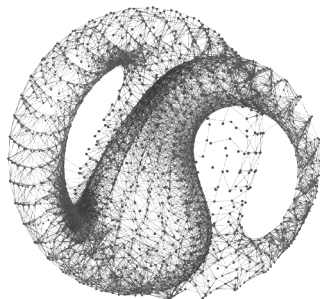


NĂSCUȚI , PENTRU A EVOLUA

Considerații psihologice asupra drumului vieții
dintr-o perspectivă integrală

STEFANO PISCHIUTTA



Traducere din limba italiană de
Daniela Andronache

Cuvânt înainte de
Prof. univ. dr. Anca Munteanu

Editura For You
București
2017

Maestrului meu

Cuvânt înainte

Se spune că orice carte semnifică o scrisoare mai voluminoasă adresată insomniacilor cunoașterii, acelor care sunt, dar și acelor care vor deveni.

Cartea de față, *Născuți pentru a evolua*, semnată de Stefano Pischiutta, poartă în însuși titlul ei un bob de înțelepciune, precum și o invitație incandescentă.

Cercetând pânzele freatice din care se nutrește această lucrare, întâlnim două siluete științifice impozante: acel „Einstein al conștiinței”, cum este numit Ken Wilber, apoi aceea care i-a fost deopotrivă dascăl și maestru spiritual autorului – Laura Boggio Gilot.

Chiar dacă Stefano Pischiutta revendică în antecedente o descendență epistemică atât de ilustră, el are forța și inspirația de a ieși din „mantaua” reputațiilor săi antecesori pentru a-și exprima propria vibrație, distilată în urma unei rodnice alchimii dintre experiența sa ca om și ca psihoterapeut de sorginte integrală.

Arhitectura cărții se structurează din unsprezece capitole, care vizitează mai multe probleme referențiale pentru domeniu și care se află într-o armonioasă filiație ideatică și fortificare reciprocă. Stefano Pischiutta își prefătează fiecare capitol cu câte o perlă de gând din marea înțelepciune a lumii, prilej ce evocă și aleasa lui respirație culturală.

Obiectivul coagulant al acestei lucrări este dublu fațetat, explicit și implicit. Explicit, întrucât dezideratul major al autorului este de a identifica toate ancorele, dar și frânele și capcanele ce pot surveni pe traseul devenirii ființei umane. Implicit, întrucât, dată fiind revoluția paradigmatică din ce în ce mai presantă din cunoaștere, Stefano Pischiutta slujește noul timp al psihologiei, o psihologie ce aspiră să recupereze integralitatea umană, reabilitând și re poziționând verticala spiritualității.

Premisa majoră de la care se pornește este aceea că, deși suntem flotanți pe scena vieții, evoluția noastră existențială nu trebuie abandonată în voia entropiei. Altfel spus, creșterea noastră seamănă cu un adevărat șantier, unde trebuie să se trudească mereu, însă nu anarhic, ci călăuziți de valorile solare ale lui *a fi*.

Derulând avatarurile evoluției umane pentru a le înțelege în toată complexitatea lor, Pischiutta apelează rând pe rând la pensele de analiză propuse de psihanaliză, apoi de teoria piagetiană, de cea umanistă, de cea transpersonală și, desigur, de cea integrală. Putem observa, cu acest prilej, măiestria și dezinvoltura cu care trece de la un tronson conceptual la altul, ceea ce atestă consistenta sa formație profesională.

Slujind cu har și cu devoțiune orientarea integrală din psihologie, consacrată de Wilber după separarea sa de curentul transpersonal, autorul este preocupat de modul cum ființa umană, depășind etapa *Eului adaptat* (simplă schelă pasageră pe drumul devenirii sale), poate să atingă nivelul *Eului centaur*, adică a omului holistic, care știe să-și armonizeze natura interioară cu cea exterioară, dobândind o *conștientizare ecologică*, atât de imperativă pentru supraviețuirea planetei. Procesul de conștientizare presupune ca dialogul dintre subpersonalități (părinte interior, copil interior și adult interior) să funcționeze fluid, fără stridențe, crispări sau sincope.

Rezultă că pe traseul de evoluție al oricărei ființe umane rămirile sunt inerente. Important este ca ele să fie tratate adecvat de fiecare dată.

De aici și rolul capital al psihoterapiei pe care Pischiutta, în consens cu G. Bateson, o caracterizează, pe drept cuvânt, ca fiind cea mai

elevată formă de învățare. În plus, autorul insistă și asupra multiplelor valențe pe care le teaurizează psihoterapia, ce nu constituie doar un tămăduitor de răni, ci și un mirabil resort de ascensiune psiho-spirituală.

