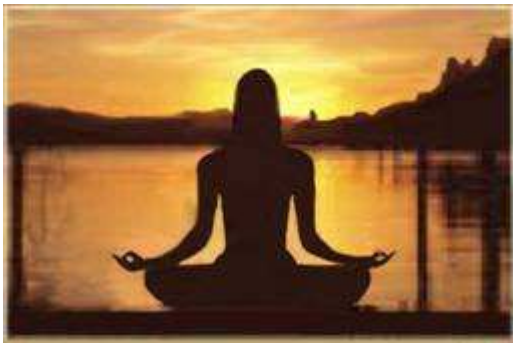


Counseling Transpersonale, una via oltre i limiti della personalità



Lo sviluppo spirituale è una capacità innata evolutiva in tutti gli esseri umani. Molte società, fin dai tempi antichi, hanno sviluppato dei complessi rituali e delle pratiche meditative come strumenti per provocare ed incoraggiare la crescita spirituale.

Con l'avvento della scienza moderna e dell'era industriale, questo atteggiamento incoraggiante è drasticamente mutato. Il concetto della realtà accettabile si è ristretto fino ad accogliere solo gli aspetti materiali, tangibili, misurabili dell'esistenza. Gli elementi spirituali inerenti alla trasformazione personale diventano strani e minacciosi a chi

non ha più familiarità con essi. Le prime psicologie nascono nella culla di tale pensiero scientifico trasformando il paziente in un oggetto dell'analisi al quale rapportarsi con supposta neutralità. Esattamente come farebbe un ricercatore scientifico che non si considera in relazione con la cosa osservata. Nel secolo scorso avviene una contro-rivoluzione culturale anche nella scienza, dove Heisenberg affermerà il principio di indeterminazione e Einstein quello della relatività. Entrambi affermano, in sostanza, che non è possibile non considerare il ricercatore in relazione con la cosa osservata. Tale rivoluzione contagierà anche la psicologia che negli anni sessanta dà vita ad una nuova corrente quella umanistica. Questa restituisce al cliente il suo ruolo di soggetto quale parte attiva del processo di crescita. Il cliente potrà finalmente non avvertire più quel sentirsi oggetto passivo prima di tutto "malato" ma inizierà a percepirsi come avente diritto alla propria soggettività, al proprio modo di vedere le cose ed anche come persona fondamentalmente sana e ricca di potenzialità da esprimere. All'interno di questa nuova corrente nasce il counseling.

L'attenzione prima concentrata sull'operatore/esperto, ora si sposta sul cliente/persona e l'aiuto consiste in uno strumento di libertà. Le abilità tecnico-procedurali sono ugualmente ritenute importanti, ma a patto che siano esercitate da un individuo dotato preventivamente di qualità umane (sensibile, genuino, accettante e non giudicante, flessibile, creativo, disponibile), altrimenti le capacità tecniche possono costituire un arroccamento difensivo, che determinerebbe un aggravamento delle carenze interiori dell'operatore e l'inadeguatezza operativa. L'enfasi è sulla relazione che all'interno del setting viene chiamata relazione d'aiuto. Tale relazione d'aiuto, che può essere rivolta ad un singolo o ad un gruppo, sarà sostenuta dalla capacità di dar vita ad una relazione umana in modo consapevole, controllato ed intenzionale, padroneggiando consciamente abilità che sono tutt'uno con ciò che si è. Il lavoro del counselor, a differenza di quello dello psicologo, si orienta non sulla patologia ma sulla parte sana della persona. Il counselor farà partire il cliente da quelle che sono le sue risorse intrinseche, aiutandolo ad individuarle, a portarle alla luce e ad attingervi.

Durante gli anni sessanta assistiamo anche ad un grande risveglio della spiritualità (che distinguiamo dalla religione come esperienza e relazione diretta con il divino o con la Totalità). La rinascita spirituale, la possiamo definire come un moto dell'individuo verso un modo più vasto di essere, in grado di procurare una salute emotiva e psicosomatica migliore, una maggior libertà nelle scelte personali, il senso di un legame più profondo con gli altri, con la natura e con il cosmo. Il termine moderno che noi usiamo per indicare l'esperienza diretta delle realtà spirituali è, appunto, "transpersonale". Con il termine transpersonale, si intende letteralmente ciò che va oltre, trascende il personale. L'approccio transpersonale permette dunque di scendere altri gradini nelle profondità di noi stessi per scoprire ed integrare ulteriori potenzialità e punti di vista sulla medesima realtà e permette di fare questo non solo attraverso il dialogo ma con l'utilizzo di tecniche che interessano il nostro corpo e le nostre emozioni che si sono largamente diffuse anche come vie di benessere e rilassamento.

Su quest'onda successivamente alla nascita della psicologia umanistica nasce cinque anni dopo la psicologia transpersonale. Gli stessi padri della psicologia umanistica divennero sempre più consapevoli di aver tralasciato un elemento estremamente importante: la dimensione spirituale della psiche umana. Danno vita dunque ad una nuova psicologia che onora l'intero spettro dell'esperienza umana, inclusi vari stati di coscienza non-ordinari.

