

**Maria Rosaria Vartolo
Elisabetta Camporese
Andrea Napolitano**

**TRA PSICOLOGIA,
MEDICINA,
SPIRITUALITÀ:**

Manuale per esploratori della coscienza

StudioViriditas.it

Copyright © 2025 by

Copyright © 2025 Studio Viriditas – Alchidea di Marco Porcellato

Tra Psicologia, Medicina e Spiritualità

Maria Rosaria Vartolo, Napolitano, Camporese

Studio Viriditas | Alchidea di Marco Porcellato

info@studioviriditas.it

ISBN

Copertina:

Impaginazione: Marco Porcellato

1[^] edizione - 2025

Tutti i diritti riservati

Avvertenza sui diritti

Tutti i diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi microfilm e copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi e per tutte le lingue.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume o fascicolo di periodico, dietro pagamento del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633, da corrispondere tramite i centri autorizzati.

Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale, o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere realizzate solo previa specifica autorizzazione scritta dell'Editore.

AVVERTENZE

Le informazioni presenti in questo libro rappresentano il punto di vista dell'autore al momento della pubblicazione. L'opera si intende a puro scopo informativo e di intrattenimento.

Sebbene siano stati effettuati tutti i controlli necessari a verificare le informazioni presenti in questo libro, né l'autore, né i suoi collaboratori/partner, né l'editore si assumono la responsabilità di eventuali errori, imprecisioni od omissioni. Le informazioni contenute nell'opera non devono in alcun caso essere interpretate come consulenza professionale, sugli investimenti, fiscale, finanziaria, legale o medica. Il presente scritto non costituisce raccomandazione né garanzia di adeguatezza per alcuna particolare attività lavorativa, alcun settore industriale, sito web, titolo, portafoglio titoli, transazione o strategia di investimento.

L'editore non dispone di notizie o dati diversi da quelli qui pubblicati. Le informazioni scientifiche, sanitarie, psicologiche, dietetiche e alimentari fornite in quest'opera non intendono sostituirsi al parere professionale del medico curante e non comportano alcuna responsabilità da parte dell'editore circa la loro efficacia e sicurezza in caso di utilizzo da parte dei lettori.

L'utilizzo di qualsiasi indicazione qui riportata è a discrezione e sotto l'esclusiva responsabilità del lettore.

L'autore ha fatto ogni sforzo per garantire l'accuratezza di recapiti telefonici, indirizzi internet e informazioni su altri tipi di contatto presenti nell'opera. Editore e autore non si assumono alcuna responsabilità per errori o cambiamenti avvenuti dopo la pubblicazione del libro, né per i contenuti dei siti e spazi web a cui i contatti fanno riferimento.

Vai al link

www.studioviriditas.it/mariarosariavartolo
per contenuti aggiuntivi e **bonus**.

Puoi anche scansionare il QR CODE



Sommario

Sommario

Indice dei Contenuti.....	12
Introduzione	14
Capitolo 1.....	16
Storia della psicologia transpersonale	16
Caratteristiche della psicologia transpersonale.....	16
William James, il pioniere della psicologia transpersonale	17
William James e gli stati alterati di coscienza.....	18
L’empirismo radicale.....	19
James e il funzionalismo: the sense of more	20
Carl Gustav Jung e il simbolo	21
Jung e l’inconscio collettivo	22
Abraham Maslow e la quarta forza della psicologia.....	24
Maslow e la piramide dei bisogni.....	25
Autorealizzazione e trascendenza	26
La nascita della psicologia umanistica e della psicologia transpersonale .	27
Psicosintesi e psicologia transpersonale.....	28
La psicosintesi e la sua struttura.....	29
Il funzionamento del modello dell’ovoide	32
Il riflesso della filosofia orientale nella psicosintesi	33
Fisiologia della psiche: la stella delle funzioni e l’importanza dell’intuizione	35
Il contributo di Assagioli alla psicologia transpersonale	36
Dalla psicosintesi personale alla psicosintesi transpersonale.....	38
Nascita della psicologia transpersonale e la sperimentazione tramite l’uso delle sostanze psichedeliche.....	39

