



Corso di aggiornamento accreditato S.I.Co.  
in Counseling a orientamento evolutivo

## L'Anima e l'Io



«Noi non siamo solamente  
ciò che conosciamo di noi stessi,  
ma un immenso di più che non sappiamo.  
Il nostro Io, la nostra mente di veglia,  
non sono che una sovrapposizione  
su un essere interiore  
che ha una ben più vasta  
capacità d'esperienza»  
[Sri Aurobindo]

In ambito di Counseling si raccolgono narrazioni collegate a disagi esistenziali, alla malattia fisica, alla perdita di senso, allo smarrimento della direzione della propria vita, al senso di vuoto e di fallimento professionale oltreché affettivo. Tutte condizioni che rendono l'Io vulnerabile, isolato e molto reattivo, allontanandolo dalla fonte creativa del ben-essere.

Se ci diamo l'opportunità di ascoltare in profondità il nostro essere, possiamo accorgerci di cambiare il punto di vista rispetto agli eventi, con molta più facilità di quanto il pensiero riesca a prevedere. Nell'essere, possiamo attingere ad una risorsa infinita di armonia e di creatività tanto da dissolvere il disagio esistenziale che la nostra personalità di superficie e il nostro corpo stanno vivendo. Il disagio ci spinge ad annullare la distanza che ci separa da questa risorsa dell'essere, ci invita a ritrovare l'essenza di ciò che si è, e ad entrare nell'anima come si entra nella propria casa. Quando si contatta l'anima si avverte una sottile «gioia senza oggetto» data dall'azione di scioglimento delle inibizioni che trattengono il fluire dell'energia vitale e psichica, una gioia che libera anche creatività nel pensiero e nell'azione.

Parlare di «anima» in ambito di Counseling a orientamento evolutivo, distinguendola dalle identificazioni con mente, emozioni e corpo, permette di comprendere meglio la direzione della Vita aldilà dei condizionamenti esterni.

Sappiamo che la psicologia ha dovuto separarsi dall'anima, benché il termine «psicologia» significhi letteralmente «*studio dell'anima (psyché + logos)*», per poter essere riconosciuta come «*scienza oggettiva*» e ha indagato la psiche nell'accezione di mente-cervello con le sue funzioni, contenuti e strutture.

Il Counseling, da me denominato «a orientamento evolutivo», si rivolge a coloro che desiderano riappropriarsi del concetto di anima e della sua forza creativa e di interconnessione, integrando la concezione di C.G. Jung con quella di Sri Aurobindo, unite alle recenti conoscenze provenienti dalla fisica quantistica e dalle metodologie bio-informative dello scienziato Grigori Grabovoi.

*Il Counseling a orientamento evolutivo* accoglie la premessa di base poggiante sull'eredità rogersiana, considerando quella «forza attualizzante» che spinge ogni individuo a crescere in un processo che sta tra la *conservazione*, l'*arricchimento* e il *cambiamento*, come l'espressione viva del Sé, secondo l'accezione junghiana.

Per Jung il Sé sta all'lo come il Sole alla Terra. Il Sé, il «Dio in noi», è un ente inconoscibile, supera la capacità di comprensione, il Sé appartiene agli archetipi. Gli archetipi sono le rappresentazioni mentali primarie. L'archetipo è il prodotto delle esperienze primordiali dell'umanità relative agli aspetti fondamentali della vita. Si entra in rapporto con l'Archetipo solo attraverso i simboli e l'anima è un simbolo archetipico del Sé. Il simbolo dell'anima congiunge quello che l'intelligenza analitica ha separato e apre nuovi orizzonti sull'essere.

Il termine «evolutivo», nell'accezione di Sri Aurobindo, sta ad indicare che l'essere umano attuale è un essere ancora in evoluzione. L'evoluzione ci sta sospingendo ad «essere psichici» ad essere pienamente, superando le identificazioni mentali limitanti, conosciute come «Ego», quelle che creano separazione con tutto ciò che esiste e frammentazione all'interno di noi stessi. Dietro alla personalità di facciata c'è l'«essere psichico», in connessione con tutto ciò che esiste, ed esso vive in perfetto stato di unità e di interconnessione. Ma questo stato di unità è difficilmente raggiungibile dalla modalità di pensiero duale. L'essere umano, dopo che, nel corso dell'evoluzione, ha raggiunto lo stadio mentale attuale, si è abituato a metallizzare tutto, e vorrebbe entrare in contatto con questo principio attraverso il pensiero, ma non riesce. Dobbiamo raggiungere lo stadio di «intelletto autentico», ossia quello stadio in cui anima, spirito, corpo, coscienza e le manifestazioni della realtà sono in armonia, come insegna G. Grabovoi.

Attualmente, si può entrare in contatto solo con quanto in noi è già armonico, capace di interconnessione con tutto. Vi è una parte capace di interconnessione in ciascuno di noi, ed è quella parte che, nel linguaggio comune, chiamiamo «anima». Questo concetto, che Jung aveva iniziato a introdurre in ambito psicologico, che Sri Aurobindo aveva ben spiegato nella sua immensa Opera dello yoga integrale, oggi in ambito di fisica quantistica, dove si studia questo fenomeno di interconnessione di tutte le cose, viene chiamato «entanglement», esso viene divulgato in tutto il mondo anche in ambito psicologico. In ambito scientifico G. Grabovoi, seppur di formazione scientifica come matematico e fisico, sostiene che *«la nostra anima rappresenta il mondo divino in noi stessi. Dio è in noi e noi siamo in Dio: siamo un'unità inseparabile»*.

Nella letteratura scientifica sono presenti centinaia centinaia di studi che trattano questo tema, di come l'anima intesa come «essere psichico» possa influenzare altri sistemi organici o inorganici (Zylberbaum) o meglio, secondo la terminologia di G. Grabovoi, come l'anima possa «pilotare la realtà».

Da sempre l'anima/l'essere psichico è considerato connesso all'essere vero, denominato «divino» da quell'atteggiamento filosofico/religioso che ha accompagnato la storia delle civiltà umane. Jung ha riabilitato l'atteggiamento religioso nel suo valore simbolico ma solo con Sri Aurobindo il termine «divino» si è slegato dall'accezione di «soprannaturale». Il termine «divino», ossia «l'essenza di ciò che siamo» per Sri Aurobindo, era da intendersi nell'accezione sperimentale ed evolutiva. Egli scriveva: *«divino è tutta la coscienza che dobbiamo conquistare, tutto il potere che dobbiamo ottenere, tutta la comprensione che dobbiamo diventare, tutta la perfezione che abbiamo da compiere, tutto il progresso che abbiamo da manifestare, tutto il meraviglioso ignoto che abbiamo da realizzare»*.

Se, in ambito di Counseling, dove la pratica dell'interconnessione con l'altro è la norma del setting, riuscissimo a spogliare il termine «anima» dai suoi abiti religiosi, e riuscissimo a concepirla come una funzione psichica dell'essere, capace di interconnessione con ogni forma esistente, potremmo occuparci meglio della sua manifestazione in noi stessi ed in ogni altro essere umano, senza pregiudizi.

Ritengo sia importante parlare di anima o di «essere psichico» senza tabù religiosi e allenarsi a connettersi ad essa, poiché essa è la rappresentazione dello stadio evolutivo attuale. Facilitare l'ascolto, il riconoscimento e i movimenti creativi e armonizzanti dell'anima, riconoscendo le identificazioni limitanti di quello che abitualmente conosciamo come nostro «io» è l'obiettivo di questo percorso.