

PSICOLOGIA TRANSPERSONALE E NUOVI PARADIGMI DI SALUTE MENTALE

La Psicologia Integrata di Ken Wilber

Laura Boggio Gilot

*“Lo scopo della psicologia integrale, è l’attualizzazione delle potenzialità di corpo, mente e anima, per divenire un veicolo dello Spirito radiosamente splendenti nel mondo”.¹
Ken Wilber*

L’essere umano vale solo per la sua essenza e se non la realizza la sua vita è sprecata: nonostante queste illuminate parole affermate da Carl Gustav Jung, la ricerca dell’essenza della persona umana, peraltro obiettivo delle tradizioni sapienziali e spirituali di tutti i tempi, è stata ignorata dalla psicologia occidentale e inaugurata solo dal movimento transpersonale.

Sviluppata alla fine degli anni ‘60 e delineata come la quarta forza della psicologia, dopo il *comportamentismo*, la *psicoanalisi* e la *psicologia umanistica*, la *psicologia transpersonale* sposta la ricerca scientifica dall’esclusivo *focus* sulla psicopatologia, all’interesse per gli stati ottimali di salute mentale e per le potenzialità inesplorate della psiche, che includono la natura ultima e spirituale del Sé.

In questo contesto la *psicologia transpersonale* si rivolge allo studio di aree neglette dalla ricerca del campo, tra cui:

- la coscienza e i suoi stati non ordinari.
- l’intuizione e la creatività.
- i valori e la volontà.
- il ruolo della spiritualità nella vita umana.
- i processi di trasformazione verso l’interezza bio-psico-spirituale, ecc.

¹ Wilber K., *Integral Psychology – Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*, Shambala, 2000.

Riconoscendo la riduttività del paradigma scientifico in cui la psicologia occidentale si è sviluppata, la prospettiva transpersonale propone un paradigma allargato che accosta le conoscenze della psicologia scientifica con quelle dell'antica saggezza, appartenenti alla tradizione meditativa occidentale e orientale. Da questo incontro, concretizzatosi soprattutto con l'approccio integrale di Ken Wilber, nasce un innovativo punto di svolta nella concezione della personalità, della coscienza, dello sviluppo e della sofferenza mentale, nonché nell'uso di nuove strategie di guarigione in psicoterapia.

Il primo manifesto della *psicologia transpersonale* si trova nel libro di A. Maslow, *Verso una psicologia dell'essere*². L'esponente della Psicologia Umanistica preannunciava l'avvento di una psicologia superiore, transumanistica o transpersonale, centrata sui bisogni del cosmo piuttosto che su quelli egocentrici, ed elaborata in base all'amore per l'umanità ed alla reverenza verso la natura.

La *psicologia transpersonale* avrebbe dovuto contribuire alla costruzione di un mondo migliore, rappresentando una nuova scienza portatrice di valori e di speranza per l'umanità, che, né la religione separata dalla scienza, né la scienza separata dalla religione, erano stati capaci di rappresentare.

Questa nuova psicologia doveva basarsi su una visione dell'uomo positiva e sul sostanziale interesse per il suo sviluppo, che include un'ottimale salute mentale.

Secondo Maslow la piena salute mentale richiede la liberazione dei bisogni di crescita e di autorealizzazione, che spingono ad attualizzare potenzialità di intelligenza, bontà e creatività. Le persone veramente sane e mature hanno sufficientemente soddisfatto le necessità fondamentali di sicurezza, appartenenza, amore e stima, e risultano motivate da tendenze di autorealizzazione (definibili come continua attuazione di potenzialità, di capacità e talenti, come compimento di una missione o vocazione o destino, come conoscenza più piena e accettazione della natura intrinseca della persona, come tendenza incessante all'unità, all'integrazione, alla sinergia all'interno della persona, e in fine alla trascendenza di sé, nella comprensione verso gli altri, nella saggezza, nell'onestà, volte al superamento di motivazioni egoistiche).

Queste persone sane hanno come caratteristiche osservabili una espressione creativa dell'intelligenza, una concezione della realtà superiore alla media, una

² Maslow A., *Verso una Psicologia dell'Essere*, Edizioni Astrolabio, Roma 1971.

accettazione maggiore di sé e degli altri, una maggiore autenticità, una maggiore capacità di concentrarsi sui problemi, un maggiore distacco e desiderio di privacy, una maggiore autonomia, una maggiore capacità di apprezzamento, una maggiore interazione con l'intera specie, una struttura del carattere democratica con un saldo sistema di valori, ed una capacità di scegliere non ciò che piace ma ciò che è bene per se e questo generalmente è bene anche per gli altri.

