

IDENTITÀ, MATURITÀ E LIBERTÀ: LE PROSPETTIVE ESISTENZIALE E TRANSPERSONALE

Frances Vaughan

Lo spettro dello sviluppo

Secondo la psicologia transpersonale, lo sviluppo umano adulto può essere inteso come una crescita verso la totalità, che comporta un'integrazione armonica delle capacità fisiche, emotive, mentali e spirituali. Ciò implica che la crescita si attua lungo tutto l'arco dell'esistenza.

Lo sviluppo umano può essere suddiviso in tre fasi fondamentali: preconvenzionale, convenzionale e postconvenzionale, o prepersonale, personale e transpersonale (Wilber et al., 1986). Questa categorizzazione si applica allo sviluppo di cognizione, morale, fede, motivazione e senso di sé. Quando viene al mondo, il bambino non è socializzato; si trova a uno stadio prepersonale, dopodiché viene progressivamente educato in base alla propria cultura ad una visione del mondo convenzionale, religiosa o laica. Alcuni individui raggiungono stadi cognitivi superiori a quello operativo formale (Pfefferberger et al., 2009), moralità postconvenzionale (Sinnott, 1994), fede universalizzante (Fowler, 1981), motivazioni di autorealizzazione e autotrascendenza (Maslow, 1971) e un senso di sé transpersonale (Cook-Greuter, 1994; Wilber, 1980, 1983, 2000).

Il bambino inizialmente sviluppa un senso di sé identificato con il corpo. Non appena riesce a differenziare il suo corpo dall'ambiente, può agire su questo e imparare a manipolarlo. Con l'apprendimento del linguaggio, egli trascende l'identificazione esclusiva con il corpo e impara a differire il piacere. Poi, si identifica poco a poco con sentimenti espressi come "voglio" o "non voglio". Si tratta di un livello di sviluppo preconvenzionale, nel quale l'universo ruota attorno a *io*, *me* e *mio*. Con il procedere dello sviluppo, può progressivamente disidentificarsi dal corpo e dai sentimenti, e identificarsi essenzialmente con un io separato e isolato e con concetti di sé subordinati ai ruoli sociali. Può accadere che l'adolescente, nel coinvolgersi con i suoi pari, reprima i propri sentimenti in nome dell'adattamento e diventi conformista o ribelle.

A questo livello preconvenzionale di sviluppo vengono accettate acriticamente le convenzioni sociali legate ai genitori o al gruppo dei pari. La dissociazione del senso di sé dal corpo e dalle emozioni in luogo dell'integrazione di corpo, emozioni e concetti di sé in un intero più ampio dà luogo a patologia. Se la persona ha superato con successo le sfide dell'adolescenza e giunge all'età adulta con un senso dell'identità personale relativamente ben integrato, si ritrova ad affrontare i seguenti compiti: trovare un lavoro utile e stabilire relazioni di intimità. La salute mentale viene definita da molte delle attuali scuole di psicoterapia

come assenza di patologia e come capacità di ottenere un minimo di soddisfazione nelle relazioni di intimità e nel lavoro.

Secondo la prospettiva transpersonale, questa è solo una parte della questione. Sebbene avere un lavoro e delle relazioni soddisfacenti sia una base importante per la salute e per il benessere psicologico, questo non garantisce la soddisfazione totale né la salute psicologica ottimale. Affinché ciò avvenga, devono esserci anche la ricerca di significato, la spinta alla crescita e all'espressione creativa di sé e infine il trascendimento di sé per poi contribuire al bene comune.

La persona matura scopre che le gratificazioni dell'io sono sostanzialmente insoddisfacenti e che possono essere viste come sostituti temporanei del risveglio allo Spirito, la dimensione trascendente dell'essere (Wilber, 1980, 2000). Il processo in base al quale il senso dell'identità evolve da un io separato e incapsulato nel corpo a un io maturo, creativo e autoconsapevole che partecipa all'evoluzione della coscienza comporta un continuo lavoro di differenziazione, integrazione e trascendenza. Trascendere non significa negare le identificazioni e i concetti di sé tipici di uno stadio precedente, bensì includerli in un intero più ampio e inclusivo.

