

Psicologia transpersonale

Dott. Adamaria Bonatti Gallego

Estratto

Tranpersonale significa, letteralmente, che va al di là della personalità . Pertanto questo aggettivo qualifica tutti quei bisogni che l'uomo percepisce non come individuo- questi bisogni egoistici ed egocentrici- bensì come parte integrante ed integrata dell'umanità. Queste necessità possono essere soddisfatte da valori di carattere assoluto che indirizzano l'uomo sulla via dell'evoluzione. La psicologia transpersonale studia gli del soddisfacimento o meno di tali bisogni sulla psiche e quindi sul comportamento umano

Una volta le parole erano simboli; oggi siamo sommersi da un'infinità di idiomi, dialetti, neologismi che inquinano la lingua madre, in una vera e propria torre di Babele, dove solo il ricorso alla etimologia ci può aiutare a comprendere il vero significato di alcuni vocaboli, che nell'uso corrente hanno assunto una connotazione del tutto diversa.

Così l'aggettivo "spirituale" che dovrebbe indicare uno dei livelli dell'essere umano, ha acquistato un significato confessionale, così come la parola "religione", che in realtà indica uno dei valori corrispondenti ad un bisogno primario dell'uomo, viene usata indiscriminatamente riferita ai culti, venendo così a perdere la sua natura unitiva, tanto che si parla di guerre di religione anziché di contrasto fra culti diversi.

Proprio per questo motivo, la psicologia tende a sostituire il termine "spiritualità" con quello di "transpersonalità", ma anche sull'esatto significato di questo esistono degli equivoci. Non si può dire infatti che si tratti di un vocabolo di uso corrente e proprio per questo è circondato da un alone di mistero e di sovrannaturale che sembrerebbe contrastare con l'aspetto scientifico della moderna psicologia. E tuttavia vediamo che specialmente la corrente umanistico-esistenziale e la psicologia dell'essere stanno riacquistando quella connotazione filosofica che era loro propria nell'antichità: ricordiamo per tutti le teorie sulla tipologia umana elaborate da Aristotele.

Di conseguenza, accantonato l'aspetto e lo scopo meramente terapeutico, la psicologia rivolge la sua attenzione al livello meno conosciuto dell'essere umano ed in particolare a quei fenomeni di tipo evolutivo che dipendono direttamente dalla sua dimensione transpersonale. Questa infatti costituisce quel **quid** indefinibile che ha consentito alla razza umana di evolvere in maniera assai più rapida e completamente diversa rispetto alle altre forme di vita animale. Teilhard de Chardin l'ha chiamata *dimensione noetica*, riferendosi al **nous** come all'essenza stessa della creatura umana, che trascende ogni altro livello e dimensione; Frankl definisce l'uomo come una unità tridimensionale e Assagioli precisa che questa unità è bio-psico-spirituale.

Dunque tutta la moderna psicologia ammette l'esistenza di un livello trascendente che comprende tutti gli altri e li armonizza in una sintesi: tuttavia l'armonizzazione e la sintesi non sono una realtà di fatto per ogni singolo uomo ma una conquista che ciascuno compie con un lavoro su se stesso che dalla percezione dei propri livelli fisico, emotivo e mentale giunge fino alla consapevolezza di quello transpersonale o spirituale.

Ora, per tornare al significato delle parole, se è assai difficile definire la spiritualità – non per nulla lo Charon ha intitolato un suo famoso libro “Lo spirito, questo sconosciuto” – se si parla di transpersonalità il significato è chiarito dal termine stesso: ciò che va al di là della personalità. E qui occorre aprire una parentesi per chiarire che cosa intende la psicologia umanistica a proposito di personalità, IO e SE'. Molto brevemente, si può ricordare che la personalità è formata dal patrimonio genetico (che Aristotele chiamava *temperamento* e che è immutabile) cui si aggiunge il condizionamento socio-culturale (che secondo Aristotele costituisce il *carattere*, termine che in greco significa cesello) e l'insieme delle esperienze di vita. L'etimo greco ci fa comprendere come i condizionamenti e le esperienze plasmino la personalità appunto come l'opera di un cesellatore.

Il SE' è il **nous**, l'essenza dell'uomo, e l'IO ne costituisce il riflesso: è questo che chiamiamo Io profondo, centro di coscienza e volontà, che si distingue dall'Io empirico intorno al quale si struttura la personalità. A questo punto, possiamo comprendere come tutto ciò che trascende la personalità appartenga alla

sfera dell'IO e del SE' e quindi alla sfera dei valori assoluti destinati a soddisfare bisogni che a loro volta trascendono le istanze della personalità ordinaria.

E dunque non vi è niente di mistico, di inaccessibile, di esoterico nella transpersonalità che fa parte anch'essa della vita umana, sebbene la sua percezione richieda un affinamento dei sensi interni e lo sviluppo di una facoltà psichica assai poco usata che è l'intuizione. Perciò, se vogliamo fare un discorso strettamente psicologico, lasciando ai religiosi quello mistico, dobbiamo partire dal concetto di valore come lo ha illustrato Maslow e vedere se fra i bisogni che l'uomo deve soddisfare in quanto uomo ve ne sono di quelli che trascendono gli istinti primordiali e insopprimibili preposti alla conservazione della vita.