Stanislav Grof e l'esplorazione degli stati non ordinari di coscienza	40
Grof e i domini delle percezioni sensoriali	41
Le matrici perinatali.....	42
BPM I: L'Universo Amniotico Originale (Fase Pre-Natale)	43
BPM II: L'Inghiottimento Cosmico e l'Assenza di Via d'Uscita (Fase di Contrazioni Iniziali)	43
BPM III: La Battaglia Mortale-Rinascita (Fase di Spinta Attraverso il Canale del Parto)	44
BPM IV: L'Esplosione Cosmica e la Nascita (Fase di Nascita e Separazione)	44
Il karma e le esperienze interiori.....	44
L'esperienza di premorte	46
Ken Wilber e il suo contributo alla psicologia transpersonale	47
Il modello di Wilber	47
Charles Tart e gli stati alternativi di coscienza.....	48
Daniel Goleman	50
Frances Vaughan	50
Integrazione tra Psicologia e Spiritualità	51
L'Espansione della coscienza.....	51
L'Importanza dell'intuizione	51
La Psicoterapia come Percorso di Guarigione Spirituale	51
Il Valore della resa	52
Jon Kabat-Zinn	52
Le neuroscienze e gli sviluppi moderni sugli stati di coscienza	53
Apporto di alcuni studiosi nelle neuroscienze e nella spiritualità	54
Relazione tra onde cerebrali e stati di coscienza	55
Coscienza e autoscienza	57
Intreccio tra neuroscienze e spiritualità	59
Capitolo 2.....	61
Ostacoli e difficoltà di ordine psicologico nel percorso spirituale.....	61

Concetti chiave della psicologia transpersonale.....	62
Cenni storici.....	64
Il “problema religioso - spirituale”	65
Differenza tra disturbi spirituali e disturbi psichiatrici	67
Quando la spiritualità diventa polarizzazione e squilibrio	69
Gli stadi e le crisi dello sviluppo spirituale	71
Il contributo di Jung allo sviluppo spirituale	78
Le difese spirituali	79
Il Bypass spirituale come meccanismo di difesa.....	80
Un caso clinico: Ivana e il suo bypass spirituale.....	83
Casi clinici tra apertura e radicamento	85
Affrontare le difese spirituali, tra apertura e radicamento.....	86
Gli ostacoli spirituali.....	89
Caso di Romina: quando la spiritualità fa paura	90
Caso di Maria: quando la spiritualità viene repressa.....	91
Stefania e lasciare andare gli attaccamenti.....	93
Il nostro obiettivo: l’aiuto concreto tramite l’accoglienza	94
Capitolo 3.....	97
Dall’inconscio al sacro: viaggio tra psicologia junghiana e pratiche immaginative.....	97
Introduzione.....	97
Il pensiero di Jung.....	98
Vite precedenti e inconscio collettivo.....	100
Esperienze di premorte e il contributo di Moody	101
Elizabeth Kubler Ross, Eben Alexander e le esperienze di premorte ...	103
Jung e il suo contributo	104
Le trans ipnotiche di Brian Weiss e Angelo Bona	105
La storia di Tamara.....	106
La storia di Alessio	107

Gli archetipi	108
Il concetto di complesso	110
Il rapporto tra archetipi e complessi	112
Le figure archetipiche	113
Le figure archetipiche – l’anima e l’animus.....	114
Le figure archetipiche – la madre	115
Le figure archetipiche – il vecchio saggio.....	116
Le figure archetipiche – l’ombra.....	117
Le figure archetipiche – il puer (il fanciullo e la fanciulla)	118
Processo di individuazione	119
La sincronicità.....	120
Connessione tra psicopatologia e perdita di orizzonte spirituale	121
La sofferenza psichica nello sviluppo psicologico del bambino	124
Il sistema di autocura di Kalsched.....	125
Il contatto con l’anima secondo Hillman	127
La teoria della ghianda	129
Introduzione alle terapie immaginative.....	131
La psicologia analitica e l’immaginazione attiva	133
Psicoterapia immaginativa: il vissuto immaginativo catartico (VIC)	136
VIC: il grado superiore.....	139
Terapie immaginative: l’analisi immaginativa	141
Analisi immaginativa e VIC: un confronto	142
Capitolo 4.....	145
Casi clinici tra psicoterapia e ipnosi	145
Introduzione.....	145
Caso clinico di Alessandro: archetipo dell’anima	146
Caso clinico di Filiberto: archetipo dell’anima	148
Caso clinico di Melissa: archetipo dell’animus	149
Caso clinico di Fabiola: archetipo della madre	151