Nonostante ciascuno stadio di sviluppo venga soppiantato da quello successivo, le strutture di base della coscienza restano inalterate (Wilber, 2000). Il processo evolutivo dalla materia alla vita alla mente all'anima allo Spirito si riflette nell'evoluzione dei concetti di sé legati al corpo, alle emozioni, alla mente e all'anima (Vaughan, 2000). L'evoluzione della coscienza dona una maggiore libertà ad ogni stadio e una coscienza allargata del sé e del mondo. Ad esempio, quando il bambino differenzia il proprio corpo dall'ambiente, può operare sull'ambiente e, quando impara a controllare le emozioni, può interagire più efficacemente con il suo ambiente sociale. Quando si impara a controllare la mente, si acquisisce un senso di libertà interiore che si esprime nell'autorealizzazione e nell'autotrascendenza.

Identità e concetto di sé esistenziale e transpersonale

Differenziare le prospettive esistenziale e transpersonale sulla maturità e sulla libertà è utile per riconoscere la loro relazione riguardo allo sviluppo umano adulto. Il sé esistenziale sano presuppone un'integrazione di corpo, mente ed emozioni, e richiede autenticità e autonomia, oltre all'accettazione dello stare da soli, dell'impermanenza, della libertà e della morte. In quanto creature socialmente adattabili identificate essenzialmente con la mente razionale, le persone possono imparare a mostrare al mondo una facciata accettabile, ma il prezzo dell'adattamento può essere l'alienazione, una perdita del sé o un sentimento di non sapere chi si è veramente. Il senso di essere *veri* si associa comunemente all'impegno nel raggiungere l'autenticità e la libertà personale. Mentre l'eroe egocentrato si dispone a conquistare il mondo, l'eroe esistenziale cerca di affrontare la realtà e di superare la paura mediante attitudini come la risolutezza e l'autenticità.

L'autenticità, che implica capacità di fare scelte libere e l'essere diretti dall'interno, non è associata all'appartenenza a un gruppo. A questo stadio l'integrità personale non è funzione né della conformità né della non conformità sociale. Una persona identificata con l'essere un ribelle o un non-conformista potrebbe essere dominata da modelli di ruolo collettivi proprio come la persona che si sente spinta al conformismo. L'integrità e l'autenticità sono caratteristiche della persona che si è spostata da stadi di sviluppo convenzionali a stadi postconvenzionali.

Gli studi sullo sviluppo morale mostrano che le capacità di giudizio morale si sviluppano con la maturità, così come avviene per le facoltà cognitive (Smetana & Killen, 2005). La morale preconvenzionale riguarda solo la propria sopravvivenza e il proprio interesse. La morale convenzionale è guidata dalle regole sociali. La morale postconvenzionale è autodeterminata, basata sulla riflessione personale e sulla valutazione delle norme convenzionali. La morale del sé esistenziale sano è postconvenzionale; non più costretta rigidamente da regole e ruoli sociali, una persona sana a questo stadio sceglie liberamente l'eticità come espressione della propria integrità.

Nella prospettiva transpersonale, quando l'essere umano matura, il suo senso del sé si espande. Il concetto di sé esistenziale autonomo si fonda sulla propria esperienza personale di interezza quale integrazione di mente e corpo. A questo livello, l'autosservazione può differenziare l'osservatore, o testimone interno, dai contenuti della coscienza, quali ad esempio: immagini, pensieri, sentimenti e sensazioni. Il riconoscimento dell'interdipendenza tra osservatore e osservato, mente e corpo, organismo e ambiente, può portare a un senso di sé più inclusivo (Vaughan, 2000).

Ad ogni stadio la trasformazione del concetto di sé attraversa i processi di: differenziazione, trascendenza e integrazione. Una volta che le rappresentazioni mentali, emotive e fisiche del sé sono state differenziate, il sé le trascende, disidentificandosi da esse. Le rappresentazioni del sé più inclusive comprendono le percezioni più sottili della consapevolezza spirituale (Vaughan, 2005). Posto che è appropriato per un bambino essere identificato principalmente con il corpo e per un adolescente esserlo con l'io-mente verbale, le identificazioni che non raggiungono lo spettro più ampio di possibilità si possono considerare come arresti dello sviluppo. Analogamente, mentre le identificazioni mentali ed esistenziali rappresentano stadi di crescita umana fondamentali, l'integrità ottimale esige il loro superamento (Walsh & Vaughan, 1993).

