



# IL TRANSPERSONALE

Notiziario dell'A.I.P.T.

Marzo 2005

ASSOCIAZIONE ITALIANA DI PSICOLOGIA TRANSPERSONALE

## Pratica spirituale e maturità psicologica

L'approccio integrale della Psicologia Transpersonale, che coniuga i portati della psicologia con la tradizione meditativa, si basa su una visione non-dualista della realtà che collega la vita individuale alla realtà universale e ne riconosce l'essenza trascendente.

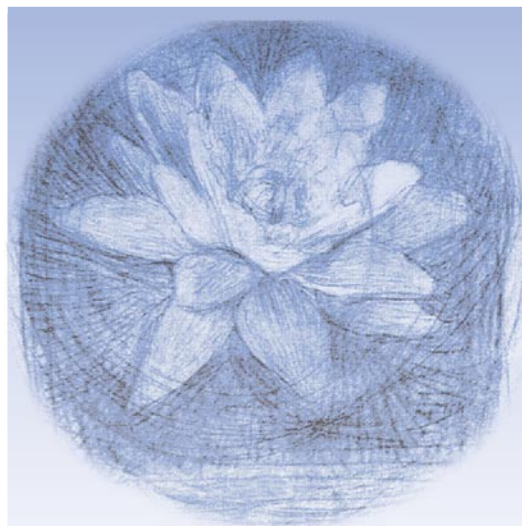
Sullo sfondo di una essenza indivisibile, l'essere umano è riconosciuto parte di un tutto che lo include e lo trascende, è collegato a un universo che evolve e richiede per questo il suo contributo.

In questo contesto la salute mentale e il benessere individuale non possono essere avulsi da una armonica relazione con l'umanità e il cosmo, che richiede un risveglio alla partecipazione creativa alla vita, con un compito che contribuisca al benessere della famiglia umana e della natura: senza questo obiettivo che trascende l'enfasi egocentrica, non c'è né durata felicità né ottimale salute mentale.

Nel riconoscere la visione spirituale della vita e del Sé, si affermano come fondamentali i bisogni superiori di conoscenza e verità, di significato e scopo, nonché le aspirazioni verso i valori etici applicati all'esistenza. Accanto alle motivazioni di autoaffermazione e autorealizzazione,

si evidenzia come fondamentale la motivazione volta all'autotrascendenza, quale superamento dei limiti egocentrici e degli attaccamenti futili.

Di fronte alla pienezza della personalità realizzata, lo stato della personalità – considerato nella psicologia scientifica sano e normale – è davvero sofferente, limitato e distorto: la persona cosiddetta normale, ben lungi dall'aver realizzato tutte le potenzialità del Sé, vive ai margini delle sue possibilità di energia, intelligenza, capacità di amare e felicità, spesso diviso in conflitti interiori e separato dal mondo.



*Il cammino della maturità va  
dalla paura all'amore,  
dall'ignoranza alla conoscenza,  
dalla prigionia alla liberazione*  
Frances Vaughan

La scarsa consapevolezza dell'ego ordinario deriva dal fatto che in questo livello di sviluppo non è integrata la potenzialità cognitiva translogica, che è quell'intuizione supercosciente riconosciuta nella tradizione meditativa come *terzo occhio* o *occhio dell'anima*, che dà accesso alla cosiddetta *intelligenza spirituale*, in cui sono riconosciuti gli archetipi universali, ed è realizzato il vero, il bello e il buono, in una vita etica e cooperativa.

La personalità egocentrica – separata dalla propria essenza – è miope nella percezione, e seppur non afflitta da sintomi

psicopatologici, è afflitta da una non riconosciuta sofferenza spirituale che tinge di irrealtà e di non senso tutta la sua vita, e la dirige verso scelte sbagliate che non consentono di realizzare il proprio destino e il proprio compito nella vita.

L'approccio integrale – con un lavoro psicologico su corpo, emozioni e pensiero agito nel contesto della pratica spirituale – favorisce una conoscenza integrale dell'essere umano, e offre possibilità di autotrasformazione che spingono alla trascendenza dell'io attraverso il suo risanamento.