Caso clinico di Clara: archetipo del vecchio saggio.....	152
Caso clinico di Loretta: archetipo dell'ombra	154
Caso clinico di Emma: archetipo del fanciullo	155
Capitolo 5.....	158
Ipnosi: storia, applicazione e risvegli spirituali	158
Excursus sulla storia dell'ipnosi	158
Ipnosi: definizione e caratteristiche.....	160
Il monoideismo	161
Ipnosi dirette e indirette.....	162
L'ipnosi fantasmatica	163
L'ipnosi regressiva.....	165
Parallelismo tra ipnosi regressiva ed esperienze di premorte	167
Dalle religioni antiche alla psicoanalisi: un filo comune	168
La psicoanalisi a partire dall'antica Grecia.....	169
La psicoanalisi: le religioni del Medio Oriente.....	171
La concezione cristiana della morte	173
La concezione di morte nell'islamismo	175
La concezione di morte nell'induismo	177
Il concetto di morte e di karma nel buddhismo.....	179
Parallelismo tra religioni e psicoanalisi	181
CAPITOLO 6.....	184
Guarire è ricordare: un viaggio tra corpo, anima e medicina sacra	184
Il senso biologico del sintomo nel paradigma mente-corpo-emozioni-spirito	184
L'origine embrionale delle funzioni biologiche e i quattro foglietti embrionali	184
Il sintomo come adattamento e le fasi del conflitto	185
Il significato dei conflitti biologici.....	186
La fase di vagotonia e la comparsa dei sintomi.....	187

Esempi clinici	188
Costellazioni cerebrali e difese biologiche	188
Il ruolo del terapeuta	188
Conclusione	189
Cannabis Terapeutica	189
Il viaggio dell'anima e la perdita dell'equilibrio	189
La mancanza come maestra spirituale	190
Malattia come comunicazione interrotta	191
Il sistema endocannabinoide: il grande maestro della biologia	191
Infiammazione, malessere e la funzione terapeutica della cannabis ...	192
La cannabis: pianta sacra e alleata dell'equilibrio	193
Anandamide e 2-AG: le chiavi biochimiche del benessere	193
L'effetto psicotropo del THC: affinità per l'anima	195
Il CBD: alleato senza effetti psicotropi	195
Cannabis terapeutica, consapevolezza e spiritualità	196
Il conflitto come chiave di evoluzione	196
Accompagnamento e sostegno psicologico	197
THC e CBD: scegliere in base alla fase biologica	197
Intervento in fase acuta: quando il dolore è troppo forte	198
La guarigione come consapevolezza: il primo nutrimento è l'amore	199
Un esempio pratico: il conflitto e il tema animico	199
Personalizzare la terapia secondo la fase neurovegetativa	200
Integrare medicina e consapevolezza	201
Dalla biologia al significato spirituale: il viaggio dell'anima e la necessità della dimenticanza	201
Il sistema endocannabinoide: il grande maestro	202
La cannabis come strumento di risveglio	203
Dalla malattia alla trasformazione: un nuovo paradigma	205
Le costellazioni familiari spirituali come strumento di evoluzione	206

Che cos'è una costellazione	206
Il campo e la risonanza: il lavoro con il sintomo.....	207
I tre ordini dell'amore	208
Rispettare la gerarchia e l'importanza dell'appartenenza per dare e avere in equilibrio	208
Le costellazioni nella malattia	210
Conclusione	210
Conclusioni generali	211
Il coraggio dell'integrazione: la nostra speranza per una cura globale	211
Bibliografia	213

Indice dei Contenuti

Introduzione al Testo

(di Maria Rosaria Vartolo, Elisabetta Camporese, Andrea Napolitano)

Capitolo 1: Storia della psicologia transpersonale

(di Maria Rosaria Vartolo)

Capitolo 2: Ostacoli e difficoltà di ordine psicologico nel percorso spirituale

(di Maria Rosaria Vartolo)

Capitolo 3: Dall'inconscio al sacro: viaggio tra psicologia junghiana e pratiche immaginative

(di Andrea Napolitano)