Poposind și asupra barierelor ce obturează și întârzie evoluția personalității umane, Pischiutta analizează, cu îndreptățită atenție, și universul emoțiilor, cercetând inclusiv baza lor psiho-fiziologică, deoarece gestionarea adecvată a dinamicii lor este capitală pentru succesul unei psihoterapii. Aceluiași areal problematic i se subordonează și necesitatea rezolvării corespunzătoare a crizelor psiho-spirituale, în eventualitatea că ele survin.

Așa cum era de așteptat, din fidelitatea autorului față de psihologia integrală, problema narcisismului este abordată *in extenso*, căci fără soluționarea inspirată a acestuia spiritualizarea individului este grav periclitată.

Prin urmare, din dorința de a onora întreaga claviatură a ființei umane, în aspirația ei către înălțimi, pentru asanarea disfuncțiilor afective și cognitive se apelează la psihoterapie, iar pentru a grădini dimensiunea spirituală practica meditației constituie cale regală prin excelență.

Spirit iscoditor și antiprocustian, Stefano Pischiutta nu a putut evita o portretizare lucidă a timpului tenebros și centrifugal în care trăim, năpădiți de probleme secunde, pigmee și atât de perisabile. Incisivitatea lui se concentrează îndeosebi pe „civilizația imaginii“, instrumentată de slujitorul său iscusit, servil și adeseori oneros al unei părți din mass-media, care a reușit să detoneze valorile perene ale umanului, populând planeta cu tot mai mulți oameni *orizontali*, care cunosc doar gamele minore ale vieții.

Slujind culorile noii paradigme din cunoaștere, aceea care ne-a oxidat certitudinile, dar în schimb ne-a înaripat căutările, Stefano Pischiutta, printr-un joc de cuvinte pline de tâlc, pledează pentru cauza *omului în lume*, care să substituie *omul de lume*, adică pledează pentru o ipostază de umanitate completă, verticală, solară și autentică.

Altfel spus, ființa umană trebuie să redevină, așa cum a fost concepută, o „deschidere luminatoare“, ca să apelăm la lexicul heideggerian.

Dincolo de multiplele valențe formative ale prestației de față, trebuie să menționăm și meritul ei de a fortifica acel tip de literatură științifică utilă tuturor aceluia care slujesc o altfel de psihologie, adică un curent aflat în plină ascensiune de prestață.

În ceea ce privește stilul cărții de față, acesta este limpede, fluent, aproape colocvial și, mai ales, fără sobrietăți astringente, motiv pentru care el nu te transportă într-un muzeu al glaciațiunii, ci te invită, chiar te ademenește la o lectură antrenantă, presărată cu explicații, implicații și interogații multiple.

Prezenta întâmplare editorială are și o altă semnificație pozitivă, deoarece inaugurează debutul colaborării dintre *Asociația Europeană de Psihologie Transpersonală* (domnul Pischiutta fiind consilierul științific al acesteia) și *Editura For You*, colaborare pe care ne-o dorim tot mai bogată în anii ce vin. Speranța noastră se legitimează pe deplin, date fiind deschiderea și sollicitudinea particulară a doamnei director, Camelia Soceanu, precum și calitatea profesională a redactorului de carte, Ana-Maria Datcu, și a traducătorului, Daniela Andronache. Tuturor alese gânduri de grațitudine!

Pe scurt, ne aflăm în fața unei *cărți-restituire*, care stimulează mirări și reflecții, aducând uitarea cea bună.

Prof. univ. dr. ANCA MUNTEANU

Prefață

În vasta panoramă a psihologiei științifice și a psihoterapiei și-a făcut loc tot mai mult o mișcare integraționistă ce tinde să depășească hiatul dintre diferitele curente și școli de gândire, care ajung să fragmenteze viziunea asupra omului, producând uneori confuzie cititorului interesat de acest domeniu și adesea chiar și profesioniștilor.

Îndeosebi în ultimele decenii, s-a dezvoltat abordarea integrală descrisă de Ken Wilber, principalul teoretician al psihologiei transpersonale, care unifică progresele făcute de psihologia occidentală cu înțelepciunea tradiției meditative, cunoscută sub numele de *filosofie perenă*.

În acest context se înscrie prezenta lucrare, la fel ca și istoria personală și clinică a autorului ei. Stefano Pischiutta, psiholog și psihoterapeut, cu formare în Gestalt, a parcurs un modul didactic cu subsemnata în cadrul Asociației Italiene de Psihologie Transpersonală; pe lângă munca teoretică și practică, un astfel de demers aduce și avantajul practicii meditației de conștientizare și transformare activă pe *continuumul* existenței.

