

Psicologia Transpersonale

La Psicologia Transpersonale è una psicologia che prende avvio dai nuovi sviluppi di psicologia spirituale tradizionali quali la psicologia del profondo di Jung, la Psicosintesi, e che si propone di collaborare con i sistemi di meditazione e religiosi, che in tutti i tempi hanno costituito l'unica via di sviluppo consapevole verso il divino.

Essa **affianca** sul versante del mentale il processo evolutivo dell'uomo verso l'auto-realizzazione, **le tecniche di meditazione**, che spesso non prendono in esame la maya della mente come via per raggiungere l'autorealizzazione.

Noi qui sosteniamo invece che accanto alla meditazione formale, dove spesso la mente è un fattore di disturbo da reprimere o controllare, possiamo lavorare con una psicologia spirituale **che prenda in considerazione ed utilizzi come strumento, come mezzo, come via**, l'attività mentale (pensieri, ricordi, emozioni...), la quale con un certo procedimento, un certo **metodo**, ci condurrà oltre questo stato presente di consapevolezza, a casa.

Il frutto di questo modo di operare psicologico è uno **stato di gioia non personale od egoica, ma trascendente e semplice:**

il segnale che stiamo avvicinandoci alla meta è la gioia nella seduta, la gioia - pace - intelligenza - armonia che si sente e si tocca, che si tocca e poi si stabilizza, si stabilisce tra noi e dentro di noi, Deo concedente, quando due o più si riuniscono in nome della trascendenza della coscienza dualistica mentale per tornare a casa, per aiutare la gente a cambiare.

E' **ormai divenuto per me esperienza non rara il capirsi e far cambiare le cose** anche solo accennando, sfruttando una comunicazione acrobatica dove si accenna e subito si segue un altro livello, collegato più intuitivamente che logicamente al primo.

Quando questa **comprensione intuitiva (da intus-ire, andare dentro)** accade, possiamo osservare che si accompagna ad un senso di gioia e pacificazione tra le persone che stanno comunicando; riteniamo che questo sia dovuto alla liberazione che percepiamo dalle esose tangenti che l'intelletto ci impone di spiegare, dimostrare, sostenere, confutare.

Con i pazienti allora si attraversano **stati di coscienza e comprensioni** simili a quelli del sogno, e tuttavia diversamente dal sogno questi stati sono lucidi e rintracciabili, riproducibili diciamo quasi; **non si tratta quindi di uno stato oniroide, ne' di trance, ne' di ipnosi; da tutte queste procedure questo metodo si distingue.**

Questo approccio mi è risultato chiaro solo dopo anni di lavoro psicologico più classico, basato sul lavoro psicologico verbale, sulle immagini dei sogni, sul

transfert etc, secondo la mia preparazione di psicologo analista junghiano ; al momento si può osservare come la seduta si svolga in maniera diversa dal metodo classico, ma lo presuppone tuttavia; diciamo che rappresenta una forma di maturazione del mio modo di operare nel tempo.

Così, dicevo, mi accorgo spesso durante la comunicazione profonda che **si giunge insensibilmente ad un certo punto dove finisce la comprensione intellettuale, dove inizia invece una specie di silenzio gioioso ma privo di direzione, di simboli, di contrasto: una area di pace e salute, di armonia e benessere, dove si comprendevano le cose.**

Qui termina ogni direzione, o se vogliamo la direzione non è più verso qui o verso li', ma piuttosto verso dentro, (intus ire, andare dentro, intuizione del Se'). La direzione di questa condizione psicologica, direzionale, è quindi verso l'al di là dell'energia, verso una "psicologia quantica".

Così mi accade adesso quasi sempre con i miei pazienti, succede che durante le sedute ripetutamente incrocio questi momenti: momenti , frangenti, aperture, porte di accesso, dove si percepisce che si entra, si accede, ed accade quel qualcosa di importante che fa la differenza tra "parlare" di psicologia o invece vivere insieme una trasformazione psicologia profonda.. si arriva insomma a qualcosa di significativo, che cambia poi le cose anche nel mondo esteriore.

E' un qualcosa cui si accenna , dove la comunicazione non avviene più colle parole, è come una regione dello spazio al di là della mente, un tempo che si sospende al di là della storia, ma che si rintraccia attraverso una vicenda storica, che si situa in uno spazio materiale e psicologico definito.

Quando insomma arriviamo in quel paese, **ci troviamo ad abitare in un paese delle favole, quel "c'era una volta in un lontano paese".**

Siamo nel paese del qui ed ora, il paese della gioia, la città del sole: siamo guariti.

