è quella che avviene da dentro la persona, è un lavoro che la persona fa su sé stessa, non qualcosa che io, dall'esterno, faccio alla persona.

Le cure farmaceutiche sono utili, certo, e in alcuni casi addirittura indispensabili; ciò nonostante una persona afflitta da patologie fisiche o psichiche ha una necessità primaria: quella di ritrovare la propria centratura, di ristabilire quell'ordine interiore che consente non solo di guarire, ma di mantenere una buona salute il più a lungo possibile. Secondo la scienza ayurvedica malattia è sinonimo di disordine, disordine che la chimica può curare solo parzialmente, ovvero se la cura farmaceutica si incentra su di uno stato psicologico in trend di recupero. Il soggetto può veramente recuperare salute se il principio attivo della guarigione, che parte da dentro, è stato riattivato; il noto detto di Giovenale *mens sana in corpore sano* dovrebbe essere così interpretato: il corpo può mantenersi sano se la psiche è sana.

Il contributo migliore è dunque insegnare alle persone a cercare la verità dentro sé stesse, ad aprirsi all'amore e alla conoscenza interiore, a riconnettersi alla fonte, alla nostra natura più profonda, che abbiamo

dimenticato. I cambiamenti esterni accadono come effetto secondario della nostra maturazione interiore.

Nella propria vita ogni individuo ha da confrontarsi con crisi, tensioni e conflitti emotivi, ma questi non sono di per sé negativi; lo diventano solo nel momento in cui non si riescono a gestire e, rimanendo irrisolti, producono nevrosi. Se vengono invece affrontati con la giusta attitudine, con consapevolezza e motivazione elevata, essi possono rappresentare persino l'indispensabile stimolo evolutivo per rafforzare le proprie qualità e per giungere ad equilibri superiori attraverso il riconoscimento e il superamento di alcuni propri limiti. Riesce infatti a sviluppare una personalità sempre più matura e integrata colui che impara a risolvere le naturali tensioni che emergono nel proprio intimo e quelle prodotte dall'esterno, facendo sì che non si cronicizzino ma anzi risultino occasioni importanti per acquisire ulteriori esperienze formative. A questo proposito Adler spiegava: "Difficoltà piccola, uguale normalità; difficoltà grande, uguale nevrosi". Chi sa riconoscere le particolari crisi emotive e tendenze nevrotiche cui è soggetto, sarà maggiormente in grado di evitare che esse degenerino in veri e propri disturbi della personalità. Tutti siamo continuamente alle prese con il processo di riadattamento delle nostre tensioni interne. Nessuno dovrebbe sentirsi al di sopra di tali tensioni; dovremmo piuttosto imparare a gestirle in maniera costruttiva evolutiva, mettendo in pratica un processo di trasformazione e rieducazione interiore che ci permetta di armonizzarle e trascenderle, e ciò è possibile soprattutto attraverso gli insegnamenti e lo stimolante esempio di vita di persone equilibrate, con elevato livello di coscienza, che possono essere modelli di riferimento nel lavoro che dobbiamo fare su noi stessi.

Conformemente ad una multimillenaria tradizione *Yoga*¹ offro soluzioni e strumenti molto diversi dalla Medicina e dalla Psicoterapia intese in senso occidentale. Mi baso su un'altra concezione dell'uomo e del cosmo, della salute e della malattia. Io risveglio, sviluppo e parlo alla coscienza, insegno, indico, educo spiritualmente. Non tratto sintomi e malattie come farebbero uno psichiatra o uno psicoterapeuta materialista, perché a me non sono il 'sintomo' o la 'malattia' che appaiono, ma un'altra realtà.

Soprattutto, insegno a riconoscere come la psiche funziona, come si blocca, come si riattiva, secondo la scienza dello *Yoga bhaktivedantico*, dell'Unione con l'Infinito, con Dio.

La cura di tipo biomedico è una cura essenzialmente dei sintomi, di manifestazioni più o meno isolate, e tende a ripristinare uno stato di

¹ *Bhakti-yoga*: gli insegnamenti di questa scienza spirituale sono antichissimi, essi derivano da un lignaggio che, risalendo oltre i suoi maestri umani, giunge a Dio. Io li ho personalmente ricevuti nel lignaggio dei Guru da A.C. Bhaktivedanta Svami Prabhupada (*guru-parampara* della Shri Caitanya *Sampradaya*. Tradizione che io stesso oggi rappresento, pratico e insegno).

“normalità”, piuttosto che quello della salute olistica così com’è intesa nei testi dello *Yoga*².