Pe aceste baze, în *Născuți pentru a evolua* fenomenul creșterii umane este prezentat cu claritate de gândire și scop, făcând sinteza, conform viziunii integrative, dintre cunoașterea științifică și atitudinea de

cunoaștere profundă de sine. Textul îmbrățișează perspectivele vechi și noi ale psihologiei, descrie starea obișnuită și pe cea potențială a psihicului uman și recunoaște rolul narcisismului ca fundament al suferinței psihopatologice obișnuite a Eului.

În paginile lucrării regăsim experiența *subpersonalităților* Părintelui și Copilului interiori, explorarea lumii emoțiilor, aprofundarea posibilităților minții (analitice, sintetice, intuitive). De un interes special este capitolul *Minte ecologică și creștere conștientă*, în care este exprimată cu putere opinia că fericirea nu este legată de acumularea de bunuri, care adesea duce la exploatarea naturii și a umanității, ci de o relație de respect față de Pământ, de un mod de a trăi sobru și de iubirea față de ființa umană, care produce bucurie și pace.

Subliniind apoi faptul că psihologia și spiritualitatea sunt două flori pe același ram, autorul lasă să se înțeleagă că practica spirituală aplicată în viață ca un exercițiu de armonie-iubire-înțelepciune este o condiție esențială pentru sănătate, bunăstare și sens.

Pentru claritatea sa lingvistică și conceptuală, cartea este adecvată și recomandată atât profesioniștilor, cât și cititorilor interesați de un demers evolutiv aducător de iluminare și certitudine.

LAURA BOGGIO GILOT

Introducere

Textul are ca scop trecerea în revistă a celor mai importante etape ale gândirii psihologice și psihoterapeutice, punându-le în relație cu etapele evolutive pe care fiecare persoană ar trebui să poată să le traverseze pe parcursul vieții sale.

Așa cum a demonstrat psihologia dezvoltării, provocări apar în fiecare etapă de evoluție. Unul dintre scopurile psihoterapiei este acela de a-i ajuta pe oameni să reușească să le depășească.

Psihologia și diferitele curente psihoterapeutice au dezvăluit gradual dinamicile și mecanismele care ghidează și însoțesc experiența psihologică umană.

Pornind de la teoriile psihanalizei clasice, îmbogățite cu reflecțiile psihoterapiei relațiilor de obiect, se trece prin teoriile cognitive și psihofiziologice, ajungând până la recenta abordare umanist-existențială și mai ales la abordarea transpersonală, care, în versiunea sa integrativă, a pus în lumină structura psihologică umană într-o cheie holistică și ecologică și, odată cu aceasta, a abordat sensul existenței Eului și scopul acestuia, propunând o nouă hartă a inconștientului și depășind cu mult limitele restrânse prefigurate de gândirea psihanalitică clasică. În plus, a dat valoare unei spiritualități concrete, conștiente, vindecătoare, ale cărei implicații pentru sănătatea integrală a

individului sunt de un cert interes pentru toți cei care se ocupă de propria lor vindecare și a altora.

Dialogul dintre psihologie și spiritualitate reprezintă culmea aventurii integrative, la care psihoterapia năzuiește de mult timp.

Textul are caracter instructiv, iar obiectivul său principal este acela de a-l familiariza pe cititor cu cele mai complete și exhaustive texte specifice acestui domeniu, care sunt citate pe parcursul argumentației. În mod ideal, se situează la jumătatea drumului între textul de popularizare și textul științific.

Lucrarea se adresează în primul rând studenților la psihologie și celor care studiază diferite discipline din domeniul sănătății, celor aflați în formări complementare și celor din educație, precum și tuturor lucrătorilor din sănătate care sunt interesați de abordarea integrativă. De asemenea, le este utilă, chiar dacă ridică unele dificultăți, și altor cititori interesați de acest domeniu.

Ne dorim ca cititorul să poată lua diferitele pasaje ale textului drept puncte de pornire pentru reflecție și pentru aprofundare, pentru ca apoi să se orienteze în funcție de interesele și de elaborările sale ulterioare, personale și profesionale.

Am considerat oportun să inserăm un capitol introductiv despre „perspectivele psihologiei“, util în special celor care nu sunt din domeniu sau care, aflându-se în formare, nu cunosc pe deplin potențialul acestei științe tinere; aceștia vor beneficia astfel de aceste note introductive.

Încă facem corecții ale erorilor, omisiunilor și inexactităților care apar în text. Orice sugestie sau comentariu sunt binevenite și pot fi transmise pe adresa autorului (pe site-ul stefanopischiutta.it).