Dico siamo perché per andare in questo paese dobbiamo diventare uno, essere lo stesso, in comunione, ed è per questo che non serve parlare: per questo basta ascoltare.

In questo stato di "coscienza non duale" applicato alla relazione a due, quello che sembra accadere è che lo stato non duale **si trasmette** al paziente insieme ed al di là del verbale che tesse e sostiene il dialogo verbale tra terapeuta e paziente.

Il terapeuta è fuso e non confuso col paziente, che invece potrebbe essere fuso e confuso col terapeuta.

Quindi il termine trasmissione non è veramente adeguato e proprio, in quanto non c'è un qui e un li' da attraversare (trans), e nemmeno una concomitanza misteriosa temporale, una sincronicità: ma piuttosto una unica presenza, un **non due.**

Nella seduta che segue esemplifichiamo come possa accadere e percepire questa condizione non duale in terapia

Questa condizione, che accade quando ci si avvia insieme a comunicare, ad essere in comunione, in comune unione pur rimanendo distinti, **viene individuata e temuta nella formazione dell'analista, come uno stato patologico trasferale**, dal quale conviene rifuggire ricollocandoci nel tempo e nel ruolo, interpretando questa fantasia fusionale come regressiva e antiterapeutica, moralisticamente quindi criminalizzando un processo invece naturale che s'adda solo dove andare e che puo' essere invece accompagnato.

Il processo va come tutti i processi naturali verso la luce; *“oltre il buio più profondo : la luce”*, diceva Blake, ed il buio di cui si tratta è la dissoluzione-morte della identificazione della coscienza con l'ego.

Ecco perché nella formazione tradizionale delle più diverse scuole di psicologie non si accede a questa stretta porta evidente e scartata in quei percorsi: la psicologia che abbiamo ancora oggi, compresi gli indirizzi più evoluti di psicologia spirituale come dicevo prima, non teorizzano e non sanno accompagnare il viaggio dantesco verso l'inferno e oltre, non sono accompagnati dalla grazia del cielo e dalla missione del terapeuta, vengono effettuati da operatori impreparati loro stessi alla morte ed alla follia, e questo grazie spesso ad un accurato training (quando non addirittura con un evitamento di training del profondo), training che struttura un falso se analitico in grado di giustificare la neutralizzazione del procedimento alchemico.

Questo non toglie che molti terapisti animati da buona fede e buon cuore e bella intelligenza non possano comunque ottenere risultati terapeutici, appunto Deo concedente, nonostante la loro scarsa coscienza dei processi spirituali che sottendono sia la guarigione sia la malattia.

Questa considerazione va sottolineata. Sto infatti sostenendo che **sacra è la terapia**: e si dice che terapeuta significhi “colui che onora gli dei”. **Ma sacra è anche la malattia**, non un errore della natura da sopprimere, ma piuttosto un mistero, ma piuttosto la manifestazione-epifania di qualcosa che non fa parte dell'ordine orizzontale, bensì verticale delle cose.

Il terapeuta porta una bianca veste : segno di **purificazione**, di passaggio attraverso il fuoco cioè, di separazione dalla impurità grazie a un procedimento di cui eventualmente riparleremo e che garantisce il pellegrino caduto nel suo inferno.

Tornando al discorso della psicologia spirituale di cui parlavamo, questo indice di **gioia-armonia pace** che si instaura, si prolunga, si approfondisce, **si manifesta come il farmaco, e come la meta**, come l'inizio della guarigione e la fine del percorso terapeutico, e segnala la **reintegrazione, cosciente questa volta, nello stato primordiale dell'essere**, quello che si trovava prima della mente e che la segue

e circonda, quello che la sostiene, quello stato che è l'autore di Maya, l'inganno illusorio, l'incantesimo di cui parlano le favole: l'incantesimo della mente. Siamo quindi dicendo che la psicologia della gioia si riconosce per questo stato di risoluzione della sofferenza¹

Ma dove avviene quindi questo processo? La Bibbia dice “**nel principio**” avviene la creazione del cielo e della terra. Cielo e terra che hanno una realtà esterna ma anche interna; nel mondo interno cielo corrisponde ai chakra superiori, sole diciamo, terra quelli inferiori, Saturno per intenderci. Dante dice “**nel mezzo**” del cammino di nostra vita, avviene il risveglio, l'autorealizzazione. Nella **selva oscura, il bosco**, verde e nero insieme, la viriditas e la nigredo degli alchimisti sono la base di partenza.