La cura fisiologica, psicologica, etico-morale bhaktivedantica (via dell’Amore e della Conoscenza) invece, è fondata sulla prevenzione e sulla *sadhana-bhakti*³ attraverso la quale l’individuo induce e abilita sé stesso a reinterpretare la propria immagine profonda (la coscienza e la consapevolezza della propria essenza spirituale e della propria eterna relazione d’amore che lo unisce al Creatore, al creato e alle creature) e a trasformare e guarire sé stesso, influenzando, seppure in modo indiretto, molto positivamente anche sull’ambiente.

Tradizionalmente, lo *Yoga* bhaktivedantico è un sistema di Psicologia del profondo, ma anche una via per ascendere con successo alle vette luminose della consapevolezza, con cui ciascuno - ammesso che abbia come Maestro un guru autentico (competente e coerente) e che voglia veramente migliorarsi - con l’ausilio di *abhyasa* (norme etiche e pratiche psico-spirituali da esercitare con costanza)⁴ e *vairagya* (distacco emotivo)⁵ può risvegliare e attivare in sé stesso strumenti di evoluzione e cura, fino alla gioia, l’illuminazione e l’Amore.

Del resto, finché un individuo si pone passivamente come paziente è praticamente impossibile che si senta fiducioso in sé, autonomo, capace di prendere le proprie decisioni. Ci sono soggetti che - per non assumersi le proprie responsabilità - vorrebbero lasciare le redini nelle mani di altri per farsi dettare come devono sentire e come devono agire. Questo costituirebbe un’interferenza, un grave condizionamento, una psico-dipendenza che

² Principalmente: *Bhagavad-gita, Vedanta, Yoga-sutra, Katha e Shveta-ashvatara Upanishad.*

³ Letteralmente ‘via dell’Amore’. E’ il sentiero per la realizzazione del sé considerato dai grandi Maestri punto di arrivo e sintesi perfetta di tutti gli altri (in particolare *karma marga* e *jnana marga*). Nella *sadhana bhakti* confluiscono e si armonizzano infatti la scienza dell’azione, il sentiero della conoscenza e della saggezza e la via suprema dell’Amore divino, grazie al quale il soggetto ritrova sé stesso e riscopre la propria eterna relazione con il Supremo. Nella *bhakti* confluiscono amore e spirito di servizio; *bhakti* significa infatti devozione e dedizione a Dio nella Sua forma personale, nella tradizione vedico-vaishnava Vishnu-Krishna. Nella *bhakti* devoto e Divinità sono vincolati da legami di amore reciproco e godono del medesimo stato di grazia

⁴ Pratica spirituale ininterrotta. *Abhyasa* è lo sforzo persistente per dominare e controllare le attività mentali e fisiche. Dopo un periodo iniziale di maggior fatica, se il ricercatore spirituale riuscirà ad applicare *abhyasa* con scrupolo e devozione, questa pratica diventerà un’abitudine, un *modus vivendi* che consentirà di invertire la rotta psichica e di trasformare le tendenze inconse (*vasana*).

⁵ Distacco emotivo. Stato coscienziale in cui, essendosi l’individuo ricontestualizzato nell’universo ed avendo perciò sviluppato una visione chiara ed elevata della natura del sé e del mondo, riesce a superare il desiderio morboso delle cose, anche senza doverne rimanere fisicamente a distanza.

dobbiamo accuratamente evitare, perché il mio scopo è, appunto, quello di liberare dai condizionamenti.

La cura bhaktivedantica non è praticata da un guaritore sul malato. Le psicoterapie che hanno concepito la malattia come “una cosa da togliere” sono tutte fallite. La verifica scientifica ha oramai accertato che sono incapaci di dare risultati dimostrati e stabili.

Ormai anche la ricerca scientifica dimostra piuttosto che la coscienza gioca un ruolo significativo nel creare il “qui e ora”, che il futuro non è predeterminato ma plasmabile e che può essere modificato essendo composto di possibilità che si vanno cristallizzando. E’ dunque il presente che costantemente determina il futuro.

Dobbiamo capire ed accettare che siamo noi i responsabili del nostro livello di coscienza. Questa è una condizione imprescindibile per poter essere effettivamente in grado di operare cambiamenti migliorativi in noi e fuori di noi e per utilizzare appieno e al meglio le enormi potenzialità di autorinnovamento e autoguarigione attribuibili al pensiero umano, determinante anche sul piano della realtà fisica. Più le nostre convinzioni sono profonde e cariche di emozione, maggiori sono i cambiamenti che possiamo attivare, sia nei nostri corpi che nell’ambiente circostante; ma anche i pregiudizi hanno i loro effetti: negativi.