„Psihologia, știința minților individuale finite, își asumă ca date ale sale (1) gândurile și sentimentele, (2) o lume fizică în timp-spațiu cu care coexistă și (3) pe care o cunoaște.“

William James

Capitolul 1

Perspective ale psihologiei

O știință pentru om

Psihologia este știința care studiază comportamentul și procesele mentale ale omului și ale animalelor. Din punct de vedere etimologic, este „studiul psihicului“, studiu legat de curentele de gândire care, încă din zorii filosofiei și cel puțin până în secolul al XVIII-lea, s-au dedicat studiului sufletului omenesc (din grecescul *psychè*, „suflet“), cu instrumente proprii acelei științe.

Investigația psihologică a fost în mod tradițional domeniul filosofiei, până în a doua jumătate a secolului al XVIII-lea, când a devenit autonomă adoptând metodologiile științelor naturale. S-a născut astfel psihologia științifică, fondată pe experiment și pe reproducerea fenomenelor observabile, atât în laborator, cât și pe teren. Obiectul său de cercetare a fost mintea cu procesele sale, conștiente și inconștiente.

Această știință tânără, apărută doar acum ceva mai mult de un secol, și-a găsit aplicații în domenii variate, motiv pentru care se vorbește despre diferite „psihologii“.

Astfel, pentru a menționa doar câteva, s-au dezvoltat: *psihologia socială*, care studiază comportamentul indivizilor și al grupurilor în mediul lor social, *psihologia clinică*, care identifică tehnici de intervenție și de tratament al disconfortului psihic, *psihologia dezvoltării*,

care studiază procesele evolutive ale individului, cu diferitele lor etape și blocaje. Nucleul original al psihologiei științifice s-a coagulat însă în *psihologia experimentală*, care adoptă în special metoda experimentală, pe baza căreia, cunoscând condițiile în care se manifestă un anumit fenomen, devine posibilă reproducerea lui.

Psihologia datorează mult din succesul său reflecției asupra inconștientului, începută de Mesmer și Charcot și culminând cu *psihanaliza* lui Sigmund Freud și cu *psihologia analitică* a lui Jung.¹ Această reflecție a dat viață unei noi metode de investigație psihologică, așa-numita *metodă introspectivă*, axată pe investigarea conținuturilor mentale, conștiente și preconștiente. Pentru examinarea inconștientului au fost construite metode precum: *asociații libere*, *analiza viselor* și a *actelor ratate*.

În concluzie, în aplicațiile sale actuale psihologia se bazează pe doi mari piloni: psihologia științifică și psihanaliza.

Odată cu progresul cercetărilor din medicină și biologie, precum și odată cu dezvoltarea științelor sociale, conceptele propuse de psihologie își găsesc tot mai mult aplicația practică. Psihologia s-a dotat cu instrumentele, metodologiile și praxisul adecvate pentru a interveni asupra dezechilibrelor pe care o societate din ce în ce mai complexă și mai organizată le produce inevitabil în comportamentele și procesele mentale individuale și colective, scoțând la lumină tematici, conflictualitate și provocări noi, pentru abordarea cărora sunt create instrumente din ce în ce mai sofisticate și mai specializate. Se pune deci întrebarea: este psihologia în măsură să ofere răspunsuri la problematicile care îi produc suferința omului de astăzi? Oferă ea cunoștințe noi folositoare omului? Poate oferi cu adevărat un ajutor în descrierea și descifrarea conflictualității sale?

Cu siguranță că psihologia, studiind originile comportamentelor și proceselor mentale, sau pe subiectul care le produce, este în măsură

¹ Ellenberger H.F., *La scoperta dell'inconscio [Descoperirea inconștientului]*, Bollati Boringhieri, Torino, 1996.

să surprindă punctul de vedere „interior“ al fenomenelor produse de minte și poate oferi o cheie de descifrare a problemelor omului de astăzi. Având în vedere complexitatea minții (se spune că niciun computer nu o va putea egala vreodată!), este de înțeles că știința menită să se dedice studiului acesteia nu este nici pe departe perfectă și completă; dimpotrivă, aceasta este într-o continuă evoluție, în acord cu evoluția cunoașterii științifice.

Un alt motiv pentru a răspunde afirmativ la întrebările puse este acela că psihologia este un fel de *trait d'union*¹ între diferitele științe umaniste, întrucât nu poate să nu ia în considerare în studiile sale toate aspectele ființei umane: biologice, afective, cognitive, sociale, politice, religioase și spirituale. Ea se dedică proceselor mentale și comportamentului ființei umane, deci nu poate neglija domeniile de existență și acțiune ale acesteia, care sunt cele ale vieții de zi cu zi. Ce altă știință poate da răspunsuri mai concrete decât psihologia la problematicile și provocările care îl privesc, în mod mai mult sau mai puțin direct, pe om în procesele sale mentale?