Per pratica spirituale, nel lavoro dell'AIPT, intendiamo specificamente le pratiche della tradizione Yoga-Vedanta: la pratica di autosservazione, le pratiche di autotrasformazione attraverso l'uso autoregolato e finalizzato del pensiero e dell'immaginazione, lo studio della sapienza e la pratica di etica applicata nella retta azione.

La pratica di autosservazione promuove la disidentificazione della coscienza dai contenuti mentali. Attraverso tale stato modificato di coscienza, si possono oggettivare e riconoscere le autorappresentazioni del sé e dell'oggetto, descritte nella psicoanalisi come strutture di base dei processi mentali, e si possono svelare l'inconsapevolezza narcisistica, la dipendenza egocentrica, i sistemi difensivi e gli atteggiamenti compensatori e illusori che offuscano i bisogni e infine la mèta più grande, che è quella di realizzare la propria Essenza.

Oltre all'autosservazione, il lavoro spirituale comprende l'uso autoregolato e finalizzato del pensiero e delle immagini, lo studio della saggezza e la pratica di etica applicata, attraverso il processo di trasformazione che consente l'emergere delle potenzialità transpersonali e lo sviluppo di stati progressivi di benessere, fiducia e qualità della vita.

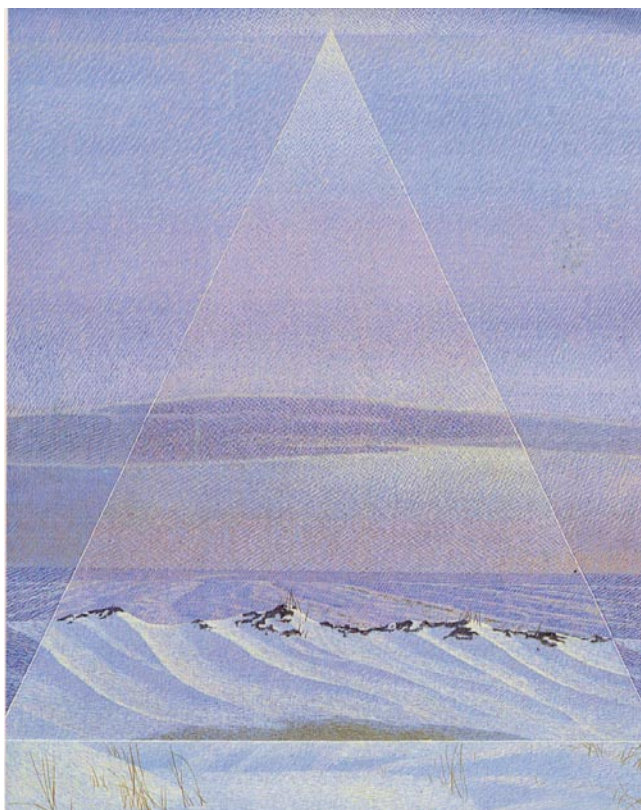
Nella tradizione meditativa, la pratica spirituale mira alla guarigione dei cosiddetti *klesa*, le cinque affezioni costituenti la sofferenza spirituale, e la causa dell'alienazione dell'io dal Sé. Tra queste, l'inconsapevolezza, l'egoismo, l'attaccamento al piacere, l'avversione verso il dolore e il terrore della morte.

Occorre comprendere che non esistono scorciatoie alla piena maturità psicologica e spirituale dell'essere umano: il cammino dello sviluppo, che porta a trascendere lo stato limitato dell'io e i suoi fattori di afflizione, richiede una intensa disciplina, un'implacabile onestà con sé stessi e la capacità di accettare i propri limiti, le proprie debolezze e i propri difetti.

E' bene ricordare che il percorso è fatto di impegno e progressivi raggiungimenti e non di grandi estasi: non occorrono pratiche meditative coercitive, né digiuni forzati, né castità autoimposta, né ritiri eccessivi e solitudine coatta, ma la paziente coltivazione dell'attenzione al proprio sentire, pensare, parlare, e l'esercizio ininterrotto di un *retto agire* rivolto a purificare i fattori non etici della mente e i comportamenti corrispondenti, nella certezza che questi ultimi sono alla base della sofferenza mentale, della solitudine e della lontananza dalla verità che avvelena la vita individuale e sociale.