Rispetto alle qualità di questo modello ottimale di maturità, ciò che ordinariamente è considerato sano e normale rappresenta una diminuzione umana, un fallimento della crescita personale, in cui si specchia un vuoto di autorealizzazione che Maslow così definiva: "Senza dubbio si fa sempre più chiaro che quanto in psicologia definiamo normale è in realtà una *psicopatologia della media*, tanto poco drammatica e tanto ampiamente diffusa che ordinariamente non ce ne avvediamo. Lo studio della persona autentica e della vita autentica contribuisce a collocare questo scimmiettamento generale, questa esistenza fatta di illusione e terrore, in una luce chiara e decisa che la rivelerà con evidenza come una malattia, anche se da quasi tutti condivisa"³.

Secondo la prospettiva di Maslow, la *psicologia transpersonale* avrebbe dovuto studiare e insegnare i modi non solo per uscire dalla psicopatologia conclamata da sintomi, ma anche dalla suddetta ordinaria psicopatologia che affligge le condizioni della supposta normalità, superando l'ignoranza del modo di essere buoni e forti, il timore della maturità, il terrore di sentirsi virtuosi e degni d'amore, imparando a trasformare l'aggressività in furia creativa e il dolore della vita in sfide evolutive.

Tra gli esponenti della *psicologia transpersonale* chi ha maggiormente sviluppato il pensiero di Maslow è senz'altro Ken Wilber.

Nel palcoscenico della psicologia occidentale il nome di Ken Wilber si afferma con le "ricerche sulla coscienza", ricerche che avevano preso le mosse dalle testimonianze di Maslow sulle cosiddette "esperienze di vetta".

Queste ultime sono descritte come stadi non ordinari di coscienza, in cui si realizzano esperienze percettive di ordine superiore, che permettono all'individuo una sintesi di coscienza panoramica, fuori dall'esperienza cognitiva ordinaria ed associate alla felicità. Tra queste: l'esperienza mistica e di amore cosmico, l'intuizione geniale, intellettuale, creativa ed estetica e tutti quegli stadi straordinari di coscienza in cui è

³ Maslow A., *Verso una psicologia dell'Essere*, cit., pag.28

trasceso il senso dell'io, in una percezione distaccata, non egoistica, priva di desiderio e immotivata ⁴.

Lo studio delle esperienze di vetta, dapprima iniziato come generica ricerca sugli stati non ordinari di coscienza, ha preso, con Ken Wilber, un andamento sistematico, mirante a delineare lo sviluppo organico della coscienza sino all'Illuminazione, testimoniata nei sistemi meditativi come riconoscimento delle verità inerenti alla vita e alla morte e infine come rivelazione della natura sacra del sé e della *realtà*. Lo stato di Illuminazione è stato descritto nelle diverse tradizioni come samadhi, satori, nirvana, estasi mistica ..., e assimilato all'autorealizzazione e alla liberazione dalla sofferenza prodotta dall'ignoranza ontologica ⁵.

L'importanza delle ricerche sulla coscienza per i temi evolutivi, educativi, sociologici e psicologici è enfatizzata da Ken Wilber nella prefazione al libro "*Text Book of Transpersonal Psychiatry and Psychology*"⁶. Qui lo studioso americano afferma che nel mondo si sono sviluppati due grandiosi progetti: il primo è "l'Human Genome Project" uno sforzo per delineare la mappa di tutti i geni dell'intera sequenza del DNA umano; il secondo, meno noto, ma forse ancora più importante, è "l'Human Consciousness Project", uno sforzo per delineare la mappa dell'intero spettro dei vari stadi della coscienza (incluso tutti i reami dell'inconscio umano).

In questo contesto le ricerche sulla coscienza si sono sviluppate secondo un approccio multidisciplinare e multiculturale che accosta le conoscenze scientifiche della psicologia e della psichiatria occidentale alle conoscenze delle grandi tradizioni meditative tra cui, in particolare, la tradizione Vedanta ed il Buddismo Zen. La sua peculiarità è quella di richiedere l'esperienza diretta del ricercatore e la sua immersione profonda nella prassi meditativa.