Potremmo anche chiamare questo spazio dello stato primordiale **l'Eden**: il Giardino. Ricordiamo che giardino in ebraico ancor oggi si dice **Pardes**, da cui la parola **Paradiso**; il giardino è il luogo, il luogo dei fiori.

Una poesia Sufi recita:

*non andare al giardino dei fiori, non andare
in te è il giardino dei fiori,
in te è il giardino dei fiori.*

Il giardino quindi è quello spazio al di là dello spazio, nel presente eterno, è quel lontano paese che c'era una volta, cioè sempre, cioè ora.

Dice Gesù: “Il segno di Dio è dentro di voi”, **letteralmente l'albero dei chakra si colloca nel corpo sottile che è dentro il corpo fisico.**

Per quanto riguarda l'universale simbolo dello zodiaco si tratta di una rappresentazione in cui ogni chakra si sdoppia, come avviene nel modo del divenire, nel **tempo**; e così ad ogni chakra sono assegnati due segni, uno maschile dispari ed uno femminile pari, (es: marte governa l'ariete, dispari e maschile, e lo scorpione, ottavo segno, femminile), ad eccezione dei due luminari, sole e luna, che governano un segno solamente, leone e cancro rispettivamente². Così lo zodiaco si compone di

¹ Non si tratta di una anestesia al dolore del mondo che non si percepirebbe più come reale ma uno stato di coscienza intoccata dal bene e dal male, equanime direbbe il Buddha, nel mondo animato e travagliato da opposti, verso cui la persona prova ora una compassione, una azione non più una reazione. Quando Beatrice viene interrogata da Virgilio, nel 2° dell'Inferno su come sia possibile che lei non soffra di trovarsi all'inferno, lei risponde che la sua natura non è toccata dal fuoco infernale. Beatrice insegna che la nostra natura è divina e inalterabile dal peccato.

² Infatti il sesto chakra, che unifica gli opposti (la luce dei due luminari è una sola, quella del sole, e questo stesso sole rappresenta nel nostro sistema solare i mille soli del centro della galassia, il fiore dai mille petali) a sua volta è bipolare finché gli opposti sole e luna non si sposino completamente.

una sequenza circolare (o quadratica) di dodici tappe del sole, descrive insomma la circolazione della luce, nel mondo esterno ed ancor piu' nel mondo interno.

Sono solo accenni che meritano piu' spazio per esporre la meravigliosa macchina energetica simbolica e concreta che questi discorsi sul mondo implicano e sottendono. Qui basti dire che la conoscenza tradizionale religiosa, filosofica, mitologica psicologica, insistono sempre sulla natura dell'uomo sottile e sui simboli che parlano della sua natura e costituzione.

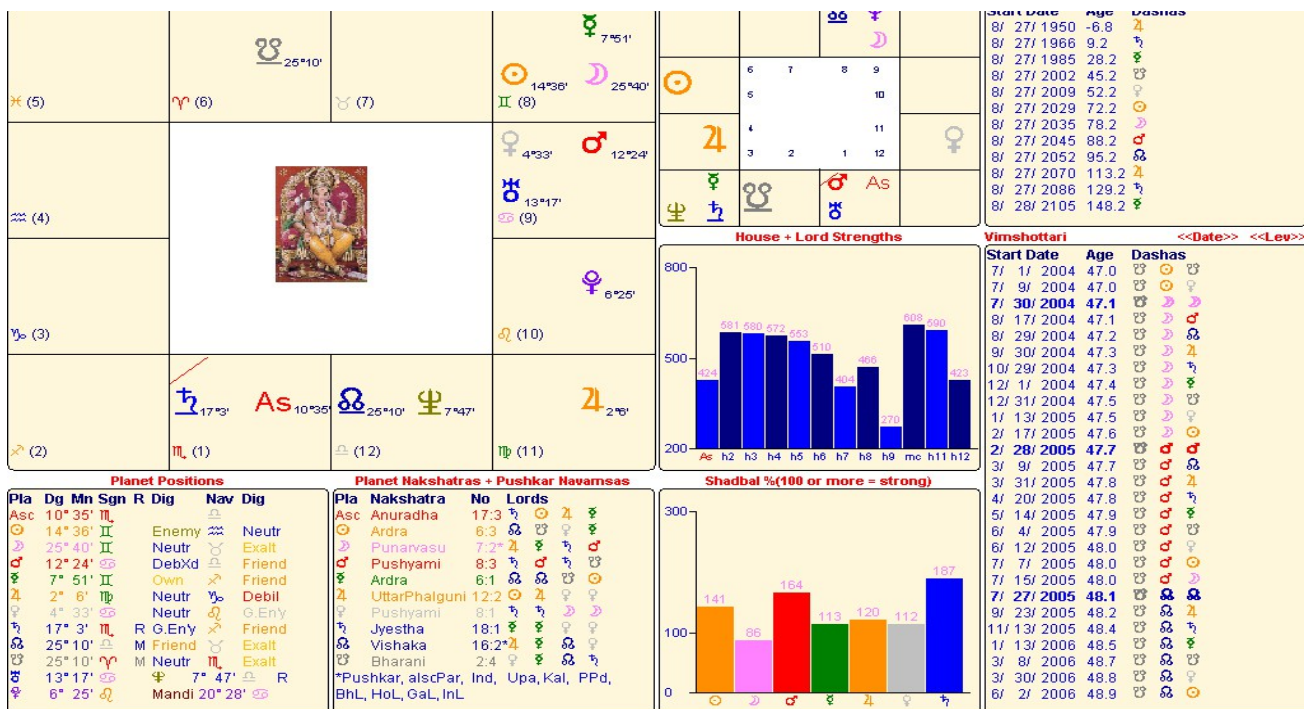
Esiste una anatomia, fisiologia e patologia del corpo sottile che sarà opera, tema clinico di lavoro trasformativi nella seduta che adesso andremo ad esporre.