Ritmo, disciplina, serietà e determinazione a liberare la mente dai suoi veleni sono precondizioni di un modello di salute che contribuisca al benessere dell'umanità, promuovendo la formazione di persone sagge e mature, capaci di aiutare gli altri, non solo a non soffrire, ma a risvegliarsi alle potenzialità di intelligenza e capacità di amare, secondo un senso evolutivo e sacro dell'esistenza.

**Laura Boggio Gilot**



## Io e non-io: fraintendimenti e realtà

*Con la testa piena di idee freudiane e alle prese con problemi psicologici spesso non completamente risolti o addirittura ignorati, gli occidentali impegnati nella meditazione sono frequentemente sviati dalla propria confusione e dai propri desideri e conflitti.*

Così si esprime Mark Epstein, psichiatra e meditante buddista, nel suo articolo “Freud e il Dr. Buddha” apparso su Internet, con l'intenzione di porre l'accento sull'importanza della comprensione intellettuale di ciò che si fa nella meditazione, in particolare dei concetti evolutivi ad essa connessi.

Una delle confusioni cui noi meditanti psicoterapeuti possiamo andare facilmente incontro, in quanto intrisi di cultura psicoanalitica, è quella derivante dalla non netta e chiara distinzione tra il non-io della concezione meditativa, che è uno stato translogico di superamento dei limiti dell'io, e l'assenza dell'io freudiano, che è uno stato prelogico precedente la strutturazione dell'io e quindi privo delle funzioni e delle forze della personalità sana e normale.

Confondendo il non-io meditativo e quello psicoanalitico si commette una *pre-trans confusione*, ovvero si confondono momenti evolutivi precedenti e successivi all'integrazione dell'io (per una spiegazione esauriente del concetto di pre-trans confusione, consultare il sito [www.integralworld.net](http://www.integralworld.net), sezione italiana, *Concetti Fondamentali nell'opera di Ken Wilber*).

Purtroppo il fraintendimento del concetto di non-io non è solo epistemologico e si ripercuote nella vita interiore e in quella di relazione.

Ad esempio, svalutando l'importanza di un io sano e ben strutturato, si rimane in una condizione di immaturità in cui ci si può alienare da sé stessi divenendo presuntuosi o dipendenti, vedendosi in chiave ipervalutativa o svalutativa, oppure si può

idealizzare una figura esterna autorevole – come spesso accade con la propria guida spirituale – diventando così soggetti a un attaccamento passivo e a un desiderio di lasciarsi andare in uno stato di “abbandono” acritico e pericoloso.

È facile immaginare le conseguenze negative dei citati fraintendimenti del concetto di non-io, che possono dare accesso a incomprensioni, come il rifiuto della sessualità e del pensiero analitico in favore di un non giudizio, inteso da questi meditanti come mezzo per raggiungere il non-io. In particolare, la negazione del pensiero critico dà a queste persone un'aura di vacuità intellettuale, in netta antitesi, ad esempio, con la mente chiara sottolineata dai sistemi meditativi e in antitesi

anche con l'approccio di Wilber, che postula come precondizione per affrontare il percorso dello sviluppo integrale, la costituzione di un io sano e integro capace di un lucido pensiero sintetico e intuitivo.

Concludendo, nella realizzazione di quello stato transpersonale di trascendenza dell'io che qualifica il più alto grado di sviluppo individuale, non scompare l'io nelle sue funzioni logiche, autodeterminate e

difensive, ma viene abbandonata la fiducia nella sua assolutezza, ovvero le identificazioni con le sue rappresentazioni mentali distorte e limitate. Il fine della meditazione, a proposito del non-io, è il riconoscimento dell'illusorietà del senso dell'identità incapsulata nel corpo e quindi l'indebolimento del suo potere distruttivo; non è messa in discussione la validità di quelle forze dell'io descritte dalla psicoanalisi e condizione dello sviluppo adulto. Ancora di più, il fine ultimo dello stato di trascendenza dell'io, è l'espansione dell'identità al Sé totale, sino all'essenza spirituale della persona umana, che come dice la tradizione meditativa, è Compiutezza, Verità e perfetto Amore.

