

# IL SENTIERO



**C**hiunque stia percorrendo un cammino spirituale sa che non sempre tutto si svolge in modo semplice e lineare. Molto spesso, proprio il procedere in questo percorso è causa di complicazioni, disagi e squilibri che possono scoraggiare e portare a chiedersi perché, pur applicandosi con volontà e dedizione, si incontrano solo ostacoli (o sempre gli stessi ostacoli) e perché, **invece di sentirsi attraversati da un'armoniosa vitalità, ci si sente più spesso affaticati e di cattivo umore.**

**L**a risposta è differente per ognuno, ma ci sono alcuni elementi che tutti condividiamo e che possono servire per una riflessione. In alcuni casi le sofferenze, le fatiche e i disagi, per quanto possano essere pesanti e faticosi, sono in realtà reazioni temporanee che rappresentano, per così dire, "fenomeni di eliminazione". **Si tratta di fasi in un processo organico di crescita e di rigenerazione interna.** Col tempo verrà alla luce un'interiorità sufficientemente salda, ma non rigida, atta a far fluire una qualità energetica e uno stato di coscienza differenti.



**Elio Occhipinti** - Laureato in Psicologia e Filosofia, lavora a Milano come psicoterapeuta e conduce gruppi sull'immaginario e sullo sviluppo della coscienza. Autore di opere di argomento psicologico e filosofico, è noto anche per l'impegno che ha dedicato alla diffusione della Medicina Tradizionale Cinese, alle pratiche di Qigong e di meditazione taoista. Conduce gruppi sull'immaginario simbolico e sull'integrazione tra psicologia e spiritualità. Per informazioni sui corsi: [www.occhipintielio.it](http://www.occhipintielio.it)



**Deborah Pavanello** - Ha conseguito il Master di Primo livello presso l'Université Européenne Jean Monnet di Bruxelles. Vive e lavora a Milano. Autrice di libri e articoli sulla Naturopatia, l'alimentazione naturale e le vie tradizionali di conoscenza. Tiene un blog su benessere consapevole, naturopatia e Yoga. Per info: [www.deborahpavanello.it](http://www.deborahpavanello.it)

# IN SALITA

La spiritualità  
è un cammino  
irto d'ostacoli

di Elio Occhipinti  
e Deborah Pavanello



**È un processo dinamico, al quale ci si deve sottoporre con consapevole e saggia pazienza:** per quanto le sfide siano intense meno attrito si crea, meno faticosa sarà l'esperienza e più ricchi i suoi risultati.

**Purtroppo qualcuno cade nella convinzione che più si soffre, più si sta progredendo.** Il che non è sempre vero. Altri si perdono in intellettualizzazioni, convinzioni e idealizzazioni. È quel che succede anche a chi trova rifugio nel mondo del "tutto è perfetto", dove vengono create false caratteristiche di se stessi o della pratica che si sta seguendo. In altre parole viene proiettata su una persona o una pratica una perfezione che non c'è, un po' come quando ci si innamora e si attribuiscono a qualcuno qualità che non sono reali. Se questo perdura nel tempo, si manifestano rigidità di pensiero, blocchi, incapacità di relazionarsi con gli eventi della vita (se non in modo distorto) e conseguenti stati di stanchezza dovuti alla grande tensione e fatica di mantenere una sovrastruttura incredibilmente onerosa. Si tratta di una costruzione psichica vitale solo per quella parte dell'individuo che sta cercando, attraverso la fissità, di proteggersi dalla

paura di incontrare forze istintuali dell'essere profondo che spingono dal "basso" e che cristallizzano grandi quantità di energia.

**I disturbi che accompagnano le varie crisi dello sviluppo spirituale possono sembrare simili a quelli che si manifestano in una nevrosi,** ma cause e significati sono diversi. I sintomi neuropsichici di un nevrotico hanno generalmente un carattere regressivo e in psicoterapia, è compito del terapeuta aiutare la persona sofferente a raggiungere un buon livello di equilibrio eliminando le inibizioni, le paure e gli attaccamenti.

## DALL'EGOCENTRISMO ALL'OGGETTIVITÀ

Il percorso deve condurre la persona a evolvere da uno stato di egocentrismo per trasformare le convinzioni deformate della realtà in una visione più oggettiva della vita. In questi casi, la pratica spirituale da sola non riesce ad affrontare i nodi psicologici più profondi e i traumi esperienziali né fornisce strumenti per affrontare quelle ferite che impediscono di realizzare i desideri e le potenzialità. In questi frangenti sarebbe prima opportuno trovare un modo più corretto di osservare e interpretare la realtà nella sua grande complessità e poi dedicarsi seriamente a un percorso spirituale se questo è ciò che si desidera fare.

Non rientrano tra le nevrosi il **desiderio di riposo, di ritiro, di rientro in sé,** tipici tra l'altro della malinconia. Questi sono **segnali del bisogno di ritrovare un equilibrio** e vanno coltivati piuttosto che giudicati come necessità inutili, indicative di una natura pigra o, peggio, in una visione medicalizzata, i prodromi di una sindrome depressiva. La persona malinconica può abbandonarsi al contatto con le sue profondità, mentre la persona depressa vive qualcosa di differente: essa sta lottando con una grande ansia interiore e, concentrandosi sull'immobilità e il vuoto, cerca di alleviare la sua sofferenza. Lo fa automaticamente senza prendere consapevolezza che questa soluzione non fa che anestetizzare temporaneamente la sua ansia. Il suo ritirarsi dalle attività del mondo esterno aumenta inoltre il senso di colpevolezza verso le persone che gli stanno vicino.

Si instaura così un pericoloso circolo vizioso.

Qual'è il primo passo da compiere per comprendere il motivo per il quale, nonostante si sia scelta una buona pratica spirituale, ci si sente stanchi e affaticati o si soffre? Ci si dovrebbe chiedere, al di là di verificare che la pratica sia davvero buona e adatta alle caratteristiche personali, se ci si è dati il tempo per far crescere la consapevolezza di sé, per osservare con accettazione i propri limiti del momento, per vedere quali dinamiche relazionali si instaurano, se è necessario un percorso psicoterapico o un aiuto di altro genere.

**Per chiedere qualcosa a se stessi ci si deve fermare e nel fermarsi fare esperienza dell'essere presenti.**

Una delle pratiche basilari è il respiro (*es. nel qi gong o il pranayama nello Yoga*), straordinariamente efficace nel portare centratura, calma, corretta circolazione dei soffi. Esso permette inoltre di recuperare una certa quantità di energia vitale prima di comprendere verso quale direzione orientarsi. Senza una seria preparazione è difficile ambire a un traguardo. \*