Capitolo 4: Casi clinici tra psicoterapia e ipnosi

(di Andrea Napolitano)

Capitolo 5: Ipnosi: storia, applicazione e risvegli spirituali

(di Andrea Napolitano)

Capitolo 6: Guarire è Ricordare: un viaggio tra corpo, anima e medicina sacra

(di Elisabetta Camporese)

Introduzione

Il libro “Tra psicologia, medicina e spiritualità: manuale per esploratori della coscienza”, prende le mosse da un ambito ancora poco conosciuto e divulgato in Italia: la psicologia transpersonale. Questa branca della psicologia, si caratterizza per il suo approccio interdisciplinare e multidimensionale, in quanto integra diversi punti di vista provenienti da più campi del sapere.

Gli autori sono professionisti della salute – Maria Rosaria Vartolo e Andrea Napolitano, psicologi-psicoterapeuti ed Elisabetta Camporese, medico PNEI – uniti dall’intento di offrire sostegno e strumenti utili nell’ambito delle tematiche spirituali e accomunati dall’interesse dalla passione nella divulgazione. Nel corso dei capitoli si prenderanno in considerazione più punti di vista, dalla teoria alla pratica, nell’area medica e psicologica: un continuum, come fili che si intrecciano di una stessa matrice.

Nel primo capitolo, di carattere prettamente teorico, sarà offerta una panoramica dei principali fondatori ed esponenti della psicologia transpersonale, il loro pensiero e rispettivi contributi, senza trascurare gli sviluppi più recenti. Il libro si snoda in seguito attraverso i vari argomenti tra la teoria e la pratica, fornendo al lettore una valida mappa per orientarsi nel mondo dell’inconscio superiore e inferiore.

È importante sottolineare che la psicologia transpersonale mantiene un approccio laico: non è legata a nessuna religione né a specifiche correnti spirituali. Spiritualità e religione, infatti, rappresentano piani distinti e ben separati.

Al giorno d’oggi emerge con sempre maggiore forza il bisogno di dare risposta alle domande esistenziali e spirituali che affiorano nei percorsi di psicoterapia, crescita personale e ricerca interiore. Tali istanze, spesso in passato

stigmatizzate o patologizzate, necessitano invece di essere riconosciute come parte integrante dell'esperienza umana.

Viviamo in un contesto storico e culturale in cui molte certezze e tradizioni si stanno sgretolando, lasciando spazio a nuove domande di senso. Per questo i professionisti dell'aiuto devono formarsi in modo adeguato, sviluppando un solido bagaglio teorico e scientifico, che permetta loro di accogliere e sostenere questi bisogni fondamentali che la persona porta.

E' con questo intento che gli autori del libro intendono divulgare la conoscenza della psicologia transpersonale: dare una solida base teorico-pratica al professionista interessato ai temi esistenziali, uno spazio in cui muoversi e potersi orientare, creare una visione in cui psicologia, medicina e spiritualità diventano campi del sapere e strumenti di aiuto concreto. Una bussola, una mappa, alla portata di tutti.

E' questo il nostro augurio e la nostra speranza, che si creino sempre più connessioni, aperture e scambi in questi campi del sapere, per il benessere e la cura globale della persona.

Maria Rosaria Vartolo

Elisabetta Camporese

Andrea Napolitano

Capitolo 1

Storia della psicologia transpersonale

(di Maria Rosaria Vartolo)

Caratteristiche della psicologia transpersonale

In questo capitolo verrà presentata la storia della psicologia transpersonale, esplorandone le radici, i maggiori esponenti e gli sviluppi moderni.

Per cominciare, una panoramica dei pionieri di questo approccio: William James, Carl Gustav Jung, Abraham Maslow, Roberto Assagioli, Stanislav Grof, Ken Wilber, insieme ad altri studiosi che hanno contribuito a costruire le basi di questa corrente psicologica.

Ma cosa si intende con il termine “psicologia transpersonale”?

La parola stessa ci fornisce un’indicazione: *trans* significa “oltre”, e dunque è un ramo della psicologia che si occupa di esperienze, stati di coscienza e potenzialità umane che vanno al di là della dimensione strettamente personale, del corpo e dell’ego.