Ma anche necessità come quella di amare ed essere amati, di socializzare, di credere in Entità superiori che vigilano sulla vita umana, sono necessità esistenziali perché il loro mancato soddisfacimento rende la vita incompleta ed insoddisfacente. Quindi possiamo annoverare anche queste necessità fra i bisogni fondamentali dell'uomo, cui corrispondono valori di un livello superiore. Del resto è lo stesso Maslow ad osservare che, soddisfatti i bisogni di una certa sfera, nell'uomo in evoluzione sorgono bisogni che attengono ad una diversa sfera di esistenza.

Tuttavia, dopo aver precisato e, mi sembra, anche dimostrato che la sperimentazione della trascendenza è alla portata dell'uomo, è doveroso non minimizzare la difficoltà di trattare in chiave psicologica un argomento che sinora è stato sempre appannaggio del pensiero religioso. Possiamo dire pertanto che è compito dello psicologo riconoscere e studiare le conseguenze sulla psiche umana di esperienze transpersonali o del tentativo di procurarsele con varie metodiche, dalle più serie alle più ingannevoli.

E' invece opportuno che il terapeuta sappia arrestarsi "*alle soglie del mistero*" e non si abbandoni ad illazioni ed interpretazioni con le quali rischierebbe di trasmettere al paziente i suoi valori personali, anziché aiutarlo a scoprire i propri. A ciò aggiungasi la difficoltà di comunicazione allorché si raggiungono livelli che vanno al di là del mentale e quindi del linguaggio corrente. A questo punto occorre servirsi dei simboli, e questa è un'altra difficoltà per tre motivi: prima di tutto perché ciò richiede da parte dello psicologo una

profonda cultura specifica, che va ben oltre le classiche interpretazioni psicanalitiche; in secondo luogo perché occorre quella sensibilità e quella intuizione che aiutano a comprendere il vissuto simbolico del paziente, il quale può dare un significato positivo e trarre giovamento dalla introiezione di un simbolo considerato normalmente negativo (vedi le diatribe sul significato del serpente secondo le varie culture); infine, perché l'interpretazione del simbolo è sempre strettamente personale ed occorre quindi il massimo rispetto per il processo energetico che esso sta svolgendo nella psiche del paziente.

E' dunque necessario che la psicologia si adegui a quelle che sono le istanze dell'uomo moderno, per il quale la nevrosi è rappresentata quasi sempre dalla crisi esistenziale, che Frankl individuava nella mancanza di significato della vita, osservando che ad un nuovo tipo di disturbi psichici deve corrispondere un nuovo tipo di terapia. La terza scuola di psicoterapia viennese, da lui fondata, si avvale della logoterapia e dell'analisi esistenziale: qui il **Logos** assume un doppio significato, quello di parola che cura, come accade in tutta la psicoterapia, ma anche e soprattutto quello di principio essenziale che impregna di sé tutta l'esistenza. Nella logoterapia, il trattamento specifico della nevrosi esistenziale si basa sullo sviluppo delle capacità tipicamente umane di autocoscienza, autodistanziamento e autotrascendenza, mentre l'analisi provvede al cosiddetto allargamento della mappa esistenziale, facendo scoprire al paziente nuove possibilità di vita, più significative e più appaganti.

Per concludere, è indispensabile un accenno a tutti quei metodi che hanno come fine l'attivazione di diversi stati di coscienza mediante un salto di qualità, avvalendosi delle pratiche meditative. Il termine meditazione, mutuato da altre culture, si addice alla fase iniziale di queste pratiche, in cui si tenta di mantenere la concentrazione e di riflettere in maniera approfondita su un determinato tema. Si parla allora di *meditazione riflessiva*, che è poi una tautologia in quanto meditare significa riflettere. L'attivazione di stati di coscienza diversi da quello ordinario, in cui alle istanze della personalità si sostituiscono quelle dell'IO e del SE', va sotto il nome di *meditazione recettiva* e *creativa*, di *meditazione trascendentale*, di *risveglio di Kundalini*, e così via.

Più semplicemente, restando con i piedi per terra e fermamente consapevoli delle nostre tradizioni, possiamo dire che il salto di qualità riguarda il passaggio, talora brusco e spontaneo, dalla percezione di se stessi come individui, con tutti i vissuti ed i bisogni delle singole personalità, alla percezione più ampia e trascendente di se stessi come parte dell'umanità ed elementi di primo piano nell'economia universale.

ADAMARIA BONATTI GALLEGO

Psicologa, ha compiuto la sua formazione presso l'Istituto di Psicopsicologia di Firenze e successivamente si è specializzata in logoterapia e analisi esistenziale frankliana presso la SILAE di Padova. È socia dell' AIRP e della SIMP e collabora con il Comune di Firenze per la divulgazione della psicologia umanistico esistenziale