

Guarire il genitore interiore: una prospettiva transpersonale

1. Introduzione: la prospettiva transpersonale

Affronterò il tema della guarigione del genitore interiore, nella cornice di riferimento della Psicologia Transpersonale. “Transpersonale vuol dire ‘ciò che è oltre la personalità’, intesa come ‘maschera’ che nasconde l’essenza dell’essere umano e si riferisce alle più alte potenzialità. Integrando la psicologia con la tradizione meditativa, la psicologia transpersonale rileva che lo stato dell’io considerato sano e normale è limitato, distorto e affetto da una sofferenza autoprodotta e distruttiva. L’approccio transpersonale mira a trascendere i limiti dello stato ordinario per integrare le componenti della totalità umana (fisiche, emotive, mentali e spirituali) e realizzare la coscienza transpersonale, in cui il senso dell’identità si estende oltre la personalità, abbracciando più vasti aspetti della psiche, dell’umanità e del cosmo” (*). Questo coincide con uno stato ottimale di sviluppo e salute mentale, che rientra nella specifica ricerca della Psicologia Transpersonale.

2. La situazione attuale: mancanza di un genitore interno responsabile e amorevole.

Nel suo sforzo di ricerca, la Psicologia Transpersonale cerca di venire incontro alla sofferenza umana, per alleviarla e per risolvere quella autoprodotta. Diamo uno sguardo alla situazione umana attuale. Nonostante il progresso, con i suoi risultati spesso sconvolgenti e impensati solo fino a pochi anni fa, che hanno portato il genere umano a livelli di benessere sempre più alti, e lo sviluppo dei mezzi di comunicazione che hanno portato alla concretizzazione del villaggio globale, l’uomo di oggi non è riuscito ad arrivare al nucleo della sofferenza. Cos’è che fa soffrire l’uomo di oggi?

Se è vero, come afferma una visione materialistica della vita, che l’uomo sta bene quando soddisfa i propri bisogni di sicurezza e di potere, è ben più vero che molti disagi e molte disgrazie che affliggono il genere umano sono provocate dall’uomo stesso, ovvero sono conseguenza di un disordine insito nelle coscienze individuali. Secondo la visione materialistica, per far star bene l’uomo occorre eliminare le cause esterne di disagio. Una visione più realistica e spirituale vede invece il limite umano e l’inconsapevolezza di questo riflettersi in un disordine interno espresso a livello interpersonale e sociale.

Nessuno di noi si sente direttamente responsabile e coautore dei disastri esteriori del genere umano, fino a che non ci affacciamo alla nostra interiorità e abbiamo il coraggio di guardare ciò che accade dentro di noi in termini di cattiveria e distruttività. Guardiamo perciò la nostra situazione esteriore di esseri umani: cosa manca, se non un genitore responsabile e amorevole? Vediamo ad esempio i comportamenti aggressivi in adolescenza o in età scolare, il cosiddetto fenomeno del bullismo. Se andiamo a scavare, dietro di essi spesso si annida il bisogno di attenzione da parte di un genitore buono; un genitore che a volte manca nella realtà, oppure è stato interiorizzato negativamente dal bambino. Perché mai un ragazzo dovrebbe scegliere un modo di vita aggressivo, se è in pace con sé stesso? La scelta di un atteggiamento aggressivo, eclatante, ha alla sua radice un bisogno di attenzione, e solo un genitore può avere questa funzione, sia nella realtà esterna che nel mondo interiore. Analogamente, di fronte al vuoto esistenziale, la risposta è spesso la disperazione, l’uso di droghe o il ricorso a comportamenti spericolati, perché laddove non c’è un genitore rassicurante, la disperazione porta a voler

* sito web Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale: www.aipt.it.

sperimentare il limite autoimposto, diverso dal limite realistico e responsabile che può dare un genitore. Non sono forse questi comportamenti irresponsabili dettati dall'incapacità di dare una risposta (respons-abilità) matura, sapiente, genitoriale?

Infine, la carenza genitoriale si rivela anche nel vuoto di valori. In realtà, manca il carattere della trasmissibilità dei valori, i valori non ci sono perché l'etica non viene trasmessa; e questo accade perché spesso manca l'istituzione dell'immagine genitoriale. Questo è sotto gli occhi di tutti, a livello macroscopico, nella vita della "polis", nella vita familiare. È un po' più difficile riconoscerlo nella vita interiore. Non viene percepito il "maestro interiore", perché non si viene educati a sentirne la voce ed esso viene sostituito da modelli fittizi, trasmessi dai media o da altri agenti che hanno spesso un fine strumentale. Prova di questo è la sparizione della figura dell'educatore.

Così, nello spazio della vita interiore di ogni individuo non si struttura spesso una solida immagine genitoriale e al suo posto compare un surrogato pallido e non amorevole, un "falso sé genitoriale", il quale non è pronto a ricevere l'influsso del Sé. Nella prospettiva transpersonale, il Sé è il centro unificatore della psiche, che trascende l'io cosciente. Secondo Assagioli, il sé, quale unità bio-psico-spirituale, è transpersonale, ovvero oltre i confini dell'ordinaria personalità definita dal corpo e dalla mente. Esso è parte di un più ampio Sé universale come la goccia è parte del mare: l'io personale è solo un riflesso del sé transpersonale, identificato con i contenuti istintivo-mentali e da questi limitato.