La psicologia transpersonale non rifiuta o di una nega delle altre correnti psicologiche, bensì le include fondendosi con la loro integrazione ed espansione. È, in altre parole, una tessera di un mosaico più ampio, che si intreccia con molteplici discipline e si presta ad essere inclusa in un quadro multidimensionale.

Un punto fondamentale va ribadito: la psicologia transpersonale è laica. Non si ispira né si appoggia a religioni, dottrine o correnti spirituali specifiche.

In origine veniva definita o succede ancora oggi, “*psicologia spirituale*”, ma il termine ha presto generato equivoci, poiché si tendeva ad associarlo alla religione o a forme di indottrinamento. Per evitare questa confusione, si è scelto di parlare di “transpersonale”: un termine forse meno immediato, ma molto più neutro e preciso, proprio perché svincolato da contesti religiosi.

Questa psicologia, dunque, si concentra sull’esperienza interiore, sui bisogni profondi e sulle dimensioni che emergono quando l’essere umano vive stati di coscienza che vanno oltre l’ordinario. Analizza non solo le potenzialità di tali vissuti, ma anche le possibili difficoltà che li accompagnano, offrendo un approccio scientifico e clinico al tema.

In sintesi, non si tratta di religione, bensì di un campo di studio che mira a comprendere in maniera rigorosa e laica l’esperienza transpersonale.

William James, il pioniere della psicologia transpersonale

Proseguendo con la panoramica storica, troviamo una prima serie di precursori della psicologia transpersonale.

Alcuni sono nomi ben noti, come Carl Gustav Jung, mentre altri, pur meno conosciuti al grande pubblico, hanno avuto un ruolo determinante: Stanislav Grof, Roberto Assagioli, Ken Wilber e, tra i pionieri, William James.

William James, in particolare, può essere considerato il primo vero esploratore delle esperienze mistiche. È stato infatti uno dei primi psicologi a portare l’attenzione sul rapporto tra psicologia e spiritualità, indagando fenomeni che fino ad allora erano rimasti in ombra o confinati in ambiti extra-scientifici.

Ci troviamo a cavallo tra la metà dell’Ottocento e l’inizio del Novecento, un periodo ricco di fermento culturale e sperimentazione: nasceva la psicoanalisi, si diffondeva l’ipnosi (che a sua volta era stata preceduta dal mesmerismo),

persona si allontana dalle proprie emozioni e dal contatto con gli altri, perdendo la capacità di sentire e vivere davvero. Oppure, accumula conoscenze teoriche, leggendo molti testi profondi, ma senza trasformare queste conoscenze in esperienza concreta: la spiritualità rimane così astratta, intellettuale, e non entra nella vita reale.

Il lavoro clinico in questi casi deve partire dalla conoscenza della personalità. Ogni individuo ha caratteristiche proprie: c'è chi è più rigido, chi è più emotivo o impulsivo. Capire che tipo di personalità abbiamo di fronte aiuta a modulare l'intervento, bilanciando emozioni, razionalità e radicamento corporeo.

Alcune difese spirituali, come l'intellettualizzazione, possono sembrare evolute, ma richiedono comunque un lavoro profondo per trasformarle in esperienza autentica.

L'obiettivo finale è aiutare la persona a sviluppare una spiritualità integrata e radicata, che unisca conoscenza, esperienza e contatto con se stessi. Solo così il cammino spirituale diventa una risorsa vera e non una fuga dalla realtà o un modo per idealizzare qualcosa che, nella pratica, non può sostituire la vita reale.

In sintesi, il contributo di Robert Masters al concetto di bypass spirituale sottolinea l'importanza di una spiritualità incarnata, che non fugge dalla realtà psicologica e relazionale, ma la include e la trasforma, favorendo una crescita autentica e integrata dell'individuo.

Un caso clinico: Ivana e il suo bypass spirituale

Per rendere questi concetti più concreti, presento qui un esempio di caso clinico. Un caso emblematico, di una donna che chiameremo Ivana, che si è rivolta a me per un breve percorso individuale e che ha partecipato nel corso degli anni anche ai miei gruppi sui temi della crescita personale e spirituale. Ho

modificato alcuni dettagli per rispettare la privacy, ma il senso del discorso rimane intatto.