Queste ricerche seguite da ricercatori di tutto il mondo tra cui la scrivente ⁷, hanno portato al riconoscimento di uno spettro della coscienza composto da stadi e strutture che danno la misura della complessità della umana esperienza a livello esistenziale, spirituale e psicopatologico.

⁴ Maslow A., *Verso una Psicologia dell'Essere*, cit. pag. 82.

⁵ Wilber K., *The Atman Project - A Transpersonal View of Human Development*, The Theosophical Publishing House, Wheaton, Ill, 1980.

- *Eye to Eye - The Quest for the New Paradigm*, Shambhala, Boston, 1983.

- *Transformation of Consciousness - Conventional and Contemplative Perspectives on Development*, New Science Library, Boston 1986.

- *The Eye of Spirit*, Shambhala, Boston, 1997

- *Sex, Ecology, Spirituality*, Shambhala, Boston, 1995

⁶ Wilber K. in *The Text Book of Transpersonal Psychiatry and Psychology*, editor by P. W. Scotton - A. B. Chinen - J. R. Battista, edizione Harder Collins 1996.

⁷ Boggio Gilot L., *Forma e sviluppo della coscienza*, Edizioni Asram Vidya, Roma 1987.

- *Il Sé transpersonale*, Edizioni Asram Vidya, Roma 1992

Le ricerche più recenti di Ken Wilber si sono concretizzate nella cosiddetta *psicologia integrale*, con cui lo studioso americano si differenzia dal più generale movimento transpersonale.

Nel libro "*Integral Psychology*"⁸, sono sintetizzati i portati più significativi delle conoscenze premoderne, moderne e postmoderne ed è proposto un modello psicologico che allarga le ricerche sulla coscienza a temi evolutivi, educativi, psicoterapici e sociali.

Alla sistematizzazione teorica, Wilber appoggia un progetto di lavoro di autoconoscenza e autotrasformazione, che miri all'integrazione delle potenzialità corporee, emotive, mentali e spirituali: in questo contesto la pratica integrale include una spiritualità che trasforma e un'etica applicata alla vita ed a tutti i campi dell'agire individuale e sociale.

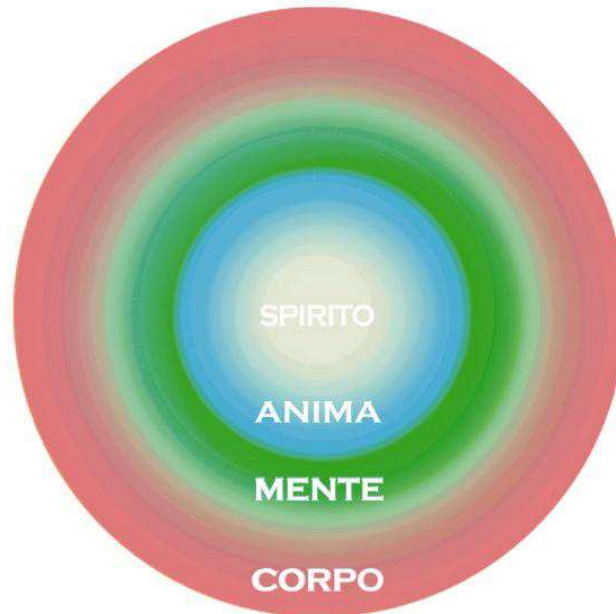
Parte integrale del pensiero di Ken Wilber è la visione del mondo non-dualista che informa la cosiddetta *Filosofia Perenne*⁹, il cuore di tutte le tradizioni spirituali da quelle cristiane, al buddismo, all'induismo, all'islamismo, al taoismo ... Secondo la visione non-dualista non c'è separazione tra il sé e la *realtà*: il microcosmo è una versione in miniatura del macrocosmo, di cui è inscindibile parte come la goccia lo è del mare. Centrale nella concezione non dualista è la *Grande Catena dell'Essere* secondo cui la realtà non è unidimensionale, ma composta da diversi livelli ordinati gerarchicamente, progressivamente più complessi ed organizzati e tra loro interrelati e continui. L'ultimo livello della realtà è Spirito puro, immanifesto, indivisibile e indistruttibile: oltre la separazione tra soggetto e oggetto esso ne costituisce la base comune. Caratteristica di questo Essere ultimo è la sua trascendenza da ogni forma della grande catena dell'essere di cui è anche l'origine e lo sfondo. Lo Spirito insomma che è anche definito come pura Coscienza è il principio trascendente, ma anche la base immanente di tutti i fenomeni dell'universo, di cui costituisce il sostrato connettivo.