Per sviluppare un'identità transpersonale più inclusiva e sana occorre saper distinguere gli stati transpersonali autentici da quelli prepersonali regressivi. Wilber ha denominato *confusione pre-trans* il giudizio di non differenziazione di questi due stati. Egli afferma:

È piuttosto facile spiegare l'essenza della confusione pre-trans. Iniziamo dicendo che gli esseri umani hanno di fatto accesso a tre reami dell'essere e della conoscenza: il sensorio, il mentale e lo spirituale. Essi possono essere anche indicati come: subconscio, conscio e superconscio;

prerazionale, razionale e transrazionale. Semplicemente, poiché prerazionale e transrazionale sono ambedue, ognuno a suo modo, non razionali, allora appaiono del tutto simili o perfino identici tra loro a un occhio non esperto (Wilber, 1983).

Crescere oltre l'io non è sinonimo di regressione infantile all'unità oceanica (Walsh & Vaughan, 1993). Questo fraintendimento contribuisce alla paura della trascendenza. Dunque, risulta di primaria importanza differenziare la disintegrazione regressiva dell'identità personale dalla trascendenza, che dà come risultato un senso di sé espanso e più inclusivo.

Allo stesso modo, nella crescita personale sana la dipendenza primaria evolve nell'indipendenza e successivamente nell'interdipendenza. È abbastanza facile distinguere l'interdipendenza basata sulla fiducia di sé dalla dipendenza e dall'indipendenza. Pensare il sé come un sistema vivente aperto, esistente all'interno di un ecosistema più ampio, può favorire il cambiamento dell'immagine del sé come entità separata e indipendente per riconoscerne l'interdipendenza e il suo essere parte della totalità. Proprio come nello sviluppo personale è necessario attraversare l'indipendenza prima di arrivare all'interdipendenza autentica e sana, è necessario affermare l'identità esistenziale prima di trascenderla.

Non si deve identificare in modo esclusivo il sé con un particolare stadio o componente dello sviluppo psicologico. Lo si può sperimentare in momenti di coscienza unitiva come essere tutt'uno con una totalità più ampia di cui è parte integrale. Qualunque cosa crediamo di essere, siamo continuamente coinvolti in un processo di scambio relazionale a tutti i livelli della consapevolezza: spirituale, esistenziale, mentale, emotivo e fisico.

Le identificazioni che vengono trascese non sono perdute o scartate, bensì ricondotte ad una struttura organizzativa più complessa e inclusiva. Tuttavia, perché la crescita e l'appagamento possano continuare, occorre rinunciare all'identificazione esclusiva con una parte costituente del sé intesa come totalità. Proprio come il bambino nel trascendere l'identificazione esclusiva con il corpo deve abbandonare un desiderio di gratificazione sensoriale immediata, l'adulto che trascende le identificazioni egocentriche deve abbandonare il desiderio di gratificazione egocentrica immediata. Ciò non significa deprivazione, quanto imparare a riconoscere i desideri senza esserne dominati. In definitiva, il risveglio spirituale richiede l'abbandono delle pretese di essere speciali o di avere un'identificazione esclusiva separata, e il riconoscimento sia dell'unicità che della separazione. Essere sani comporta un'integrazione delle definizioni del sé, sia quella personale che quella transpersonale.

Differenziazione delle visioni esistenziale e transpersonale

Inizierò con un'analisi delle differenze tra le due visioni, per poi trattarne alcune somiglianze.

Per l'esistenzialista, l'essere nel mondo determina l'esperienza. Il terapeuta orientato in modo gestaltista, ad esempio, potrebbe chiedere "Dove sei?", sottintendendo "sei presente nel qui e ora o sei perso in qualche fantasia?". Non chiederebbe "chi sei?", come si fa in molti esercizi spirituali per stimolare la ricerca di sé. Per l'esistenzialista questa sarebbe una domanda priva di senso. Sei ciò che fai. Il modo in cui rispondi ai fatti esistenziali della vita determina la tua autenticità o falsità. Non esiste nulla al di fuori di quello che stai sperimentando in questo momento. Diversi anni fa c'era un'ingiunzione diffusa nella terapia della Gestalt: *abbandona la mente e risvegliati ai sensi*, che fu rivisitata come *usa la tua mente e risveglia i tuoi sensi*. L'accento era sempre sul sentire di essere nel qui e ora.