Psihologul în Italia

Psihologia nu are nicio relație cu filosofia, chiar dacă poate face din când în când referiri la teorii filosofice în descrierea unei viziuni asupra lumii și asupra omului care trăiește în aceasta. În construcția sa intrinsecă, este eminentemente practică; este deschisă la schimbarea și revizuirea teoriilor și achizițiilor sale; este extrem de dinamică și în concordanță cu o lume în permanentă transformare, uneori depășindu-și epoca și prevăzând fenomene noi. A făcut dovada validității paradigmei sale constituindu-se ca profesie.

În Italia, organizarea profesiei de psiholog are la bază Legea 56 din 18 februarie 1989, care, în Articolul 1, o definește astfel: „Profesia

¹ „Cratimă“, în limba franceză în original. (n. tr.)

de psiholog cuprinde utilizarea unor instrumente de cunoaștere și de intervenție pentru prevenție, diagnostic, activități de abilitare-reabilitare și de susținere în domeniul psihologic, adresate persoanei, grupului, organismelor sociale și comunităților. Cuprinde, de asemenea, activitățile de experimentare, cercetare și didactice în acest domeniu. “ Articolul 2 stabilește cerințele pentru exercitarea activității de psiholog: „Pentru a exercita profesia de psiholog este necesară obținerea calificării în psihologie prin examenul de licență și prin înscrierea în registrul profesional corespunzător.” Articolul 3 furnizează câteva directive pentru exercitarea activității psihoterapeutice: „Exercitarea activității psihoterapeutice este subordonată unei formări profesionale specifice, care se obține, după obținerea diplomei în psihologie sau în medicină și chirurgie, prin cursuri de specializare de cel puțin patru ani ce oferă formarea și pregătirea corespunzătoare în psihoterapie...” Ordinul național al psihologilor se află sub egida ministrului Sănătății (Art. 29).¹

Profesia este reglementată de un cod deontologic care indică bunele practici ale acesteia și eventualele încălcări în dauna beneficiarilor și a categoriei profesionale.

La o distanță de mai bine de douăzeci de ani de la legea de constituire, în Italia există în prezent mai mult de 85 000 de psihologi înscrși în registrele regionale, pentru o profesie a cărei relevanță socială are un nivel ridicat, chiar dacă poate nu e încă pe deplin recunoscută în multe domenii, unde cererea nu este manifestă, iar oferta nu este întâmpinată în mod corespunzător.

Relațiile de ajutor în domeniul psihologic

Unul dintre cele mai relevante domenii de aplicare ale psihologiei, și cu siguranță de cel mai mare interes pentru autor, este relația de

¹ Pagina de internet a Ordinului Național al Psihologilor: www.psy.it.

ajutorare în domeniul serviciilor psihologice. Există multe tipuri de relații de ajutor, în la fel de multe contexte diferite. În general, se poate vorbi despre o relație de ajutorare ca despre o relație ce se instaurează prin acord reciproc, cu reguli agreate, în mod mai mult sau mai puțin explicit.

Deci, este vorba despre o relație liberă, între două sau mai multe persoane, în care unele dintre ele (în mod obișnuit una) oferă ajutorul, iar celelalte îl primesc; este o legătură care se poate prelungi în timp și care se bazează mai ales pe următorul principiu: în contextul relației, aceia care oferă ajutorul sunt într-o poziție de superioritate, în timp ce aceia care îl primesc sunt într-o poziție de inferioritate. Inferioritatea celui care primește ajutorul nu trebuie să alunece niciodată în supunere, care generează dependență, dar nici superioritatea celui care furnizează ajutorul nu trebuie să devină autoritarism, care generează asuprire și violență morală. Relația de ajutorare este descrisă ca o legătură de dependență pozitivă și de încredere.

Să vedem acum ce se înțelege prin relație de ajutor în domeniul psihologiei. Este vorba despre o relație specială care se instaurează între unul sau mai mulți psihologi profesioniști și unul sau mai mulți clienți (sau pacienți), care li se adresează celor dintâi pentru a obține ajutor în diferite domenii, ce privesc sfera psihologică proprie și uneori pe cea psiho-fizică și/sau psiho-spirituală.

Relația se bazează pe competențele pe care le oferă profesionistul și pe un contract, redactat în formă scrisă sau comunicat verbal. Contractul este o modalitate de asigurare că ambele părți inițiază o relație de ajutor având clare scopurile și durata acesteia. Este vorba, deci, de o relație non paritară, în care un specialist psiholog prestează un serviciu profesional, de forma unei relații de ajutor, în schimbul plății unui onorariu. În niciun caz o astfel de relație nu poate fi asimilată unei relații de prietenie sau de intimitate, în ciuda faptului că în ea pot apărea – și chiar este de dorit o asemenea evoluție – schimburi afective specifice.