Ivana ha circa sessant'anni ed è una persona con una personalità adattata: ha lavorato tutta la vita, ha costruito una famiglia, coltiva relazioni affettive stabili e gode di una rete sociale nutrita. È solare, sorridente e piena di interessi. Tuttavia, il suo interesse principale ha sempre ruotato attorno alla spiritualità e alla crescita personale, e in questo ambito ha mostrato alcune difese tipiche del bypass spirituale.

Spesso si affida completamente ai seminari e ai gruppi spirituali, senza filtrare troppo ciò che le viene proposto. Talvolta si tratta di messaggi che suscitano paura o ansia: ad esempio, gruppi che trattano di lotta tra luce e tenebre, di forze oscure contro cui bisogna combattere.

Dal mio punto di vista, l'idea di "combattere" qualcosa, che sia una malattia o una parte di sé, comporta il rischio di disperdere energia psichica preziosa. Piuttosto che combattere, è più utile trasformare, trovare strategie che valorizzino le risorse e le potenzialità di ognuno.

Nel caso di Ivana, la spiritualità è diventata lo strumento per evitare il contatto con il dolore. La sua storia personale include traumi e abusi infantili, esperienze che le hanno provocato grossa sofferenza, ma che lei tende a rifiutare: il contatto con tali esperienze è infatti interrotto e lei è impaurita e sofferente quando emergono questi argomenti.

Quando Ivana frequenta i gruppi spirituali, aderisce spesso a correnti che promettono conoscenze esclusive o visioni speciali, rifugiandosi così in contesti che dovrebbero aprire dimensioni elevate, ma che nella pratica la distolgono dall'affrontare il proprio vissuto emotivo.

Un esempio simbolico: durante una meditazione di gruppo l'immagine emersa era quella di una caverna, uno spazio metaforico dove affrontare le parti oscure di sé, integrarle e trasformarle. Ivana, però, rifiuta di entrare in quella caverna,

preferendo essere “abbagliata dal sole spirituale”. Questo comportamento rappresenta perfettamente il bypass spirituale: scegliere esclusivamente la luce della spiritualità, invece che favorire il contatto con l’ombra interiore, supportando l’integrazione e la trasformazione delle parti. Una parte importante nel percorso spirituale è rappresentata dall’ombra: se ci si apre spiritualmente senza confrontarsi con le proprie parti più oscure, la spiritualità rimane a livello superficiale, incapace di sostenere davvero l’individuo.

In sintesi, riconoscere questi campanelli d’allarme è fondamentale per chi lavora nel sostegno e nella relazione d’aiuto.

Conoscere le difese spirituali permette di offrire strumenti adeguati, modulando l’intervento in base alle esigenze individuali e creare percorsi integrati, che comprendano sia il lavoro individuale sia il supporto in rete.

Possedere questa chiave di lettura significa poter sostenere la persona nel modo più efficace possibile, accompagnandola a confrontarsi con le proprie difficoltà interiori senza cadere nella trappola di un’evasione spirituale che, pur apparendo evoluta, rischia di bloccare la crescita autentica.

Casi clinici tra apertura e radicamento

L’attenzione al radicamento deve essere predominante: è la base di tutto. L’apertura verso dimensioni spirituali più ampie è certamente importante, ma senza radicamento si rischia di vivere una spiritualità superficiale, disincarnata e potenzialmente dannosa. Quando il radicamento manca bisogna saper accompagnare la persona che deve prioritariamente lavorarci, usando gli strumenti e le risorse a sua disposizione.

Affrontare le difese spirituali, tra apertura e radicamento

“Tra apertura e radicamento”, perché il punto fondamentale è proprio il radicamento. Senza di esso, tutto il resto rischia di poggiare su una base instabile.

Il radicamento è la base di tutto: è il trampolino che permette di vivere una spiritualità più sana, più integrata, la base solida che può davvero sostenere la persona nelle sfide della vita. L'apertura va incoraggiata, ma se manca la solidità interna, il rischio è che diventi disincarnata o addirittura dannosa.

Un concetto importante da tenere a mente è quindi lo spiritual bypass, o bypass spirituale. Questo accade quando la spiritualità viene usata come fuga, come modo per evitare emozioni, traumi o conflitti interni. In pratica, la persona cerca rifugio nelle dimensioni più alte, ma paradossalmente finisce per aumentare il proprio disagio: si disconnette dalla realtà, idealizza sé stessa o gli altri, e perde il contatto con i propri vissuti.

