

## **PSICOLOGIA E RICERCA SPIRITUALE: UNA COMUNIONE POSSIBILE**

Alcuni psicologi hanno tentato di formulare una teoria sistematica sulla gerarchia dei valori sociali e, tra di essi, si è distinto Maslow (1954) con la sua teoria in cui combina la classificazione funzionale delle mete sociali con i bisogni biologici fondamentali. Egli definisce questa classificazione "Gerarchia dei bisogni", e la sua struttura è così schematizzata:

- 1) Bisogni fisiologici;
- 2) Bisogni di sicurezza;
- 3) Bisogni di amore e senso di appartenenza;
- 4) Bisogni di stima;
- 5) Bisogni di autorealizzazione.

Il primo punto della teoria di Maslow è che le mete superiori non dominano il comportamento finché non sono state raggiunte quelle inferiori. Il secondo punto prevede che ogni evento o situazione che attiva un bisogno inferiore interromperà e rimanderà ad un altro momento un'azione verso il conseguimento di una meta di categoria più elevata. Per Maslow, l'individuo dopo aver soddisfatto le sue pretese di gratificazioni fisiologiche, di sicurezza di amore e di stima, sarà ancora motivato ma i suoi bisogni saranno ora più complessi e difficili da delineare. Maslow parla dell'individuo come avente dei **bisogni di autorealizzazione**, il bisogno di esprimere se stesso nel lavoro, in quello che sa e che gli piace fare. E' chiaro che, se una persona è affamata, spaventata, arrabbiata o insicura, non è libera di compiere sforzi autorealizzanti. Quindi, è facile comprendere perché Maslow insista sul fatto che **solo** le persone che hanno risolto i loro problemi affettivi infantili possono pretendere di aver raggiunto la maturità, che è associata allo stato autorealizzante. Da questo punto di vista, la psicologia e le diverse psicoterapie possono contribuire efficacemente al conseguimento dell'autorealizzazione, in particolare qualora i traumi vissuti dalla persona siano stati così gravi da impedire o addirittura bloccare la tendenza evolutiva intrinseca alla soddisfazione dei bisogni della scala di Maslow.

La teoria di Maslow è stata oggetto di critiche da parte di altri psicologi e, nonostante il suo riconosciuto valore, per quanto mi riguarda, non ha considerato abbastanza il significato per l'uomo di un'altra importantissima tendenza motivazionale, quella determinata dai **bisogni spirituali**.

Nelle religioni orientali, il termine "**realizzazione**" acquista un significato equivalente a quello di "**illuminazione**", ad indicare l'inscindibile relazione che esiste tra il bisogno di esprimere se stesso (e di trarne piacere) e l'acquisizione di una **condizione indipendente da sé**, quella nella quale si è "illuminati". L'**illuminato** è tale perché investito di una **LUCE** che non gli appartiene e la sua realizzazione non è solo frutto del proprio sforzo personale, bensì è la logica conseguenza della maturazione del **SEME** in un terreno fertile (l'uomo spiritualmente maturo), seme che prevede già in sé la possibilità d'elargire al vento la fragranza del fiore.

Nel testo chiamato Yoga-Sutra del saggio orientale Patanjali (che si pensa sia vissuto circa 200 anni prima di Cristo), l'**illuminazione** coincide con l'**emancipazione spirituale** o **liberazione** (definita Kaivalya). Patanjali afferma che "*Quando la mente è illuminata, diviene libera e viene inevitabilmente attratta verso il Divino*" e continua dicendo che "*Gli yogi (cioè i ricercatori spirituali) che conservano uno stato di assenza di desiderio persino nei confronti degli stati più elevati di evoluzione e che sono stabili in una dimensione di consapevolezza discriminativa, raggiungono uno stato di profonda meditazione in cui contemplano la fragranza della virtù e della giustizia*".

Patanjali conclude affermando che "*la completa liberazione avviene quando lo yogi ha superato il bisogno di definire degli obiettivi (e, quindi non ha più desideri) e ha trasceso le qualità della natura. Allora, la consapevolezza si esprime in tutta la sua purezza*".

Anche nel Cristianesimo si può affermare che la mente illuminata diviene libera (cioè non vincolata dalle terrene seduzioni) e viene inevitabilmente attratta verso Dio; tuttavia, in questo caso, la meta ultima del credente piuttosto che essere la liberazione è la **salvezza**. La parola salvezza rimanda ad un **Salvatore, Gesù Cristo**, mentre la parola liberazione non prevede necessariamente un liberatore, ci si può anche liberare da sé. Ma, se la liberazione dipende solo dal nostro operare e non è necessario nessun liberatore, come interpretare la parola **illuminazione**, che prevede l'intervento di una fonte di **LUCE** esterna che illumina? E che dire dell'**inevitabile attrazione verso Dio** di cui parla anche Patanjali? Mentre per Patanjali l'illuminazione e l'inevitabile attrazione verso Dio sono naturali conseguenze dello sforzo compiuto e dell'aver totalmente aperto gli occhi (dell'essersi **risvegliati**), nel Cristianesimo l'illuminazione e l'inevitabile attrazione verso Dio sono opera della **GRAZIA di DIO**, e la **FEDE e le OPERE** ne sono una diretta conseguenza. Nel Cristianesimo gli occhi non si possono aprire da soli, nessuno sforzo personale può portare a questo risultato. L'esempio di San Paolo, il persecutore dei cristiani, dimostra che nel Cristianesimo la Grazia di Dio può investire anche chi non ha fatto nessuno sforzo personale per conseguirla, anzi, agli occhi degli uomini, non la meriterebbe affatto. Ma i piani di Dio non sono (per fortuna) quelli dell'uomo. Riprendendo in considerazione il tema principale di questo articolo, la possibile comunione tra psicologia e ricerca spirituale, ritengo che **la psicologia, la psicoterapia e le tecniche meditative** apprese da persone spiritualmente mature possano aiutare molto l'uomo a liberarsi (per quello che gli compete e fin dove gli è permesso) dai falsi bisogni generati da processi di pensiero disadattivi e dalla mancanza di conoscenza di sé che ostacolano la crescita spirituale. Ma l'illuminazione, l'inevitabile attrazione verso Dio e la Sapienza che ne consegue non coincidono necessariamente con un percorso evolutivo graduale, gerarchico, prevedibile e standardizzato, né sono sempre ad appannaggio di gente colta, istruita ed impegnata attivamente nella ricerca spirituale. Si entra così nell'ambito del **Mistero**, si resta sgomenti, le gambe cedono e non ci si può che inginocchiare.