În plus, relația de ajutor se bazează pe *cadru*, care este ansamblul constituit de reguli, spații fizice și ore. Printre reguli se numără: durata și frecvența fiecărei ședințe, forma de plată, regulile privind ședințele anulate, eventualitatea contactării specialistului în afara ședințelor, confidențialitatea, modalitatea de încheiere a tratamentului. Aceste reguli, și oricare altele, vor fi comunicate și uneori stabilite împreună cu clientul/pacientul la începutul sau în timpul tratamentului. Orice depășire a limitelor definite prin actul de instaurare a relației constituie o violare a cadrului și acesta trebuie să fie restabilit în mod adecvat.

În general, se poate spune că există șapte forme bazale de ajutor: 1) oferirea de informații, 2) acțiunea directă, 3) educarea și îndrumarea, 4) sisteme de schimbare, 5) apărarea, 6) furnizarea de verificări de întoarcere și 7) facilitările. În cadrul relațiilor de ajutor în domeniul psihologiei, *consilierea* este o formă de facilitare, în timp ce *psihoterapia* este în primul rând un sistem de schimbare și uneori o formă de educare și îndrumare. Ne vom ocupa de aceste ultime două forme de ajutor.

Conform cu Enciclopedia Italiană Treccani, *consilierea* este „o intervenție psihoterapeutică având ca scop depășirea dificultăților adaptative, bazată pe instaurarea unui climat de înțelegere și de comunicare facilitată între terapeut și pacient (sau pacienți).

Consilierea este o activitate specific relațională pentru facilitarea autocunoașterii prin conștientizare și dezvoltarea optimă a resurselor personale pentru îmbunătățirea propriului stil de viață în manieră satisfăcătoare și creativă.

În plus, aceasta permite rezolvarea cu autodeterminare a problemelor specifice legate de aspecte decizionale și favorizează schimbarea de sine și îmbunătățirea propriului mod de a relaționa cu ceilalți.

Consilierea li se adresează nu doar persoanelor care suferă de tulburări fizice, psihosomatice sau psihice, ci și acelor care au dificultăți în a se confrunța cu probleme existențiale (conflicte, rupturi, singurătate, boli, doliu, depresie, lipsa locului de muncă, sentimente de

incapacitate sau de neputință) și, de asemenea, într-un sens mai larg, oricărei persoane sau oricărui grup care caută o mai bună exprimare a propriului potențial latent.

Cu alte cuvinte, consilierea favorizează o luare la cunoștință a acelor mecanisme interioare care adesea împing la comportamente repetitive negative, la blocări în evoluție, la evitare, anxietate și conflict. Ea e menită nu doar să explice originile dificultăților, ci și să ducă la experimentarea adoptării unor soluții noi și să stimuleze o adaptare creativă a organismului la mediu. Consilierea psihologică, întrucât este de competența exclusivă a psihologului, prevede, pe lângă cele menționate, și activități de orientare, susținere, prevenție, diagnostic, abilitare și reabilitare.

În mod normal, în Italia formarea unui consilier senior presupune realizarea de activități teoretico-practice și de dezvoltare personală cu o durată care să însumeze 500 de ore și se desfășoară pe parcursul a trei ani. Profesia de consilier nu este recunoscută legal, deși există organizații ce reunesc consilieri. În prezent există dezbateri aprinse din partea consilierilor non-psihologi cu privire la legitimitatea utilizării tehnicilor psihologice, care sunt de competența exclusivă a psihologului, însă le sunt predate și lor.

Spre deosebire de consiliere, *psihoterapia*, care în Italia poate fi practică doar de medici și psihologi cu formarea de specialitate corespunzătoare, este o formă de intervenție pentru transformarea structurilor profunde ale personalității cu scopul de a îmbunătăți starea de sănătate mentală.

Formarea unui psihoterapeut prevede realizarea de activități teoretico-practice, dezvoltare personală nemijlocită și stagii de instruire specifică, pe lângă examenele regulate, cu un total de 2000 de ore, pe parcursul a patru sau cinci ani.

Psihoterapeutul este, deci, un specialist (psiholog sau medic) cu o formare de specialitate în domeniul psihoterapiei, într-o anumită școală de gândire, și are propriile metode și tehnici, precum și o viziune specifică asupra individualității umane. Ariile de intervenție ale

psihoterapiei sunt: disconfortul psihic și psihosomatic, suferința psihică și tulburările psihopatologice care au legătură cu structura personalității.