Lo spiritual bypass e le altre difese, diventano una fuga, e possono portare a fenomeni come derealizzazione, depersonalizzazione, confusione mentale o, in soggetti predisposti, manifestazioni psicotiche.

Il radicamento, quindi, non è un optional: è ciò che permette alla persona di restare connessa con la realtà e con sé stessa. Quando manca, diventa fondamentale lavorarci prima di qualsiasi altra cosa. Questo vale anche per i traumi: se ci sono esperienze molto forti e non elaborate, bisogna risolvere prima quelle.

Se proviamo a “spingere verso l'alto” senza aver affrontato questi contenuti, rischiamo di far emergere angoscia e fragilità, invece di favorire integrazione e crescita.

Inoltre il rischio di una personalità fragile è l'irruzione di elementi inferiori che vengono slatentizzati, provocando squilibri e disturbi.

Il radicamento permette di mantenere il contatto con queste parti e favorisce una vera integrazione del sé. In questo modo, crisi e difficoltà possono diventare opportunità di evoluzione, e la persona può scoprire e valorizzare le proprie risorse interiori, trovare un senso di scopo e affrontare dolore e perdita con maggiore resilienza.

L'operatore dell'aiuto, in tutto questo, ha un ruolo delicato ma chiaro: deve essere sensibile alla dimensione spirituale del paziente, senza mai imporre le proprie credenze. Deve saper distinguere tra esperienze spirituali sane e manifestazioni patologiche, adattando il proprio intervento alla persona e alle sue risorse, al suo radicamento e alla sua storia.

In sintesi, possiamo dire che radicamento e integrazione dell'ombra siano la base di un percorso solido, mentre apertura e spiritualità diventano strumenti potenti solo se poggiano su questi mattoni.

La possibilità di intervenire dipende molto dalla storia individuale: dall'età, dalla struttura della personalità, dalle esperienze passate. Con l'aumentare dell'età diventa più alta la probabilità di trovare difese strutturate poiché diventate parte della sua struttura esistenziale. Nonostante ciò, è possibile riportare l'attenzione sul radicamento, sul sentire davvero se quella modalità di protezione fa bene o meno, renderla consapevole, almeno in parte.

Nei soggetti più giovani, tra i trenta e i quaranta anni, generalmente la situazione è più fluida. La mente e la personalità mostrano maggiore plasticità, più apertura e flessibilità, a meno che non ci siano disturbi di personalità significativi. In questi casi, si può lavorare gradualmente, "pezzettino dopo pezzettino", sulle parti ostacolanti, senza essere troppo pressanti.

L'idea è rispettare le parti della persona che hanno bisogno di quel rifugio e di quella protezione, e aiutare a trovare lo stesso senso di sicurezza dentro di sé. È un lavoro che passa spesso attraverso l'incontro con il proprio bambino interiore, con la coltivazione della compassione verso se stessi e verso la

propria storia. Anche qui, le possibilità di trasformazione sono ampie: con pazienza e delicatezza, si può accompagnare la persona a radicarsi, a uscire gradualmente dal rifugio senza traumi, e a costruire una protezione interna più sana e consapevole.

L'obiettivo della terapia non è soltanto alleviare i sintomi, ma accompagnare l'individuo nel suo percorso unico di crescita, autorealizzazione e scoperta di senso.

Bisogna facilitare il processo di integrazione, aiutando la persona a trovare un senso di completezza che abbracci sia la dimensione terrena che quella trascendente. È un concetto che ripeto spesso, perché l'obiettivo ultimo è proprio questo.

Quello che Assagioli chiamava "*alpinismo psicologico*", usando un'immagine molto significativa: prima di poter salire in cima, bisogna essere forti in pianura. Sarebbe assurdo tentare un'ascesa mentre si fatica a fare una semplice corsa o un po' di ginnastica. Come si può scalare l'Himalaya senza allenamento, strumenti o attrezzatura? Non si può.

Questa è una metafora perfetta del cammino spirituale: senza radicamento, senza forza interiore, senza strumenti psicologici, non possiamo affrontare le vette della crescita e dell'apertura spirituale.