3. La formazione del "genitore interiore"

Ciò che un individuo mette in atto all'esterno è un riflesso della sua vita interiore e la struttura interiore spesso è stata condizionata, durante la storia biografica, da molteplici fattori ambientali. Così, una carenza di rispecchiamento genitoriale può aver dato luogo, a livello intrapsichico, a una deficienza o a un malfunzionamento dell'istanza superegoica nella struttura tripartita. Poiché in questa relazione vogliamo mettere in evidenza tutta la costellazione affettiva di tale istanza, la chiameremo "genitore interiore", e di lui ci occuperemo.

I maggiori fattori di sofferenza dell'io sono legati al narcisismo, che Laura Boggio Gilot chiama "malattia autoimmune della psiche", in quanto origine delle altre psicopatologie. La struttura psichica maggiormente responsabile di esso sembra essere il genitore interno disfunzionale, in quanto precipitato delle esperienze di relazione avute con una o più figure di attaccamento, solitamente il genitore storico.

È il genitore interno, negativo, ipercritico o onnipotente e/o svalutativo a costruire il bambino interno, sofferente e a sua volta disfunzionale. Nella relazione interna genitore-bambino si incista la relazione narcisistica e la sua distruttività. Secondo Almaas, l'autore del Diamond Approach, una metodologia di lavoro per la realizzazione interiore, tra i principali fattori ambientali specifici che contribuiscono allo sviluppo del narcisismo vi sono: 1) *il bambino non è visto per quello che è*: le sue azioni, i suoi sentimenti, le sue espressioni, preferenze, capacità, raggiungimenti, motivi e qualità osservabili non sono riconosciuti o apprezzati dalle persone significative nella sua vita, perciò egli con più probabilità diventa alienato da questi elementi; 2) *un aspetto importante del bambino è visto ma non corrisposto*, il che è sufficiente a causare alienazione narcisistica; 3) *anche se visto e corrisposto, il bambino potrebbe essere frainteso e così alienato*. Il fraintendimento ha un effetto di ferita profondo sul bambino; egli non si sentirà solo ferito e tradito, ma è probabile che divenga confuso e incerto circa il suo senso di sé; 4) *il bambino, pur visto, riconosciuto e corrisposto, non è apprezzato, ammirato e amato per ciò che è*. Il bambino ha bisogno di sentire che l'ammirazione è diretta al suo vero sé, non ad una parte esterna di lui o alla proiezione parentale.

La mancanza di sintonizzazione da parte del genitore interno nei confronti del bambino interno implica una mancanza di empatia, che iperstruttura le aspettative grandiose del narcisista. Il “genitore interiore” diviene così il custode del narcisismo, posto lì a eterna memoria della storia di abuso e trascuratezza perpetrati un tempo nei confronti del bambino storico da parte del genitore storico, interiorizzati e costituenti l’attuale storia di abuso e trascuratezza della vita interiore, una vera e propria condanna che relega la struttura dell’io adattato nel narcisismo.

4. Guarire il “genitore interno” è un presupposto essenziale per la guarigione del bambino interiore

Vediamo dunque che quando non c’è una buona relazione tra genitore e bambino interiore, non solo c’è lotta e divisione nell’io, ma questo non può progredire nella sua crescita integrale verso il Sé, né può esprimere le sue piene potenzialità individuali nella vita. A livello evolutivo, questo significa che l’io non raggiunge lo stadio maturativo che gli compete, caratterizzato dall’autonomia e dall’autenticità sul piano del pensiero, emozione, azione nel mondo. Per raggiungere questo stadio di maturità dell’io, è necessario aver placato i bisogni di sicurezza, amore e stima, e in particolare aver superato il conflitto con l’autorità, che è specificamente legato all’istanza che stiamo trattando: la relazione tra genitore e bambino interno.

La prima parte del lavoro terapeutico e condizione della cura del “bambino interiore”, è la cura del genitore. Ciò che accade a volte, principalmente ad opera di approcci terapeutici basati sulla catarsi corporea ed emotiva, è che la non esatta comprensione o la scarsa conoscenza dei processi narcisistici dà luogo ad un by-pass dell’analisi e della guarigione del “genitore interiore”, in nome dell’enfasi sulla liberazione del “bambino interiore”, al di fuori di ogni controllo e di ogni etica.

