

La ricerca evolutiva
nella psicologia
transpersonale

psicoterapia
e
meditazione

Laura Boggio Gilot

(Roma, 1939-)

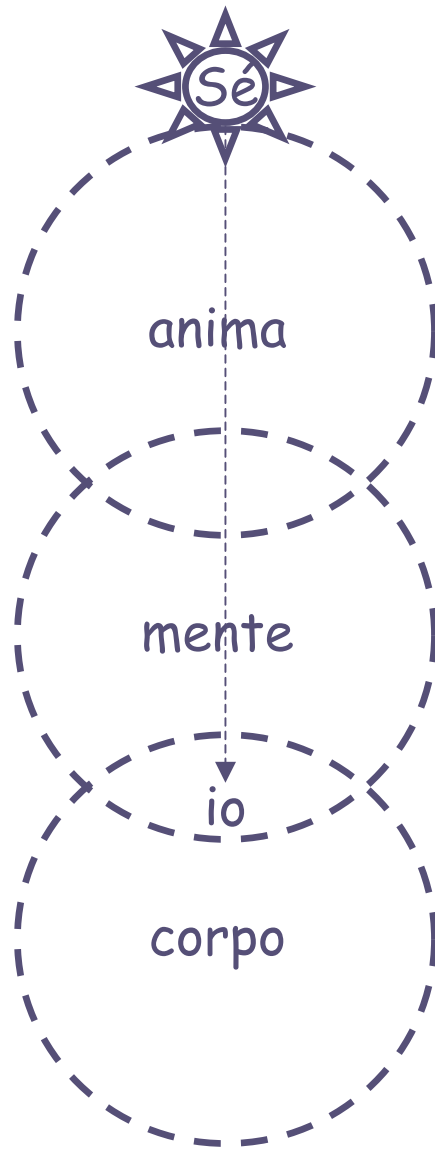


- Psicologa clinica, psicoterapeuta, istruttore di meditazione Yoga-Vedanta sotto la guida di Raphael
- Fondatore e presidente dell'Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale (AIPT); co-fondatore della European Transpersonal Association ('Eurotas); co-fondatore e presidente della European Transpersonal Psychology Association (ETPA)
- Ha insegnato in Colombia e negli Stati Uniti
- Ha pubblicato numerosi articoli e libri su temi inerenti i rapporti tra Psicoterapia e Meditazione

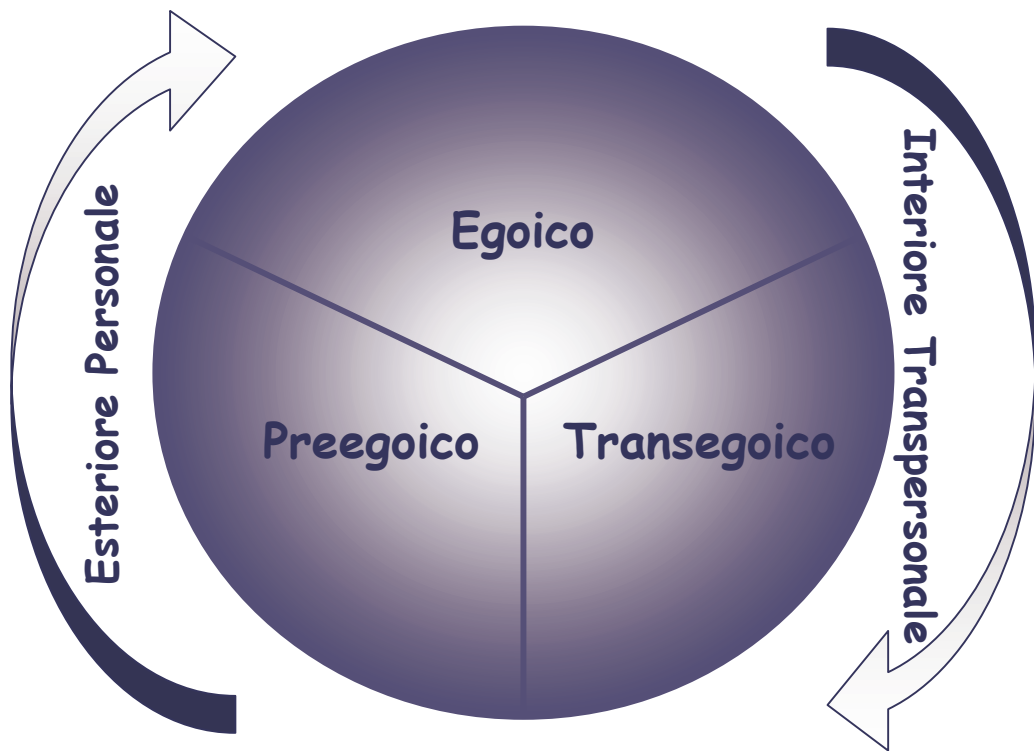
Il percorso integrale della crescita umana