Secondo Wilber, la concezione della realtà della *Filosofia Perenne* è il più grande dono dell'umanità, drammaticamente perduto per opera del materialismo scientifico, che la tradizione psicologica deve recuperare per avere una visione integrale dello spettro della coscienza e della psicopatologia.

⁸ Wilber K., *Integral Psychology cit.*

⁹ Huxley A., *La Filosofia Perenne*, Adelphi Edizioni, Milano 1989.

LIVELLI DI REALTÀ E COSCIENZA



Nel contesto della *Filosofia Perenne* il grafico su esposto rappresenta la totalità umana o il modello integrale del sé; il grande campo dell'esperienza interiore.

Secondo Wilber i livelli dell'individualità corpo, mente, anima e Spirito sono uno spettro integrale della coscienza, attraverso cui l'esperienza soggettiva evolve, dalla percezione della materia sino all'identità con la suprema realtà.

Il livello corporeo si riferisce alla dimensione fisica: qui la coscienza sperimenta il livello biologico del sé, l'istintualità quale sessualità e aggressività, e le emozioni. La mente si riferisce al reame del pensiero e dell'intelligenza: qui la coscienza sperimenta l'energia sottile del pensiero e dei processi psicologici connessi con la volontà, il sentimento e l'immaginazione.

L'anima è la sede degli archetipi universali: qui la coscienza sperimenta gli aspetti luminosi delle immagini divine presenti nelle vette dell'individualità, le forme pure del *vero*, del *bello* e del *buono*, la somma delle più alte potenzialità umane.

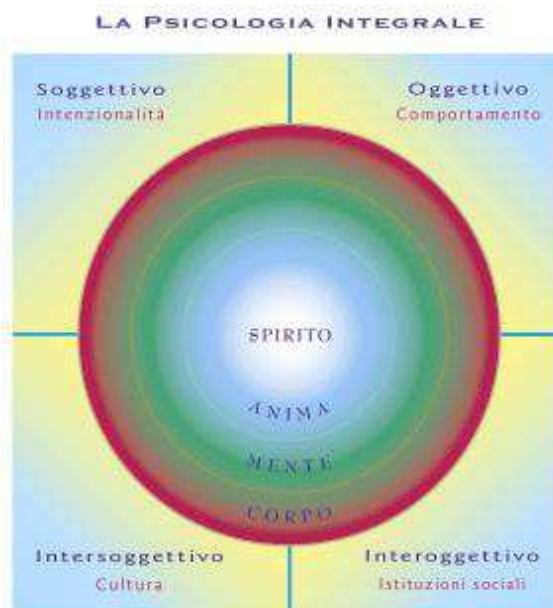
Lo Spirito è lo sfondo e il principio inqualificato e indivisibile dallo Spirito universale: è qui che la coscienza realizza l'esperienza della non-dualità, l'eterna comunione tra il sé e l'intera vita, tra il sé e il Divino che informa la visione del Sapiente.

Wilber rileva che i diversi livelli di corpo, mente, anima e Spirito compongono il terreno delle potenzialità umane e rappresentano una *oloarchia* (il termine, delineato

da A. Koestler,¹⁰ deriva da *holos*, che vuol dire intero e *arche* che vuol dire gerarchico). L'oloarchia indica non solo l'interrelazione gerarchica tra i diversi piani dell'essere umano, ma anche il fatto che ogni piano è un intero autorganizzato ed autonomo al suo livello, che tuttavia diventa parte dell'intero del livello successivo, più complesso ed organizzato del precedente.

Come l'atomo è parte della molecola che è parte della cellula che è parte degli organi che sono parte del corpo, così il corpo è parte della mente che è parte dell'anima che è parte dello Spirito che è parte dello Spirito cosmico.

Wilber vede la vita umana non come esperienza puramente soggettiva, ma come espressione dinamica e relazionale con i diversi campi della vita.