Naturalmente, ben vengano anche conoscenze, studi, curiosità e ricerca: leggere, informarsi, esplorare diversi approcci è prezioso.

Ma attenzione: non deve trasformarsi in una difesa intellettuale, in un modo per evitare il contatto con sé stessi. Non tutte le esplorazioni o le fasi di ricerca sono difese, anzi: spesso fanno parte del percorso naturale della spiritualità. È come provare tanti sport prima di trovare quello che ci appassiona davvero: piscina, tennis, pallavolo, basket... e solo alla fine scopriamo quale ci piace di più. Così può succedere anche nel percorso spirituale: esplorare,

sperimentare, capire qual è la via giusta per la propria personalità. E va bene così, perché ogni persona ha la sua strada.

Gli ostacoli spirituali

Secondo la visione psicosintetica, gli ostacoli spirituali possono essere di diversa natura: mentali, emotivi, cognitivi. Tra i più comuni troviamo la paura di soffrire, gli attaccamenti, l'aggressività, il criticismo. Sono ostacoli "inferiori", si potrebbe dire, ma non per questo meno importanti, anzi, spesso determinano gran parte delle difficoltà nel percorso di apertura interiore e spirituale.

Quando queste tendenze interiori sono forti, possono ostacolare il contatto con il trascendente. Pensiamo, per esempio, al criticismo: se si manifesta come proiezione — "io sono buono, gli altri sono cattivi" — è un segnale chiaro di squilibrio.

Lo stesso vale per l'aggressività o per altre forme di rigidità: chi intraprende un cammino spirituale dovrebbe, nel tempo, sviluppare centratura, serenità, un senso di equilibrio. Quando ciò non avviene, significa che c'è qualcosa che stona, qualcosa che richiede attenzione.

Osservare questi ostacoli ci aiuta a capire meglio la persona, il suo livello di sviluppo interiore e quali blocchi profondi porta con sé. Esistono i retaggi culturali, i condizionamenti, la fuga dalla realtà, la paura del mondo spirituale, l'attaccamento eccessivo, il criticismo, il materialismo. Tutti elementi che, se non riconosciuti e integrati, rischiano di rallentare o distorcere il percorso di crescita.

Ma è proprio da questa consapevolezza che si parte: riconoscere gli ostacoli non significa fermarsi, bensì capire dove mettere il piede, come allenarsi, come rafforzare le basi. Solo così, passo dopo passo, si può procedere verso

una spiritualità autentica e integrata, capace di sostenere davvero l'individuo nelle sfide della vita.

Caso di Romina: quando la spiritualità fa paura

Prendiamo il caso di Romina, una donna di circa cinquant'anni. Arriva con la richiesta di un percorso per gestire e risolvere la forte ansia che si accompagna con attacchi di panico. Mi parla di un passato familiare difficile e profondamente traumatico. Ha doti spirituali, ma la sua sensibilità verso dimensioni sottili la rende a volte confusa e spaventata, nonché timorosa di raccontare le sue esperienze spirituali. Non è la prima a mostrare questo timore e non mi sorprende: molte persone raccontano certe esperienze a voce bassa, quasi timorose di essere giudicate, magari perché lo psichiatra o lo psicologo ha detto che “non sei a posto con la testa”, il marito o la famiglia ha confermato “sei un po' pazza”.

Romina percepisce intuizioni, premonizioni, sogni intensi, esperienze che la mettono in contatto con qualcosa che non sa spiegare, e questo la disorienta. È fondamentale distinguere quindi tra sensibilità spirituale e psicosi. Le esperienze che Romina porta con sé non derivano da un disturbo mentale, ma da canali non ancora ben radicati o gestiti. La prima cosa da fare è legittimare queste esperienze: non si tratta di pazzia e non è colpa sua poter percepire attraverso il suo canale intuitivo. Spesso le persone si addossano colpe immaginarie: “Se ho avuto quel sogno, è colpa mia, se qualcuno soffre avrei potuto evitarlo, perché lo sapevo prima”. Non è così, e dirlo chiaramente è un passo cruciale per restituire serenità.

Romina, infatti, portava con sé un peso: flash, lampi di coscienza, intuizioni difficili da comprendere e gestire. Sentiva il dolore associato a determinati luoghi, a certe persone, e si sentiva persa. Il lavoro iniziale consiste nel chiarire