La vita umana è irta di sfide biologiche e psicologiche e di esperienze traumatiche. Durante l'infanzia e la fanciullezza sono frequenti malattie, ferite, operazioni, per non parlare della vasta gamma delle difficoltà emotive. La nascita umana, rappresenta un grosso trauma fisico e psicologico, che dura ore e ore, talora giorni. Alcuni di noi, inoltre, sono esposti a serie crisi anche durante l'esistenza prenatale, come una malattia o una situazione di forte stress emotivo della madre. Solitamente questi penosi ricordi vengono dimenticati o rimossi, ma non perdono il loro peso psicologico. Vengono registrati nel nostro profondo e possono esercitare una grandissima influenza sulla nostra vita. Freud ha dato a questa dimensione della

psiche il nome di inconscio. Il suo modello tuttavia si limitava alla biografia postnatale e la sua tecnica terapeutica allo scambio verbale. Successivamente uno dei suoi allievi, Otto Rank, estese il modello richiamando l'attenzione sull'importanza psicologica del trauma della nascita. Ma per ricollegarci a qualcosa di più vasto che vada oltre il personale dobbiamo attendere il lavoro di Jung, il quale giunse alla conclusione che l'inconscio umano non si limita ai contenuti derivanti dalla storia individuale. Egli teorizzò l'esistenza di un inconscio collettivo, contenente i ricordi e l'eredità culturale di tutta l'umanità. Secondo Jung, gli schemi universali e primordiali dell'inconscio collettivo, o archetipi, hanno carattere mitologico. Le esperienze che implicano le dimensioni archetipiche della psiche trasmettono un senso di sacralità. Jung lo tradusse utilizzando il termine 'numinoso' per descrivere un'esperienza che viene vissuta come sacra, santa, fuori dall'ordinario. E' possibile che in molte persone dietro alla brama della droga o dell'alcol si nasconda l'aspirazione alla trascendenza o alla totalità. Jung: "La brama dell'alcol è l'equivalente a un livello inferiore della sete spirituale del nostro essere per la totalità, espressa nel linguaggio medioevale come unione con Dio... Alcol in latino si dice spiritus, parola che viene usata tanto per qualificare l'esperienza religiosa più elevata quanto per il veleno che produce la peggiore depravazione". Tuttavia tutto questo vale anche per molte altre forme di dipendenza (da cibo, sesso, religioni, gioco d'azzardo) così diffuse nella nostra società moderna.

L'esperienza diretta fatta da molti professionisti (medici, psichiatri, psicologi, ecc.) e da gente comune delle potenti tecnologie del sacro sviluppate in varie culture e delle loro forme analoghe moderne, ci hanno fatto comprendere che, inseguendo la logica e la razionalità, abbiamo trascurato le preziose conoscenze empiriche e le potenti tecniche elaborate dai nostri antenati. Michael Harner, antropologo americano, suggerisce che la comprensione della psiche umana nella civiltà industriale è gravemente di parte, cioè etnocentrica e cognicentrica. Etnocentrica nel senso che è stata formulata e promossa da scienziati materialisti occidentali che considerano la propria prospettiva superiore a quella di ogni gruppo in qualsiasi momento storico. Mostrano inoltre una forte polarizzazione cognicentrica in quanto queste discipline formulano le loro teorie sulla base di esperienze fatte dal punto di vista di stati di coscienza ordinari e hanno sistematicamente evitato o interpretato erroneamente le prove fornite da stati non ordinari. Quello che occorre comprendere è che il nostro stato di coscienza ordinario non è un qualcosa di naturale, ma una costruzione altamente complessa, uno strumento specializzato e funzionale a far fronte al nostro ambiente e alla gente in esso, la comprensione della complessità della coscienza richiede che la si veda come un sistema e se ne comprendano le parti componenti. Una grande quantità di potenzialità umane è inizialmente a nostra disposizione, ma ciascuno di noi nasce in una particolare cultura la quale seleziona e sviluppa un piccolo numero di queste potenzialità, ne respinge o ignora molte altre. La possibilità di schiudere e sviluppare le potenzialità latenti al di fuori della norma culturale, entrando in uno stato di coscienza alterato e ristrutturando provvisoriamente la coscienza, è la base dell'attuale grande interesse per questi stati. In generale lo studio degli stati non ordinari di coscienza conferma ulteriormente la visione di Jung secondo la quale le esperienze originate a livelli profondi della psiche hanno la qualità della "numinosità". Il senso di numinosità è basato sull'apprendimento diretto del fatto che siamo di fronte ad un reame che appartiene ad un ordine di realtà superiore, sacro e radicalmente diverso dal mondo materiale.

Oltre alla loro autenticità, un altro aspetto importante degli stati transpersonali, che sfida il modello patologico, è il loro notevole potenziale terapeutico e trasformativo. Quando si lasciano affiorare contenuti ricchi di una carica emotiva e li si sperimenta sino in fondo, integrandoli nella coscienza, essi perdono il loro potere di influire su di noi in modo negativo. Questi stati transpersonali possono innescare una trasformazione molto benefica su chi li vive e sulla sua esistenza; possono ridurre varie forme di disturbi emotivi e psicosomatici o le difficoltà esistenti nelle relazioni interpersonali. Possono inoltre ridurre le tendenze aggressive, migliorare l'autoimmagine, accrescere la tolleranza verso gli altri, promuovere la qualità generale della vita, favorire un profondo senso di unione con gli altri e con la natura.

Il counseling transpersonale, unisce varie tecniche che consentono l'accesso a modificazioni dello stato di coscienza in modo misurato ed in un ambiente protetto e contenitivo. Gli strumenti utilizzati sono estremamente semplici e naturali quali l'uso consapevole dell'energia vitale, del tocco, del respiro, del movimento corporeo. Di supporto al processo sta l'indispensabile abilità del counselor di accompagnare il cliente durante l'autoesplorazione, con empatia e accettazione non giudicante, facilitandone l'integrazione dei vissuti. Indispensabile in quanto l'atteggiamento del cliente nei confronti di quanto sperimenta della propria trasformazione, ha un'importanza decisiva. Spesso viene inibito dalla paura, dalla resistenza dalla sfiducia, dalla negazione, ostacolando così l'opportunità di evoluzione.

**Fabrizio Rossi - Dottore in Filosofia - Gestalt-Counselor e Counselor transpersonale
Direttore della Scuola di Counseling Lasu di Parma**