Il caso clinico

La signora venuta per la seduta che descriveremo tra breve è sui 45 anni, e mi viene inviata da una mia paziente, con cui sto già facendo un lavoro energetico e astrologico insieme. Ha uno stato un po' depressivo ed ansioso, si trova in una fase di cambiamento e cerca uno psicologo come me. Nel passato ha avuto delle depressioni per cui ha anche preso dei farmaci, cercando sempre di smettere in breve tempo perché contraria, in occasione a seguito di due aborti avuti uno 10 anni fa e uno tre anni prima. Un paio di anni fa inoltre il compagno è deceduto per un incidente stradale.

Nella scorsa seduta avevo redatto la scheda della prima visita, che svolgo in modo tradizionale, come medico psichiatra; mi informo della anamnesi e chiedo anche l'ora di nascita oltre al luogo e alla data, delle vicende storiche e patologiche psichiche ed organiche che la paziente mi riferisce; mi serve anche per una diagnosi differenziale classica tra patologie e mi da le prime impressioni psichiche nella relazione ed energetiche sul lavoro futuro.

Il suo oroscopo vedico si presenta così:



Si possono osservare le fortissime **cariche scorpioniche** (ascendente scorpione, sole e luna e mercurio in ottava casa, scorpionica), con Marte governatore dello scorpione che è forte e in nona casa del **dharma e della spiritualità** (osservare anche Saturno sull'ascendente che propone **rettifica e purificazione di questa energia che si rivolge allo spirito**).

La presenza di Mercurio indica come **la paziente voglia capire le dinamiche energetiche**, possa **esprimere** queste dinamiche, come la parola possa essere carica di energia, come la mente (gemelli, Mercurio) possano trovare l'area di fusione, congiunzione sole luna, qui.

Rahu in dodicesima invita al ritorno dal mondo verso una esplorazione dell'**interno**.

La paziente possiede una psicologia incline all'indagine inconscia energetica e profonda questa è la sua via pare.

La seduta.

4.7.06

-Si siede, voce nasale un po' rigidina, vestita di bianco aderente, capelli neri corti .

-Dalle prime battute con il tono un po' teso **senso il suo corpo non rilassato** e le dico "si rilassi";

-dice "ce la faccio fino a un certo punto ma mi rendo conto che non lascio andare", che è dal tempo della morte del compagno (poco tempo è passato), che non pianse, e in genere; **senso la sua tensione nel collo, spalle, bacino e in genere;**

-dice che è tesa perchè la sera prima litigato colla figlia che a 15 anni vorrebbe andare a ballare a Rimini e lei glielo ha negato, anche se alla sua età, ammette, lo faceva anche lei, e che sente che la ragazza ha una grandissima rabbia, che non si capiscono piu ultimamente, con questa adolescenza...