Un orientamento transpersonale, invece, potrebbe invitare alla riflessione con una domanda come "Chi sei?" quale forma di indagine spirituale (Vaughan & Wittine, 1994). La vita potrebbe essere percepita come un viaggio di risveglio, un processo di apprendimento per l'anima, una possibilità di illuminazione o un'opportunità di servizio, come nel karma yoga. Essere autentici è parte del proprio processo di sviluppo spirituale, ma non basta. Oltre a questo, il ricercatore spirituale può cercare di coltivare qualità come la saggezza, la compassione e la gentilezza amorevole. Mentre l'esistenzialista probabilmente concepisce il sé come un io incapsulato nel corpo destinato all'alienazione e alla mortalità (Yalom, 1980), la persona che si identifica con un'anima piuttosto che con un io può assumere una visione differente della separazione e della morte. Possiamo sperimentarci come separati e nello stesso tempo come connessi, talvolta sentendoci soli e nonostante ciò riconoscerci inseriti in un universo naturale, collegati a tutta la vita sulla Terra (Vaughan, 2002, 2005).

Da una prospettiva esistenziale siamo condannati alla libertà in un universo materialistico (Yalom, 1980). La libertà è intesa come un fardello piuttosto che come liberazione ed è inevitabilmente connessa alla paura (Fromm, 1994; Yalom & Josselson, in corso di stampa). All'opposto, una persona identificata con l'anima può sentirsi connessa agli altri, percepiti anch'essi come esseri in un cammino spirituale di liberazione.

Un transpersonalista che abbia intrapreso un percorso spirituale o abbia avuto un'esperienza diretta della pura coscienza priva di oggetti può decidere o meno di utilizzare queste esplorazioni come mezzi per evitare la dura realtà dell'esistenza. Da un punto di vista esistenziale, una persona identificata con l'anima piuttosto che con l'io può perdersi nell'illusione e credere in una realtà spirituale per evitare le realtà dolorose di morte e solitudine in un universo senza senso. L'esistenzialista potrebbe considerare queste esperienze come illusorie e fuorvianti.

È molto più probabile che sia un transpersonalista piuttosto che un esistenzialista ad avere avuto un qualche tipo di esperienza mistica, descritta sia come unità con la natura che come essere un'anima in un viaggio,

oppure come un'esperienza di unione con Dio, o come completa autotrascendenza. Coloro che hanno vissuto le esperienze di vuoto (*shunyata*) come estatiche con molta probabilità le interpreteranno in un contesto spirituale. Nell'ambito di un cammino spirituale, il vuoto potrebbe essere il risultato del lasciar andare, della purificazione o della purgazione. In termini psicologici, ciò può essere descritto come liberazione dalla colpa e dai risentimenti relativi al passato e come liberazione dalla paura del futuro. Vissuta in un contesto appropriato, un'esperienza di vuoto può essere sia risanante che liberante. Percepire gli eventi della propria vita come esperienze di apprendimento che conducono alla possibilità di illuminazione o di liberazione riempie di significato. Questa è una risposta transpersonale alla sfida esistenziale di creare significato nel mondo.

Sia gli psicoterapeuti esistenziali che quelli transpersonali si occupano di questioni di interesse fondamentale, quali il significato e lo scopo, che per il terapeuta transpersonale implicano questioni riguardanti credenze e pratiche spirituali, laddove il terapeuta esistenziale decide di non occuparsi della ricerca spirituale e punta essenzialmente al confronto con la mortalità e con le responsabilità connesse alla libertà in un universo senza un progetto proprio. L'assunzione sottostante è che la vita sia infondata e che siamo i soli responsabili delle nostre scelte (Yalom & Josselson, in corso di stampa).

Le visioni esistenziale e transpersonale si sovrappongono nel dare rilievo alla responsabilità personale riguardo alla scelta e al comportamento. Nessuna delle due condivide la visione secondo cui noi non siamo altro che prodotti o vittime del condizionamento primario. In termini di sviluppo morale, potrebbero essere ambedue postconvenzionali, in quanto assumono che ci si comporta in modo etico in base alle proprie convinzioni piuttosto che in base a una cieca obbedienza a delle regole fissate dall'esterno. Ciò comporta riconoscere alcuni atteggiamenti e comportamenti migliori di altri (ad esempio, alcuni alleviano la sofferenza mentre altri la accrescono) e prendersi la responsabilità della propria esperienza.

