

## AUTOREALIZZAZIONE E RISORSE: la SALUTE PSICO-ECOLOGICA

In quest'ottica **autorealizzazione** può voler dire **diventare ciò che si è!** Raggiungere l'*entelechia*, per dirla con Aristotele, è come dire: quello che la **ghianda** può diventare è solo **quercia**. Attraverso l'incontro con l'altro, e quindi con l'ambiente, attraverso il processo di consapevolezza e sperimentando le occasioni che la vita offre, possiamo prenderci la responsabilità di crescere, di cambiare, di attraversare le varie crisi per realizzare il nostro potenziale di vivere autenticamente e congruamente, seguendo le nostre esigenze e amplificando le risorse nel rispetto di quelle dell'ambiente (psico-ecologia).

**“Stare bene”, è molto più che “non star male”.**

Buona salute significa equilibrio psicofisico, cioè avere relazioni intime soddisfacenti, essere in grado di gestire lo stress, avere attenzione per il proprio sé fisico e mentale, sperimentare il significato esistenziale e la voglia di vivere.



**Quindi i presupposti per una SALUTE PSICO-ECOLOGICA sono:**

- La persona è invece che ha un corpo, emozioni, pensieri e sensazioni funzionano in interazione.
- Ogni individuo fa parte dell'ambiente e non può essere compreso al di fuori di esso.
- La consapevolezza permette la comprensione delle proprie scelte e, di essere responsabile del proprio comportamento.
- Ogni essere umano possiede tutte le risorse da sviluppare per vivere pienamente e Autosostenersi.
- Il Sé si esprime solo nel presente
- Le emozioni sono la "tendenza" a vivere in maniera totale la situazione nella quale ognuno di noi si ritrova immerso.
- L'uomo intrinsecamente non è né buono né cattivo.

I gay e le lesbiche proprio per la diversità rifiutata e denigrata, discriminata, di cui sono portatori, dovranno da una parte ri-visitare e ri-elaborare gli stereotipi negativi introiettati (omofobia) e dall'altra procedere ad una affermazione di sé attraverso un processo di consapevolezza personale che riscriva i contorni di una identità a cui solo loro potranno dare parola e senso culturale ed esistenziale. Con ciò intendiamo dire che solo una modalità terapeutica che si fondi sulla totale accettazione incondizionata, per dirla con Rogers (1970), dell'individuo, e che ha quindi come obiettivo intrinseco il rispetto e lo sviluppo della specificità e originalità, **può agevolare l'omosessuale a creare la propria identità esistenziale**. Una psicologia affermativa, significa restituire agli individui il diritto al disagio, intendendo quest'ultimo, come il segnale di un iniziale processo di cambiamento, ovvero dell'assunzione nella propria esistenza di nuovi e mutevoli bisogni che emergono. Aldilà dei modelli di riferimento culturali, in questa esplorazione di sé, presupposto di crescita personale, l'omosessuale può dare forma ed esprimere un suo modo di vivere l'affettività, la sessualità, intraprendere il suo progetto esistenziale, definire il proprio status sociale nel contesto dell'uguaglianza-diversità universale. Quindi, già da tempo la psicologia è orientata verso l'autodeterminazione e il rispetto della diversità, e quindi della complessità umana, ha, e continua ad avere, un progetto culturale chiaro: **una psicologia che valorizza la differenza, una psicologia che da spazio alle minoranze, che stimola e costituisce terreno fertile all'espansione dell'identità individuale e sociale**, piuttosto che proporre riferimenti e valori assoluti e definiti.