Uneori, ariile psihoterapiei și cele ale consilierii se suprapun, dar, în timp ce intervenția de consiliere privește creșterea, prevenția și dezvoltarea personalității, probleme educaționale și de orientare profesională, psihoterapia se confruntă cu complexitatea funcționării intrapsihice la nivel profund și, ca urmare, necesită un studiu intens, precum și o pregătire mai aprofundată a specialistului și o implicare mai mare a acestuia în formarea continuă și în supervizare.

Psihologul ca facilitator al creșterii

Printre scopurile psihologiei se numără acela de a-i ajuta pe oameni să își îmbunătățească sănătatea fizică și mentală prin schimbarea atitudinilor și convingerilor eronate. Minteă umană, chiar și cea așa-zis sănătoasă, este încurcată în rezistențele la schimbare. Un psiholog trebuie să-și fi maturizat, prin formarea sa, capacitățile de identificare a factorilor care blochează persoana la un anumit stadiu al vieții și nu îi permite să avanseze și să depășească limitările aferente aceluși stadiu. De aceea, travaliul psihologic nu este indicat numai pentru cei care suferă, ci în aceeași măsură este recomandat tuturor celor care aspiră la creștere în propria viață, și nu doar la o îmbătrânire care să nu iasă din tipare.

În acest scop, este necesară crearea și stimularea unei psihologii tot mai apropiate de situațiile de viață normale, nu doar de cele patologice și nu doar sub forma psihoterapiei (care oricum nu poate fi evitată în anumite cazuri), ci ca un travaliu prețios asupra conștientizării de sine și asupra proceselor de creștere. Sunt încă multe de făcut pentru a schimba imaginea stereotipizată a psihologului, vehiculată adesea de mass-media prea puțin atentă și de o cinematografie în căutare de spectacol.

La nivel transpersonal, ar trebui să-și fi dezvoltat calități spirituale precum modestia, răbdarea, curajul în situații potrivnice și să fie detașat de obiectivele materiale de îmbogățire și prestigiu.

O viață armonioasă, ghidată de un demers spiritual sănătos, este fără îndoială *calea regală* către sănătate. Iar conștientizarea faptului de a fi „născuți pentru a evolua“ ar trebui să fie farul ce călăuzește conștiința în orice moment.

Dorim să încheiem prin *cuvintele de fericire* ale Laurei Boggio Gilot¹, pline de semnificație spirituală integrativă:

*Fericirea este
să-ți trăiești propria viață
ca pe o oportunitate de creștere și evoluție,
lăsând ca valorile spirituale să îți călăuzească drumul.*

*Fericirea este
a simți că faci parte, prin acțiuni de dăruire,
din proiectul de evoluție al Universului.*

*Fericirea este
a nu depinde de oameni și lucruri,
ci doar de scopul pe care l-ai dat existenței tale.*

*Fericirea este
să nu te temi de moarte
pentru că intuiești continuarea
într-un alt plan a vieții tale.*

*Fericirea este
să iubești frumusețea pe care reușești să o găsești
în esența tuturor lucrurilor
și în sufletul fiecărui frate în viață.*

¹ www.aipt.it.

Fericirea este

*să trăiești înăuntrul tău înțelegând oportunitatea prezentului,
nedorind viitorul
și fără să te plângi de trecut.*

Fericirea este

*să pui în orice lucru pe care îl faci intenționalitate și entuziasm,
să fii atent la calitățile felului tău de a fi și de a te manifesta
mai degrabă decât la rezultatele acțiunii.*

Bibliografie

- Adler A., *Il temperamento nervoso*, Astrolabio, Roma, 1950
- Adler A., *La psicologia individuale*, Newton Compton, Roma, 1995
- Almaas A.H., *The Pearl Beyond Price*, Shambhala, Boston & Londra, 2001
- Almaas A.H., *The Point of Existence*, Shambhala, Boston & Londra, 2001
- Assagioli R., *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, Astrolabio, Roma, 1973
- Assagioli R., *L'atto di volontà*, Astrolabio, Roma, 1977
- Assagioli R., *Lo sviluppo transpersonale*, Astrolabio, Roma, 1988
- Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 2000
- Boggio Gilot L., *Il Sé Transpersonale*, Āśram Vidyā, Roma, 1992
- Boggio Gilot L., *Crescere oltre l'io*, Citadella editrice, Assisi, 1997
- Boggio Gilot L. (editore), *Il tempo dell'anima*, Psiche, Torino, 2001
- Boggio Gilot L., *Il cammino dello sviluppo integrale*, Satya-Edizioni Aipt, Roma, 2005
- Boggio Gilot L., *Sulla via del ritorno*, Satya-Edizioni Aipt, Roma, 2006
- Boggio Gilot L. (editore), *La depressione – un approccio integrale*, Satya-Edizioni Aipt, Roma, 2006
- Boggio Gilot L. (editore), *Narcisismo e spiritualità*, Satya-Edizioni Aipt, Roma, 2008
- Boggio Gilot L., *Curare mente e cuore*, Satya-Edizioni Aipt, Roma, 2010
- Bonino S., *Dizionario di psicologia dello sviluppo*, Einaudi, Torino, 1994
- Capra F., *Il Tao della fisica*, Adelphi, Milano, 1997
- Capra F., *Il punto di svolta*, Feltrinelli, Milano, 2005
- Carli R., *Psicologia clinica*, Utet, Torino, 1987