Le due visioni riconoscono l'importanza di integrare mente, corpo ed emozioni. Tuttavia, secondo la concezione evolutiva transpersonale, questa integrazione è un fondamento per un ulteriore risveglio. Man mano che aumenta la consapevolezza di una dimensione spirituale dell'esistenza, chi e cosa siamo diviene un mistero che trascende i concetti limitati di sé. Con la maturazione, i concetti di sé evolvono esprimendo sempre più libertà rispetto ai precedenti più ristretti, i quali non vengono cancellati, bensì ricompresi in una visione più inclusiva della totalità.

Ambedue gli approcci all'identità sottolineano l'importanza della consapevolezza. Laddove l'esistenzialista si basa su una descrizione fenomenologica dell'esperienza, il transpersonalista riconosce che talune esperienze sono ineffabili e transconcettuali. La libertà che l'esistenzialista sperimenta nell'essere-nel-mondo è vista come relativa da una prospettiva transpersonale, che la considera in funzione del proprio stato di coscienza.

Coloro che ottengono insight sulle incatenanti abitudini della mente egocentrata possono anche combattere strenuamente per staccarsi dal controllo e dagli attaccamenti, ma solitamente falliscono, indipendentemente dall'impegno da essi profuso. L'essenza della trascendenza è la naturalezza, il non attaccamento e l'apertura integrale.

Per poter sviluppare stadi più sottili e differenziati, che possono dar luogo a livelli di libertà finora impensati, occorre che l'individuo intraprenda un training nella pratica spirituale, nella meditazione o metaconsapevolezza. La libertà può essere realizzata solo dopo che viene riconosciuta, affermata ed esercitata coscientemente. Sia l'esistenzialista che il transpersonalista possono rappresentare la maturità psicologica come affermazione della libertà di essere chi si è, e il comportamento maturo come l'essere in accordo con dei principi etici. Ambedue possono praticare la consapevolezza ed essere testimoni di pensieri e sentimenti senza giudicarli. Tuttavia, oltre a un'immagine di sé realistica, né grandiosa né autodenigratoria, la maturità transpersonale richiede la consapevolezza dell'influenza e della funzione delle esperienze spirituali.

Il pensiero maturo si caratterizza per l'autovalutazione accurata e non distorta e presumibilmente per la capacità di distinguere la realtà dall'illusione. Questa capacità, comunque, è aperta all'interpretazione. Ciò che sembra reale al sé esistenziale separato è considerato illusorio dal transpersonalista, e viceversa. L'esistenzialista pensa che il transpersonalista viva in un mondo di illusioni spirituali, dacché nulla nella sua esperienza valida le affermazioni di coloro che hanno avuto esperienza diretta dell'illusione del senso del sé separato.

Mentre l'analisi esistenziale della realtà è razionale ed empirica, quella transpersonale, derivante dalla pratica della contemplazione, tende ad essere meta-razionale e post-figurativa. L'occhio dei sensi (conoscenza empirica), l'occhio della ragione (comprensione razionale) e l'occhio della contemplazione (conoscenza intuitiva diretta) non possono essere ridotti l'uno all'altro (Wilber, 1983). Nessun insieme di dati empirici potrà svelare un significato, e nessuna analisi razionale sarà in grado di svelare l'esperienza contemplativa. Coloro che intendono comprendere il transpersonale devono essere disposti a intraprendere il training richiesto, se vogliono valutare le conclusioni tratte da coloro che hanno svolto il lavoro.

Riguardo alla consapevolezza della morte, gli esistenzialisti e i transpersonalisti concordano nel disapprovare il rifiuto convenzionale della morte e riconoscono la necessità di affrontarla per poter vivere appieno la vita. Gli esistenzialisti osservano che le persone fanno progetti di immortalità (Becker, 1974) e tendono a diffidare di coloro che credono nella sopravvivenza della coscienza dopo la morte biologica.

I transpersonalisti, d'altra parte, possono o meno avere delle credenze specifiche sull'aldilà, ma si mantengono aperti alla possibilità che l'esperienza umana sia qualcosa di più della breve incarnazione tra la nascita e la morte. Basti affermare che laddove un esistenzialista direbbe "è questo!", un transpersonalista

potrebbe rispondere che la realtà è più di quello che ci si immagina e che la morte resta un mistero. Qualunque cosa *si pensa di essere*, si è più di quel qualcosa (Bugental, 1999).

Per quanto riguarda l'intenzionalità, occorre fare anche un'altra distinzione tra l'esistenzialista, che vede l'intenzione personale come l'espressione finale della libertà, e il transpersonalista, il quale considera come più convincente una concezione della libertà intesa come resa alla volontà divina, il *Tao* o la *Via*, o la propria vera natura. Nel riconoscere le limitazioni di un sé separato, si può provare una contrazione ansiosa o, all'opposto, un senso di liberazione e di pace interiore. Anche identificarsi con l'anima come il testimone di tutta l'esperienza può contribuire alla libertà dalla paura. Un transpersonalista potrebbe sostenere che solo l'esperienza mistica può vincere sulla paura e sulla spinta al potere. Ciò implica porre l'enfasi sulla padronanza di sé e sul non attaccamento in luogo dell'ostinazione. Inoltre, la creazione di significato cessa di essere una preoccupazione primaria. Da un punto di vista transpersonale, il significato può essere trovato mediante l'insight, ma l'esistenza personale può essere anche descritta in quanto *libera da significato*, come nella meditazione Zen. Gli psicologi divengono sempre più consapevoli della necessità di una psicoterapia che tenga conto delle questioni spirituali, in particolare della crescita e dello sviluppo spirituale (Vaughan, 1991; Sperry, 2010).

Ricerca spirituale

Il compito della ricerca spirituale nello sviluppo adulto comprende il venire a patti con le realtà esistenziali, il vedere le cose per come sono, e affrontare la morte e l'essere soli. Il Buddismo Tibetano distingue quattro livelli di comprensione: intellettuale, esperienza diretta, stabilizzazione e liberazione finale.

Nella mia vita sono stata sia esistenzialista che transpersonalista; il mio percorso non è mai stato una linea retta con un'unica direzione. Assomiglia di più a un labirinto in cui per arrivare al centro si procede ad anse, che vanno verso l'interno e poi verso l'esterno. Il movimento verso l'interno richiede l'abbandono di preconcetti e la calma della mente, mentre quello verso l'esterno comporta l'assunzione della responsabilità di sé e l'intenzionalità. L'essere-nel-mondo fa emergere l'esistenzialista; lo stare in solitudine e nel silenzio risveglia il transpersonalista. In definitiva, la sfida consiste nel connettere la vita interiore della mente e dello spirito a quella esteriore del servizio nel mondo. Vivere in modo autentico, trovare soddisfazione nell'amore e nel lavoro e servire il bene comune senza perdere il contatto con le sorgenti profonde del rinnovamento spirituale che si può trovare nella pratica spirituale sembrano essere i compiti dell'intera vita.

Quando ci risvegliamo a un'identità transpersonale che include l'autenticità esistenziale tendiamo a superare il puro egocentrismo. La nostra consapevolezza può espandersi fino a diventare etnocentrica, mondocentrica e oltre, e farci riconoscere la nostra interconnessione con tutti gli esseri. Siamo tutti ben consapevoli della devastazione del pianeta causata dallo sfruttamento egocentrico e dai conflitti etnocentrici. Quando si diventa mondocentrici e consapevoli della propria interdipendenza, si tende anche a essere motivati all'attenzione per la totalità e a fare qualcosa per alleviare la sofferenza.

Nel mio lavoro clinico mi è stato molto utile l'orientamento transpersonale. Tuttavia, la realtà dell'esperienza personale è sempre più complessa e ingarbugliata di quella descritta nelle teorie. Nulla avviene in modo così netto; piuttosto, le persone evolvono a velocità differenti lungo differenti linee evolutive (Wilber, 2000).

La ricerca spirituale seria può essere risvegliata da eventi della vita come una perdita, un incontro ravvicinato con la morte o un'esperienza mistica spontanea. Il risveglio può essere graduale, come nella pratica meditativa, o improvviso, come in un'esperienza in prossimità di morte, ma può accadere anche nella psicoterapia del profondo, mostrandosi nei sogni, nelle visioni o in qualche altra esperienza interiore. Non deve essere sottovalutata l'importanza di avere una guida che sia avvezzata al lavoro interiore. I miei pazienti mi hanno dimostrato più e più volte che è possibile trascendere il condizionamento primario e affermare la libertà nel presente. Il nostro presente può essere ampiamente determinato dal passato solo nella misura in cui lo riteniamo vero. Il risveglio a una realtà più grande è sempre possibile.

Qualunque sia il punto in cui ci troviamo in un sentiero di risveglio, ha valore ogni ricerca spirituale appropriata che inviti a un esame delle proprie credenze e assunzioni sulla realtà, sull'identità, sulla vita e sulla morte.

Paradossalmente, una prospettiva esistenziale che metta a nudo le nostre difese e illusioni costituisce un buon fondamento per la crescita spirituale. Da una prospettiva transpersonale, c'è sempre qualcosa in più da imparare e scoprire.

Bibliografia

Becker, E. (1974), *The Denial of Death*, New York: The Free Press.

Bugental, James F. T. (1999), *Psychotherapy Isn't What You Think*, Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen, Inc.

Cook-Greuter, S. (1994), Rare Forms of Self-understanding in Mature Adults, In *Transcendence and Mature Thought in Adulthood*, M. Miller and S. Cook-Greuter (eds.) Lanham, MD: Rowman and Littlefield.

Fromm, E. (1994), *Escape from Freedom*, New York: Henry Holt & Co.

Fowler, J. (1981), *Stages of Faith: The psychology of human development and the quest for meaning*, San Francisco: Harper & Row.

Maslow, A. (1971), *The Farther Reaches of Human Nature*, New York: Viking.

Pfaffenberger, A., Marco, P. and Combs, A., (eds.) (2009), *Perspectives on Higher Development: The postconventional personality*, New York: SUNY Press.

Sinnott, J. (1994), Development and Yearning: Cognitive aspects of spiritual development, *Journal of Adult Development*, 1, 91-99..

- Smetana, J, and Killen, M. (eds.) (2005), *The Handbook of Moral Development*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Sperry, L. (2010), Psychotherapy Sensitive to Spiritual Issues: A Postmaterialist Psychology Perspective and Developmental Approach, *Psychology of Religion and Spirituality*, 2 (1), 46-56..
- Vaughan, F. (2005), (2nd ed.), *Shadows of the Sacred: Seeing Through Spiritual Illusions*, Bloomington: iUniverse.com.
- Vaughan, F. (2002), What is Spiritual Intelligence?, *Journal of Humanistic Psychology*, 42, (2), Spring 2002, 16-33.
- Vaughan, F. (2000), (2nd ed.), *The Inward Arc: Healing in Psychotherapy and Spirituality*, Bloomington: iUniverse.com.
- Vaughan, F. (1991), Spiritual issues in psychotherapy, *Journal of Transpersonal Psychology*, 23(2), 1-15.
- Vaughan, F. and Wittine, B. (1994), Psychotherapy as Spiritual Inquiry, *Re-Vision*, 17(2), 42-48.
- Walsh, R. (1999), *Essential Spirituality: The Seven Central Practices to Awaken Heart and Mind*, New York: John Wiley & Sons.
- Walsh, R. and Vaughan, F. (eds.) (1993), *Paths Beyond Ego: The Transpersonal Vision*, New York: Tarcher/Putnam.
- Wilber, K. (2000), *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*, Boston: Shambhala.
- Wilber, K., Engler, J. and Brown, D. (eds.) (1986), *Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development*, Boston: Shambhala New Science Library.
- Wilber, K. (1983), *Eye to Eye: The Quest for a New Paradigm*, New York: Anchor Books.
- Wilber, K. (1980), *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*, Wheaton, IL: Quest Books.
- Yalom, I. (1980), *Existential Psychotherapy*, New York: Basic Books.
- Yalom, I. and Josselson, R. (in press), Existential Psychotherapy, in R. Corsini and D. Wedding, (eds.) *Current Psychotherapies*, 9th ed., Belmont, CA: Tomson.