5. Il processo di autosservazione meditativa in terapia e l’etica applicata al pensiero

L’approccio integrale della psicologia transpersonale, così come viene applicato da Laura Boggio Gilot, postula l’importanza di due elementi fondamentali nel processo di guarigione e trasformazione della relazione narcisistica genitore-bambino: la pratica di autosservazione meditativa e l’etica applicata al pensiero. “Nella meditazione si apprende a osservare non solo il contenuto mentale così come scorre nel qui e ora, ma anche la natura del soggetto percipiente, ovvero il pensiero usato per giudicare gli altri pensieri [...] Mentre le pratiche introspettive della psicoterapia sono attuate da un soggetto pensante identificato con il pensiero che osserva e investiga i suoi contenuti interiori a partire dalle sue presupposizioni [...], nella pratica di autosservazione meditativa l’osservazione riesce a comprendere lo stesso soggetto pensante e le sue presupposizioni che, scollate dal centro coscienza, diventano oggetto percepibile” (*). Per quanto riguarda l’etica applicata al pensiero, notiamo che “gli studi sulla meditazione rilevano come i disturbi del pensiero impediscano di fatto l’apertura della coscienza transpersonale, ma siano anche alla base della patologia mentale e siano per lo più sostenuti da stati non etici della mente, che si qualificano come stati di avversione. [...] La psicologia ha enfatizzato il ruolo della sofferenza emozionale, trovandone le ragioni nei traumi dell’infanzia. La tradizione meditativa, invece, vede nel pensiero distorto e illusorio il fattore causale della sofferenza

* Boggio Gilot L., *Il cammino dello sviluppo integrale*, Satya, Roma 2005, p. 191.

mentale e della distruttività. Come affermano le Upanishad, “si diventa ciò che si pensa [...] perciò bisogna purificare il pensiero” (**).

Queste due pratiche hanno un potente effetto trasformativo e contribuiscono alla formazione di un “genitore interno” amorevole e giusto, che diventa anche la guida interiore, favorendo così il riassorbimento della struttura narcisistica in una struttura di responsabilità, improntata sulla realtà e non più sull’idealizzazione.

6. Guarire la memoria attraverso l’incontro con il genitore storico

Nel percorso di guarigione del “bambino” e del “genitore interiore” è fondamentale la rivisitazione del rapporto con il proprio genitore storico. Questo processo viene anche detto di guarigione della memoria. Nel mio percorso terapeutico personale, ho iniziato con il trattare le tematiche affettive del bambino, un bambino con un vissuto di trascuratezza, con una forte decisionalità di farcela da solo, e una consistente idealizzazione. Nel tempo, e anche a fronte di una forte delusione amorosa, questa struttura del mio “bambino interiore” aveva creato una cortina impenetrabile per esorcizzare la sofferenza; la scelta fu a un certo punto di non amare per non rischiare di essere ferito. Quindi, un eccessivo controllo delle emozioni, e a volte un vero e proprio distacco da esse, mediante una tenace razionalizzazione. Per prima cosa, è stato necessario ricominciare a “sentire”, a provare qualche emozione, dare il permesso al “bambino” di esistere e di esprimersi, nonché dare agli altri il permesso di entrare ed amarlo. Man mano che si apriva questa possibilità di esistenza, nuova e inaspettata, emergeva il rapporto con l’autorità. È stato attraverso una serie di lavori svolti nel mio corso di formazione in psicoterapia che sono riuscito ad avvicinarmi alla figura di mio padre. Un padre che avevo sentito sempre distante, assente, che mi ero sempre rifiutato di prendere a modello, con cui non mi ero mai voluto identificare, se non nell’autosvalutazione. Mio padre non ha mai avuto una sufficiente stima di sé, così è accaduto a me, fin quando non ho iniziato a lavorare sui miei temi. Il sottofondo della mia esistenza è stato sentire di non meritare, dunque il dover fare eccessivamente per raggiungere uno standard minimamente accettabile. Non riuscivo neanche a parlare con mio padre, per l’enorme rabbia che nutrivo nei suoi riguardi. Il mio terapeuta, durante i lavori di formazione, mi aiutò a superare alcuni blocchi emotivi che avevo nei confronti di mio padre e, conseguentemente, nei confronti dell’autorità. Con la liberazione di energia bloccata, sotto forma di espressione della rabbia e di pianto, è stato possibile recuperare la figura storica di mio padre, che ora guardo con più tenerezza, anche perché ho compreso alcune sue difficoltà di genitore, rivisitando la sua storia di figlio. Questo mi ha dato la possibilità di dirigere la mia attenzione verso il mio “genitore interiore”, di cui cerco di cogliere il pensiero, la struttura e l’affettività, con la pratica di autosservazione meditativa condotta durante tutta la giornata. Vegliare sui miei personaggi interni, il “bambino”, il “genitore”, è il compito incessante di trasformazione cui sono dedicato, una trasformazione lenta ma certa, animata da una ardente volontà di liberazione dall’ignoranza e dalla sofferenza. Come ci insegnano gli studi evolutivi della Psicologia Transpersonale, questa pacificazione dell’io è preconditione non solo di una guarigione psicoterapica ma anche dell’espansione della coscienza verso la nostra totalità.

** *Ibidem*, pp. 211-212.

Riferimenti bibliografici

Almaas A.H., *The point of existence*, Shambhala, Boston & London 2001.
Assagioli R., *Lo sviluppo transpersonale*, edizioni Astrolabio, Roma 1988.
Boggio Gilot L., *Il Sé transpersonale*, edizioni Asram Vidya, Roma 1992.
Boggio Gilot L., *Il cammino dello sviluppo integrale*, edizioni Satya, Roma 2005.
www.aipt.it (sito web dell'Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale)