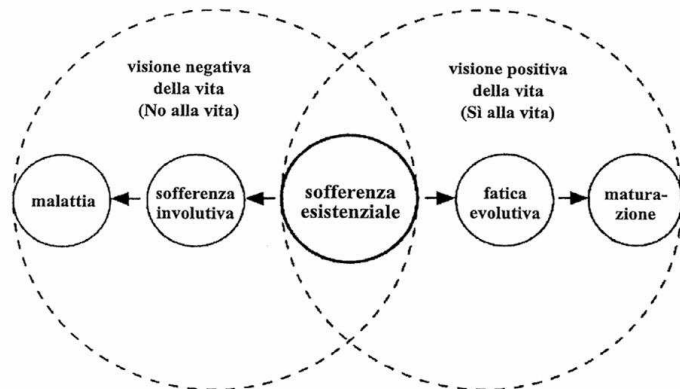


Cos'è la guarigione psichica?

Percepisci l'unicità del tuo essere, nel vivere, funzionare e sperimentare la vita?

Riesci ad accettare le prove che ti insegnano a dare il giusto peso agli accadimenti "positivi" o "negativi" che si presentano lungo il tuo cammino?

Riesci a valorizzare ciò che hai dentro di te?



Il concetto di guarigione psicologica è diversa dal concetto di guarigione medica.

Entrambe hanno un approccio al problema salute-malattia-cura-guarigione.

Entrambe sono influenzate da pratiche, credenze e conoscenze intorno ai problemi esistenziali.

Entrambe si sviluppano attraverso le fasi di anamnesi, diagnosi dei disturbi e delle malattie, interventi e cure terapeutiche.

La psicologia in generale e la psicoterapia in particolare, si interrogano, secondo me, su un compito evolutivo ambizioso: 'integrare' i molteplici aspetti della personalità e aiutare l'individuo a realizzare la propria crescita personale.

La guarigione psicologica, pertanto, si situa nel dinamismo psichico e si concretizza quando diventa immagine, simbolo e azione di due processi mentali molto importanti: la differenziazione e l'individuazione dell'io.

Il processo di differenziazione e individuazione dell'io aprono alla nascita psicologica dell'individuo che sperimenta idee, volontà e azioni, nuove e proprie.

La guarigione psichica non è indolore. Si passa da una visione dicotomica del mondo alla paura della morte, dalla paura di esistere con le proprie forze all'affermazione di sé, dalla mediazione alla flessibilità, all'integrazione.

In questi passaggi, la capacità di equilibrare gli sforzi della sopravvivenza, l'accettazione delle sofferenze evolutive, la capacità di gestire i complessi disturbanti, la forza istintiva della crescita di ognuno, la vita stessa, può essere affrontata con consapevolezza anche quando si presenta sotto forma di stress e disagio psichico. Per questo, la guarigione psicologica diventa uno specifico processo creativo, qualcosa che favorisce la ricerca delle potenzialità, delle risorse, delle capacità e delle azioni innovative in tutti i campi dell'espressione umana.

Lorenzo Manfredini