- La psicologia integrale delinea un percorso dell'evoluzione umana con tappe e ostacoli ben definiti
- Ha come obiettivo l'espansione della coscienza e l'aumento della consapevolezza, certa del fatto che si può dominare solo ciò che si conosce
- Accosta i portati della psicologia e della meditazione
- L'approccio integrale vuole essere uno stimolo e un contributo al superamento di quella inconsapevolezza di sé che affligge la persona cosiddetta "normale"

Il Sé e l'io



L'arco dello sviluppo



L'arco esteriore personale

- I° grado: integrazione di parti del corpo-mente (IO ADATTATO): l'adattamento alla realtà sociale e il percorso di autoaffermazione. L'io si struttura attraverso la rimozione degli impulsi (es) che minacciano l'adattamento sociale, in accordo con le regole del super-io
- II° grado: integrazione di corpo-mente (IO CENTAURO): il percorso di autorealizzazione. L'io si sviluppa attraverso il recupero degli impulsi infantili rimossi che vengono posti al servizio di mete adulte

L'arco interiore transpersonale

- **III° grado**: integrazione di archetipi dell'anima (IO ALLINEATO AL SÉ): il percorso dell'autotrascendenza. La regressione al servizio della trascendenza. Nigredo e discesa agli inferi: trasformazione dei fattori egocentrici e sintesi degli opposti. Il cammino della purificazione e del retto agire.
- **IV° grado**: integrazione dell'io nel Sé (IO REINTEGRATO NEL SÉ): l'io è riassorbito nel Sé e sperimenta la sua essenza sacra. La coscienza individuale si riconosce radicata nella Coscienza universale (Illuminazione)

Le strutture negli stadi di sviluppo

- Ogni livello di identità personale è anche un livello di coscienza contraddistinto da specifiche strutture *permanenti-cognitive* (prelogiche, logiche, translogiche) e da specifiche *strutture transitorie* (senso di identità, percezione della realtà, bisogni, morale, relazioni interpersonali)
- Wilber sottolinea come lo sviluppo integrale sia frutto di un processo di integrazione progressivo e oloarchico, secondo il quale a ogni piano di sviluppo le strutture permanenti si assommano in gradi di cognizione sempre più complessi e le strutture transitorie cambiano mutando il livello di percezione