-Dice che sente sempre la gola un "picchetto", un po' tesa, e nel bacino ha spesso disturbi urinari e in genere tensione e ormai ha capito che deve essere psichico perchè gli esami del sangue etc non portano a nulla

-Dico "se le dico di rilassarsi risponderemo ad un bisogno che lei ha, ma qualcosa reagirà; e lo stesso accadrà se facciamo il contrario, se non interveniamo a migliorare la condizione di tensione: lei penserà se non faccio nulla che le prendo i soldi per nulla; quindi forse non si tratta di fare o non fare, in termini di risposta, di reazione allo stato clinico, ma piuttosto di agire , di rilassarsi per via dolce, come farebbe una ostetrica al parto, **assecondando la natura** che sente questo bisogno".

-Dice che è d'accordo, e si dispone a rilassarsi. Si toglie le scarpe. chiedendome il permesso.

-Guido un rapido rilassamento, come abitualmente faccio coi pazienti spesso all'inizio delle sedute, per aprire la strada all'ascolto; durante questo processo, **ritorno sui punti che percepisco dentro di lei restii a rilassarsi**, percependoli con il mio corpo energetico, e la invito a porvi particolare attenzione; lei non rilassa, io allora rallento il processo, rimango piu' a lungo in alcune regioni piu' che in altre, o ripeto.

Le faccio apporre le mani sul secondo e terzo chakra su mia indicazione interrogata, mi conferma che sente un po' di calore, ma sulla quantita' di calore³ dice quasi subito che sente calore sullo stomaco ... dice 7, ma è 5, devo rettificare ..

Poi la interrogo sull'intensita' della sensazione di calore sull'addome, dove sente meno calore che non sullo stomaco; questa comparazione colla regione del plesso solare, sullo stomaco, dobbiamo correggere altrettanto, allora correlando che sembra meno sarà 4, anzi sentiamo che lo è 4;

Intanto la tensione alle spalle sembra 6, la rigidità interna del sistema nel bacino è 6, ma per questa consapevolezza sulla quale la conduco ed insisto di considerare avvine

³ in una scala soggettiva che in genere suggerisco tra 0 e 10, zero nulla e 10 massima sensazione che vogliamo graduare

il processo ormai consueto e miracoloso della sua percepibile, diciamo visibile, trasformazione⁴; e senza indugiare la sensazione si modifica e scende a 4.

Intanto lavoriamo sullo stomaco: prima la invito a sentire con le mani, “come se” fossero fisiche, ed in questo caso con l'altra mano, poi poco dopo capisce che è tutto mentale e si rilassa, percepisce il piano sottile della mano, la sensazione di calore sottile non fisica, il diffondersi dell'energia calore, della distensione benessere piacere forza...

Sento tuttavia che il respiro si argina verso lo stomaco, il calore quasi subito lo sente dentro, ma non fino a i reni ed è statico, e sente che la mano si fonde di più collo stomaco; si scorda ogni tanto dell'altra mano e i piedi, della tensione nelle spalle etc, oppure si mette a pensare e io la riporto all'ascolto e al non pensiero, ma dolcemente, senza fretta, rilassati. Lei entra facilmente nello stato di ascolto e comincia a percepire più calore, ed una maggiore diffusione dello stato di rilassamento. L'energia del secondo chakra è talvolta più sessuata, ma poco nell'insieme, ed è gradevole e si diffonde, per adesso nei primi chakra; il primo anche è rilassato.

Poi avviene, poco dopo mentre stiamo ancora parlando, che l'energia si apre e diffonde più fortemente; infatti sentiamo la sua crescita fino verso 7-9 prima nello stomaco, che scotta quasi, poi anche nell'addome, che si apre e rilassa; tensione nell'addome forse uno, o meno, e comincia a salire si sente nel seno e fortemente nel quarto posteriore, e poi nella gola, si sente la commozione che prima invece lei bloccava, e sale agli occhi; anche qui - come già due o tre volte prima di qui - le dico che, essendo questa soltanto la seconda seduta, possiamo non spingerci troppo oltre, nel caso sentisse troppo forte il flusso energetico o nel caso che se ne preoccupi o non voglia piangere..... possiamo ad ogni momento fermarci: ma lei sceglie consapevolmente di procedere.

Il flusso nel cuore, dietro e davanti, ora è consono e integrato coi primi chakra; sente viva e percepisce bene la regione posteriore del collo, percepisce come dei brividi lungo la schiena.