Il campo mentale è in qualche modo primario rispetto al corpo fisico, e funziona come una specie di mappa dalla quale il corpo riceve i propri riferimenti strutturali. Detto in altro modo, il campo energetico è la versione corporea di un ordine implicito: il *dharma*, eternamente operante. Il *dharma* (divino ordine etico-universale che regola e sostiene la vita dell’uomo e del cosmo) non è un ordine artificiale che determina una repressione delle istanze profonde dell’essere, ma rappresenta quella norma inscritta, quasi come un codice genetico, nell’intimo di ogni creatura, la cui infrazione provoca una condizione innaturale, limitante e patologica, inevitabilmente segnata da conflitti e sofferenze.

I cosiddetti fantasmi della memoria - complessi, fobie, ossessioni - sono causa di quei pensieri angoscianti che favoriscono la strutturazione della realtà fisica secondo modelli disecologici e patologici.

In modo analogo, questa stessa connessione dinamica fra le immagini mentali, il campo energetico e il corpo fisico è una delle ragioni per le quali la devozione (*bhakti*), la conoscenza (*vedanta*), la retta condotta, l’esercizio della compassione, la preghiera, la visualizzazione, la meditazione, sono in grado di curare anche il corpo.

Nella scienza bhaktivedantica, *rupa* è il piano⁶ delle forme - comprendente le forme mentali ma anche quelle psichiche⁷ - dalle quali il corpo fisico dipende. Il piano *rupa* dipende a sua volta dal piano di realtà ad esso superiore, detto *vibhuti*⁸. Controllando e dominando il livello della *vibhuti* grazie alle pratiche sopra descritte, si comprendono e si risolvono i problemi e le malattie del piano delle forme, non solo quelle della psiche e del corpo, ma anche quelle relazionali, che tanto ruolo hanno nel generare dolorosi conflitti. Essi, tuttavia, rappresentano solo un effetto collaterale del processo di autorealizzazione che la *sadhana* bhaktivedantica induce; il fine ultimo infatti, non è eliminare il male (fobie, dolore, attaccamenti, criticismo e aggressività), ma conseguire il bene: illuminazione, consapevolezza, libertà, felicità, Amore.

Il Maestro-psicologo della tradizione bhaktivedantica (*Guru*) risveglia le persone ai pericoli di una filosofia di vita materialistica, consumistica ed egoistica, è un formatore e un ispiratore della coscienza che, educando la mente, impartisce un insegnamento spirituale personalizzato allo studente, il quale lo applica su di sé in modo autonomo al fine di sviluppare ciò che ha già dentro di sé, e superare, liquidare, le vere cause della propria sofferenza: condizionamenti (*panca klesha*), cicatrici e blocchi emotivi (*samskara*) e tendenze inconsce (*vasana*) - al fine di riattivare le proprie facoltà superiori latenti e di riprendere autonomamente e con gioia il cammino della realizzazione del sé e dell'Amore.

Dunque, come ho tante volte spiegato, in aula e nei miei testi, io insegno Psicologia e Filosofia yoga (*Bhakti-vedanta yoga*) attraverso Corsi mirati e personalizzati per lo sviluppo di conoscenze e di capacità di applicazione pratica; le mie cure sono spirituali e non sono sostitutive di diagnosi e terapie mediche. Esse sono piuttosto mirate ad aiutare ognuno a scoprire e percorrere con gioia il proprio cammino di guarigione e d'illuminazione interiore.

Il mio impegno è quello di creare le basi per una comunicazione profonda e soddisfacente, per una crescita significativa sul piano personale e sociale, nell'ambito di Corsi di studio personalizzati, di ricerca e sperimentazione che il CSB mette a disposizione per quanti abbiano desiderio di approfondire.

I Corsi, flessibili e personalizzati, sono strutturati in modo da essere accessibili a molte persone, permettono un comodo studio da casa propria e

⁶ In sanscrito *bhumi*.

⁷ Con mentale ci si riferisce al piano superficiale della mente, con psichico alla struttura mentale nel suo insieme.

⁸ Il terzo dei sette piani o livelli, detti *bhumi*, descritti nella scienza dello *Yoga*. Nel caso delle *vibhuti* l'ambito è di natura energetica.

aprono ad una esplorazione profonda delle proprie dinamiche interiori. Oggi i corsisti sono alcune centinaia, con età e formazioni molto diverse. Per insegnare utilizziamo anche le conoscenze della psicologia moderna ma lo scopo di questo lavoro non è quello di limitarci alla risoluzione dei conflitti psicologici, bensì quello di scoprire chi siamo veramente al di là delle convinzioni accumulate, delle identità acquisite e dei modelli comportamentali che ci danno un falso senso della nostra natura profonda. I Corsi, oltre allo studio teorico, includono seminari con letture, meditazioni, esercizi in piccoli gruppi e incontri singoli con gli insegnanti per aiutare a riconnetterci con la nostra reale identità, sovente obliata a causa dei molteplici condizionamenti subiti.