Il grafico su esposto delinea il modello integrale in cui i quattro livelli della individualità sono inseriti in quattro quadranti dell'esperienza umana. Lo studioso americano afferma che la coscienza dei livelli (corpo, mente, anima e Spirito) non esiste nel vuoto, ma si espande in relazione alla soggettiva intenzionalità (quadrante in alto a sinistra) al funzionamento dell'organismo e del cervello (quadrante in alto a destra), all'interazione con i sistemi sociali (quadrante in basso a destra), ai valori e alla visione del mondo della cultura (quadranti in basso a sinistra).

¹⁰ Koestler A., *The Ghost in the Machine*, New York, Random House, 1978

Il modello integrale comprende i quattro livelli e i quattro quadranti, fornisce una cornice di riferimento in cui può essere analizzata l'esperienza interiore ed esteriore, la realtà soggettiva e oggettiva, quella scientifica e spirituale. E' in questa complessa trama di relazioni che, secondo lo studioso americano, devono comprendersi i temi della salute, della coscienza, dello sviluppo, e infine le concezioni di una psicoterapia che non trascuri gli elementi spirituali dell'esperienza umana.

Wilber delinea l'aspetto spirituale universalistico del modello integrale che include la trascendenza dall'ego ordinario e la profondità verticale dell'esperienza, esclusa da quella spiritualità di stampo new age che è priva del valore di reale trasformazione.

In questa complessa trama di relazioni, lo sviluppo integrale è un *continuum* che va dall'es all'io all'anima allo Spirito e da uno stadio preegoico di subcoscienza o prepersonale, ad uno stadio egoico di autocoscienza o personale, ad uno stadio transegoico di supercoscienza o transpersonale.

Ogni stadio ha specifiche strutture e qualità che rappresentano l'espressione di potenzialità delle linee evolutive che progressivamente emergono nello sviluppo: tra queste le linee cognitive, affettive, motivazionali, morali, interpersonali, ecc.

Stadi del ciclo evolutivo secondo K. Wilber



L'intero arco dello sviluppo umano va dall'es all'io all'anima allo Spirito; dalla cognizione prelogica a quella logica a quella translogica; dall'affettività narcisistica ed egocentrica all'apertura all'altro, sino all'amore altruistico; dalla morale preconvenzionale alla morale convenzionale alla morale postconvenzionale sino a quella universalistica e da comportamenti egocentrici a comportamenti sociocentrici a comportamenti cosmocentrici. In *Integral Psychology*, Wilber delinea un modello di pratica integrale che attraverso pratiche combinate della psicoterapia e della tradizione meditativa lavora ai livelli corporei, emotivi, mentali e spirituali della persona per integrarne le potenzialità.

La pratica integrale può essere applicata alla psicoterapia, ma ben oltre questi scopi, si pone come modalità di crescita oltre i limiti dell'io ordinario e della sua illusorietà. Lo scopo della pratica integrale, è l'espansione della coscienza attraverso i diversi livelli dell'individualità e l'attualizzazione delle potenzialità di corpo, mente e anima, per divenire un veicolo dello Spirito radiosamente splendente nel mondo.

La finalità ultima è la trasformazione della coscienza egocentrica, limitata e distorta, verso modalità di consapevolezza lucida e di comportamento altruistico che lascia esprimere i talenti e le potenzialità individuali, al servizio non solo di se stessi ma dei bisogni dell'umanità e del mondo. Per questo la pratica integrale include una spiritualità che trasforma e che purifica le energie della personalità non diversamente dalla platonica *metánoia*: la spiritualità che trasforma opera per dirimere fattori di illusione e separazione e sviluppare la pace del cuore.

Poiché come dice Maslow "ognuno può dare alla via solo ciò che è", l'abilità dello psicologo integrale nell'aiutare gli altri nel loro processo evolutivo e terapeutico dipenderà da quanto egli avrà saputo trasformare se stesso, e gli insegnamenti integrali avranno effetto nella misura in cui sono testimoniati con autenticità dal ricercatore del campo. Siamo d'accordo con Roger Walsh, che onde le nobili finalità della psicologia transpersonale e del suo modello integrale si affermino nel mondo e vi portino consapevolezza e benessere, sono necessarie persone dotate di saggezza e maturità, capaci di operare con progetti altruistici, non solo per alleviare la sofferenza, ma per risvegliare se stessi e gli altri.¹¹

¹¹ Walsh R., Vaughan F., (A cura di), *Paths Beyond Ego - Transpersonal Dimensions in Psychology*, Tarcher, Los Angeles 1993 e Walsh R., *Essence of Spirituality*, John Wiley e Sons, Inc, USA 1999.