

La Psicoterapia Integrata (PI): inquadramento, concetti, metodi

La Psicoterapia Integrata è un orientamento nell'ambito della Psicologia Transpersonale, che a sua volta si situa all'interno del più vasto movimento transpersonale, applicato anche a campi della conoscenza umana distinti da quello psicologico.

La Psicologia Transpersonale è nata intorno alla fine degli anni '60 negli Stati Uniti e si è sviluppata in Europa nei decenni successivi come un nuovo campo di ricerca che propone un approccio rivoluzionario alle teorie della salute mentale basandosi su un paradigma unificato che unisce la psicologia scientifica e la saggezza di tutti i tempi. In Europa, le radici della Psicologia Transpersonale sono da ricercarsi nell'opera dello svizzero Carl Gustav Jung (Psicologia Analitica), dell'italiano Roberto Assagioli (Psicosintesi) e dell'austriaco Viktor Frankl (Logoterapia).

Maslow, uno dei maggiori esponenti della Psicologia Umanistica (considerata la "terza forza" della psicologia), avvertì l'urgenza di porre le basi per una ulteriore corrente, la Psicologia Transpersonale per l'appunto, una "quarta forza" della psicologia che indagasse il reame, non ancora esplorato dalla psicologia, dell'individualità al di là (trans) della personalità, laddove risiedono le potenzialità più alte dell'individualità umana. Egli definì la Psicologia Transpersonale come una prospettiva transumana e più elevata, centrata sui bisogni e interessi cosmici anziché individuali, che superasse la condizione del singolo individuo e da fondarsi sulla compassione e sull'amore per la natura umana, piuttosto che sull'indifferenza e sull'avversione.

La Psicologia Transpersonale si rivolge dunque all'individuo mediamente sano e adattato, con lo scopo di aiutarlo a sviluppare in sé tutto il potenziale latente per dirigersi poi verso il reame spirituale. Essa è particolarmente interessata allo studio degli stati e degli stadi di coscienza (stabili e/o alterati) e all'interfaccia tra psicoterapia e meditazione, ai passaggi evolutivi (normali e patologici) e alle crisi di risveglio spirituali.

Nell'ambito della Psicologia Transpersonale, si sono sviluppati due principali filoni: il primo, facente capo a Ken Wilber, ha come obiettivo lo studio della coscienza in termini di acquisizioni stabili di qualità e competenze e si fonda sul concetto di *stadio*. Il secondo, facente capo a Stanislav Grof, è rivolto principalmente allo studio degli stati alterati di coscienza (tra cui le cosiddette "peak experiences") e delle patologie ad esse collegate, nonché delle crisi di risveglio spirituale; esso si fonda sul concetto di *stato*. La differenza tra stato e stadio consiste nel carattere di stabilità o di temporaneità delle due condizioni.

Nell'ambito del primo filone di ricerca si situa la Psicologia Integrata (PI) di Wilber, che ne è il capostipite e l'espressione più alta. In questa cornice di riferimento, la PI intende offrire non solo un contesto per la guarigione mentale, ma anche un sistema di crescita in cui le potenzialità latenti nell'inconscio possano essere integrate fino al punto di raggiungere l'obiettivo spirituale dell'Illuminazione, corrispondente alla realizzazione diretta dell'essenza spirituale del Sé e alla Liberazione dalla sofferenza dovuta all'ignoranza insita nell'umana esistenza. Nel suo ormai quasi trentennale lavoro di ricerca, spaziando dalla psicologia, all'antropologia, alla sociologia, Wilber ha integrato i portati della premodernità, della modernità e della postmodernità, creando un modello esplicativo e onnicomprensivo della realtà. Egli afferma che la conoscenza premoderna non ha differenziato tra sfere di valori (arte, scienza, morale) e ha enfatizzato i valori della spiritualità, portando a un eccesso di potere da parte della religione. La conoscenza moderna, d'altra parte, ha prodotto risultati positivi nella scienza, nella tecnica e nella vita sociale, dando luogo però al materialismo, con

una negazione della spiritualità. La cultura postmoderna, a sua volta, ha riportato in auge i valori della spiritualità, ma con la New Age solo a livello divulgativo e orizzontale, sottovalutando i processi di trasformazione della coscienza e quindi il reale sviluppo, che richiede la trascendenza dall'egocentrismo. Il lavoro di Wilber si fonda sulla Filosofia Perenne, termine coniato da Leibniz e ripreso da Huxley, che indica la base dei sistemi spirituali e la saggezza di tutti i tempi; essa ha a che fare con il nucleo spirituale comune a tutte le religioni e riconosce una Realtà divina consustanziale al mondo delle cose, delle vite e delle menti; scopre nell'anima qualcosa di simile alla Realtà divina e addirittura identico ad essa; assegna all'uomo come fine ultimo la conoscenza del Fondamento immanente e trascendente. Secondo la Filosofia Perenne, la realtà è multilivellata e composta di un livello fisico grossolano, di un livello mentale sottile e di un livello spirituale principale - l'Anima. Il sostrato comune a tutti questi livelli è Sacro, indistruttibile, indivisibile, onnipervadente e senza cambiamento.

Il lavoro psicoterapico integrale propone quattro livelli di esperienza: corporeo, emotivo, mentale e spirituale. Le tecniche integrali accostano la pratica psicoterapica alle pratiche etiche, di consapevolezza e trasformazione, appartenenti ai sistemi meditativi. Il lavoro integrale si compie con l'utilizzo di diverse tecniche e metodologie, desunte da vari approcci, ognuno indirizzato alla cura di un particolare livello di disagio e/o patologia. Nel modello integrale l'intero spettro della sofferenza mentale comprende:

- la *sofferenza psicodinamica*, ovvero le psicosi, le sindromi borderline e le nevrosi descritte nella Psicoanalisi, ed è caratterizzata da stati emotivi di ansia, paura, rabbia, da conflitti centrati sulla dipendenza dall'autorità, da complessi di abbandono, colpa e inferiorità;
- la *sofferenza esistenziale*, descritta nella Psicologia Umanistica; è questa la sofferenza dovuta all'impedimento dello sviluppo autorealizzativo, quando l'io, pronto per una crescita più matura, rimane impigliato nelle trame dell'adattamento e non lascia emergere i suoi originari talenti. Quando i bisogni di sicurezza vincono quelli di crescita, la vita si tinge di noia e di vuoto e si sviluppa una mancanza di senso della vita;
- la *sofferenza spirituale*, relativa alle crisi del risveglio spirituale, descritta in particolare da Assagioli e Grof. È quella sofferenza relativa al difficile rapporto tra gli attaccamenti egocentrici e la chiamata dell'Anima, in particolare quella dovuta all'impatto sull'io di forze potenti del livello spirituale, che richiedono profonde trasformazioni, a cui l'io può opporre diversi tipi di resistenze.