Integrazione dell'io come base dello sviluppo integrale

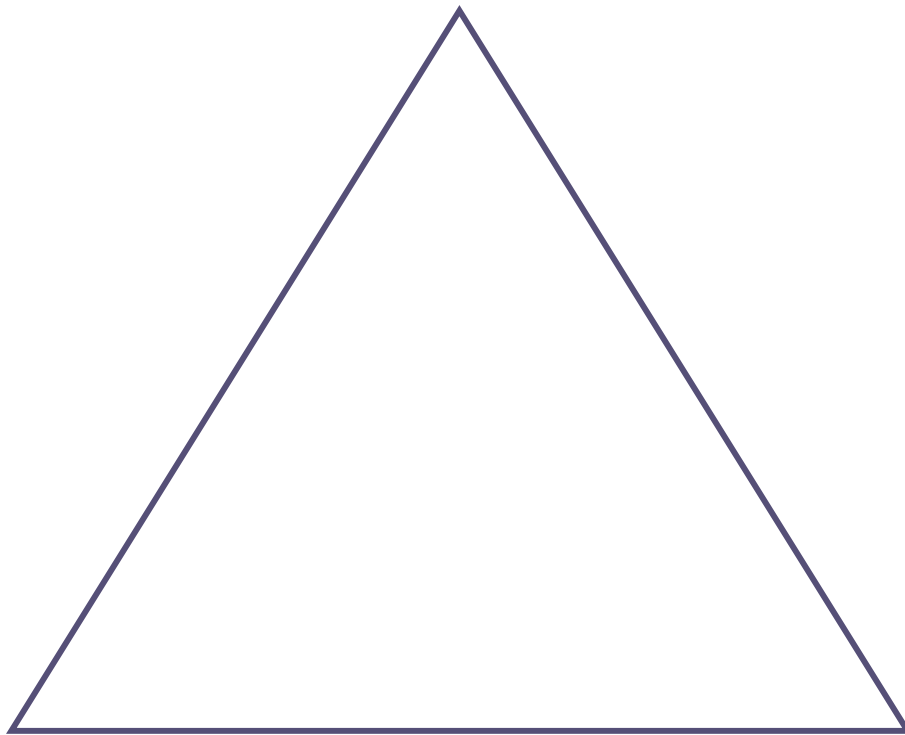
- Integrare vuol dire fare sintesi di parti divise e in conflitto
- L'integrazione crea nella personalità forza e nuove capacità permettendo all'energia psichica, prima dispersa in obiettivi separati, di andare verso uno scopo coerente
- L'obiettivo dell'integrazione è consentire all'io di allinearsi al Sé e di riceverne l'influsso
- La crescita dell'io attraverso livelli di integrazione sempre più complessi è correlata alla salute mentale e al dissolvimento del narcisismo

Lo stato della mente ordinaria

- La mente umana è suddivisa in diverse sub-personalità, corrispondenti agli elementi della Struttura Tripartita
- L'Io si identifica con i contenuti della coscienza ("Sono triste" invece di "qualcuno in me si sente triste") e con i ruoli e le aspettative sociali
- Noi siamo dominati da tutto ciò con cui il nostro Io si identifica. Possiamo dominare, dirigere e fare uso di tutto ciò da cui ci siamo disidentificati

La Struttura Tripartita

SUPER-IO
IL GENITORE
LA VOCE DEL DOVERE



ES
IL BAMBINO
LA VOCE DELLA TENTAZIONE

IO
L'ADULTO
LA VOCE DELLA RAGIONE

Il narcisismo

- Deriva da un disturbo del super-io (troppo richiedente o iperindulgente)
- Rifiuto della frustrazione e ricerca di conferma sempre e comunque
- Il narcisista incarna un falso sé grandioso e illusorio e l'io non può aprirsi agli influssi del Sé
- Idealizzazione / Svalutazione
- Conflitto con l'autorità
- Conflitti intersistemici (es. tra io e super-io) o infrasistemici (tra due istanze dello stesso tipo)

La pratica di autoservazione in psicoterapia

- Riconoscimento dell'autoformazione della sofferenza
- Emergenza del super-io disfunzionale
- Autocura della struttura tripartita disfunzionale
- Esperienze transpersonali (pensiero sapiente, conoscenza, libertà, umiltà)

La pratica etica

- Purificazione del pensiero: si diventa ciò che si pensa
- Purificazione del sentimento: l'evocazione di qualità spirituali (perdono, accettazione, responsabilità)
- Affrontare i veleni della mente: ignoranza, orgoglio, avidità, inerzia
- Sviluppare qualità etiche: innocuità, sincerità, umiltà, fede, retta azione