A questo punto comincia sentire come un ciclo, la periodicità di crescita e decrescita, e mentre questo accade parliamo, condividiamo queste sensazioni ed io le spiego che comprendendo questo comportamento dell'energia si può gestire, controllare ed esaltare il suo andamento o al contrario è possibile smorzare e controllare i cicli,

Ma già, le dico, lo stiamo facendo di smorzare e dirottare l'energia, equilibrandola tra esterno e interno al mondo interno, con il fatto del mio parlare, più o meno carico di significati o portatore di disattivazione di significati per la mente; ad esempio questo accade quando come adesso io quando parlo e non dico nulla, o quando cito passi della Divina Commedia più significativi, o altre volte invece più culturali e meno significativo, allo scopo di modulare la quantità di comprensione

⁴ Dante ne parla così: così la neve al sol si dissigilla..

intellettuale o al contrario sostanziale, che la paziente sta evolvendo e vivendo con me lì in parallelo all'esperienza nei chakra.

Parliamo quindi qui ancora su alcune leggi mentre ascoltiamo e parliamo, anzi parlo, come quando spiego che ciò che è inconscio è proiettato, oppure sul significato del suo ascendente e del mio sole in scorpione, o sul significato dei glifi, e ancora degli attaccamenti affettivi...

E parliamo così della figlia, parliamo della sua vita ma sempre poco e ritornando poi sempre ai chakra, al paradiso terrestre cioè il giardino dei fiori, e cito una poesia Sufi o la mitologia greca secondo il bisogno.

La paziente ora che abbiamo un po' dosato il flusso sente un benessere diffuso e non troppo disturbante, me lo comunica e se ne rallegra. Sente i treni di onda nella schiena, e si sente in uno stato profondamente rilassato e presente, reale; e dice che cercava proprio questo, che le piace come lavoro, che non aveva proprio bisogno di quelle cose troppo mentali della psicologia, che questo equilibrio tra vissuto e comprendere unificante è nutriente, e come un riposo sperato e infine raggiunto. Dopo un certo tempo però che stiamo ancora sentendo e parlando, sente anche che va bene così per oggi, che ha le mani che scottano, come si fosse ricaricata a sufficienza, e le toglie dall'ascolto dei chakra. Io allora confermo che per oggi può bastare e che va bene così'.

La seduta si conclude con raccomandazioni, cioè compiti per casa; arrivare in fondo alle scale senza pensare, (cosa che alcuni fanno agevolmente mentre altri non riescono nemmeno a compiere questo), colla figlia e in genere di controllare così la mente, mentre si fanno le cose.

Ci accordiamo per la seduta della prossima settimana.

Conclusione temporanea

La sensazione globale del lavoro fatto mi pare molto positiva; la paziente si è dichiarata più volte soddisfatta soggettivamente durante la seduta del modo di lavorare; dal mio punto di vista la energia si è fatta sentire ed è progredita nel suo aprirsi ed ascendere in maniera chiara e soddisfacente anche obiettivamente. Durante la seduta è stato svolto un lavoro di fondo per ricollocare la fenomenologia energetica e mentale sullo sfondo dei processi vitali simbolici vivi della trasformazione vivente e sacra che siamo, sono stati fornite le chiavi del metodo di lavoro di cui la paziente si impadronirà sempre più secondo le sue possibilità di coscienza. In questa seduta abbiamo trovato ed aperto le porte interiori la porta interiore e siamo rimasti nel castello per un po' assaporando ed esplorando la prima parte del cammino.

Lo scopo del nostro lavoro, cui siamo dedicati quindi non solo professionalmente ma anche come lavoro di anima, è quello di aiutare un altro essere umano che cerca di uscire dal dolore e di raggiungere al gioia. Non solo che cerca di non essere malato, ma che vuole arrivare alla salute, Dante direbbe anzi che vuole arrivare all'ultima salute, alla salute di corpo mente e spirito, vuole guarire totalmente. Non è forse per questo che siamo nati, per portare più avanti il lavoro nostro e per gli altri?

E nel campo della psicologia questo significa **seguire strade più complete e nuove** di quelle che la psicologia occidentale ancora da poco nata non ha ancora codificato e trasmesso adeguatamente ai nuovi operatori di anima, gli psicologi.

Queste considerazioni ci portano poi a riflettere su **come sarà allora questo operatore psicologico del domani**: un essere che cerca lui stesso di amare e capire, che ha fatto lui stesso il percorso verso questo al di là che vogliamo venga al di qua, un artista se arte è ciò che permette questa osmosi tra i piani della vita. Quindi uno che ha fatto un percorso individuale e collettivo verso la luce, attraverso la psicoanalisi o altre tecniche, attraverso una pratica di meditazione o una via spirituale, che abbia esperienza di questo mondo e di quell'altro, un fratello maggiore, un Virgilio insomma.