**Stefano Pischiutta**





## Network delle Istituzioni associate all'AIPT

Il Network dell'AIPT è composto da Associazioni, Istituti e Centri legalmente costituiti che operano a livello nazionale con modalità e finalità aderenti ai principi della psicologia transpersonale, con una visione spirituale della realtà e della salute mentale.

**Il Filo D'Oro**  
*Associazione per lo Sviluppo  
del Counseling  
e della Psicoterapia*

Via W. Fontan, 12 - 10050 San Giorio di Susa – Torino  
Info-Cell.: 335-6595232 – Fax: 0122 48808  
E-mail: garesiomario@ipsnet.it

L'associazione ha per scopo la ricerca e la formazione scientifico-culturale e teorico-esperienziale nel campo della relazione di aiuto e dello sviluppo psicologico dell'essere umano attraverso la divulgazione e la pratica del counseling ad indirizzo psicoterapeutico, olistico e transpersonale.

A questo fine si predispone per promuovere ed organizzare convegni, seminari, corsi e manifestazioni, intesi come strumento di informazione, formazione, educazione e ricerca nell'ambito del counseling ad indirizzo psicoterapeutico, olistico e transpersonale.

### *Attività formativa in ambito sanitario*

L'Arte di ascoltare il malato; assistere il morente; le tecniche di rilassamento psicofisico nel processo assistenziale; counseling psicoterapeutico e burn-out nella professione infermieristica; la psicoterapia in ambito infermieristico: dall'assistenza alla relazione di aiuto.

### *Altre attività svolte*

Corso introduttivo alla psicoterapia; corso di visualizzazione creativa; corso di rilassamento psicofisico; counseling educativo.



**Scuola Superiore  
di Counseling**  
*Corsi di Formazione  
al Counseling*

Strada Murrone, 7/C – 10145 Torino  
Tel./Fax: 011.7509526 – E-mail: counseling\_school@libero.it  
Web: www.scuolasuperiorecounseling.it

Associazione senza finalità di lucro che opera nel campo della formazione al counseling e alla psicoterapia, negli ambiti educativo, aziendale, socio-sanitario, artistico, privato.

Scuola di formazione al counseling professionale con orientamento alla psicoterapia e alla psicologia transpersonale.

### *Corso triennale di formazione in counseling*

Durata complessiva di 750 ore così suddivise: lezioni in aula; incontri esperienziali; seminari; psicoterapia personale e transpersonale; psicoterapia interpersonale; psicoterapia counseling; supervisione didattica e professionale.

Sono previsti esami. Diploma valido per l'iscrizione all'albo dei counselor a cura della S.I.Co.

### *Corso annuale*

Il corso si rivolge a coloro che intendono avvalersi della formazione a titolo di crescita personale. L'iscrizione può essere effettuata per più anni. La durata è di 250 ore e prevede il rilascio di un attestato di frequenza al termine di ogni anno. Non sono previsti esami.

## ASSOCIAZIONE ITALIANA DI PSICOLOGIA TRANSPERSONALE

Membro fondatore della *European Transpersonal Psychology Association (ETPA)* e della *European Transpersonal Association (EUROTAS)* – Membro della *European Association for Psychotherapy (EAP)*

PRESIDENTE E FONDATORE: **Laura Boggio Gilot**; CONSIGLIERE ONORARIO: **Ken Wilber**

COMITATO CONSULTIVO: **Marc-Alain Descamps, Claudio Naranjo, Roger Walsh, Pierre Weil**

Via C. Corvisieri 46, 00162 Roma – Tel./Fax: 06862.18495 e-mail: info@aipit.it – web: www.aipit.it – ccp. N. 81263006

**Apertura segreteria: lunedì e venerdì, ore 16.00-19.00; mercoledì, ore 18.00-21.00**

Periodico semestrale, Anno XIV, N.25 – Autorizzazione del Tribunale di Roma N. 438 del 10.7.1992 – Sped. abb. postale 70% Roma  
Pubblicazione non commerciale – Direttore responsabile: Laura Boggio Gilot – Redazione: Paolo Parisi, Marco Pecora – AIPT, Via C. Corvisieri 46, 00162 Roma  
Stampa: Miligraf Snc, Via degli Olmetti 36, Formello (RM)