- De Luca A., *La New Age*, Xenia, Milano, 1994
- Dolto F., *Adolescenza*, Mondadori, Milano, 1990
- DSM IV – *Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale*, IV-TR, APLR, București, 2000
- Ege H., *Mobbing*, Pitagora Editrice, Bologna, 1996
- Ege H., Lancioni M., *Stress e mobbing*, Pitagora Editrice, Bologna, 1998
- Ellenberger H.F., *La scoperta dell'inconscio*, Bollati Boringhieri, Torino, 1996
- Erikson E.H., *Gioventù e crisi d'identità*, Armando, Roma, 1999
- Erikson E.H., *I cicli della vita*, Armando, Roma, 2003
- Ferrucci P., *Crescere*, Astrolabio, Roma, 1981
- Frankl V., *Alla ricerca di un significato della vita*, Mursia, Milano, 1974
- Freud A., *Eul și mecanismele de apărare*, EFG, București, 2002
- Freud S., *Opere esențiale*, Trei, București, 2009
- Gardner H., *Multiple Intelligences*, Basic Books, New York, 2006
- Gentili A., Schnöller A., *Dio nel silenzio*, Ancora, Milano, 1999
- Giusti E., Iannazzo A., *Fenomenologia e integrazione pluralistica*, Edizioni Universitarie Romane, Roma, 1998
- Giusti E., Montanari C., Montanarella G., *Manuale di psicoterapia integrata*, Franco Angeli, Milano, 1995
- Glossario sanscrito*, Āsram Vidyā, Roma, 2011
- Goleman D., *Inteligența emoțională*, Curtea Veche, București, 2001
- Goleman D., *Ecological Intelligence*, Broadway Books, New York, 2009
- Greenberg J.R., Mitchell S.A., *Le relazioni oggettuali nella teoria psicoanalitica*, Il Mulino, Bologna, 1986
- Groddeck G., *Il libro dell'Es*, Adelphi, Milano, 1966
- Grof S., *La tempestosa ricerca di sé stessi*, Red, Como, 1995
- Grof S., Grof C. (editori), *Spiritual Emergency*, Jeremy Tharcher, Los Angeles, 1989
- Grof S., *Holotropic Breathwork*, SUNY Press, New York, 2010
- Guarino A., *Fondamenti di educazione alla salute*, Franco Angeli, Milano, 2008
- Hillman J., *Il codice dell'anima*, Adelphi, Milano, 2000
- Hirigoyen M.-F., *Molestie morali*, Einaudi, Torino, 2000
- Holmes J., *La teoria dell'attaccamento*, Raffaello Cortina, Milano, 1994

- Horney K., *The Neurotic Personality of Our Time*, Norton & Company, New York, 1964
- Horney K., *Neurosis and Human Growth*, Norton & Company, New York, 1991
- Horney K., *New Ways in Psychoanalysis*, Norton & Co., New York, 2000
- Huxley A., *La filosofia perenne*, Adelphi, Milano, 1995
- Izard C.E., *Human Emotions*, Plenum Press, New York, 1977
- Jacobson E., *Depression*, International Universities Press, New York, 1971
- Jacobson E., *Il Sé e il mondo oggettuale*, Martinelli, Florența, 1974
- James W., *The Principles of Psychology*, Dover Publications, New York, 1950
- Johnson S.M., *Il carattere simbiotico*, Astrolabio, Roma, 1994
- Jung C.G., *Opere complete*, Trei, București, 2016
- Jung C.G., *Amintiri, vise, reflecții*, Humanitas, București, 2010
- Kaplan H.S., *Nuove terapie sessuali*, Bompiani, Milano, 2002
- Kena Upaniṣad, Muṇḍaka Upaniṣad, Aitareya Upaniṣad*, comentată de Śaṅkara, Āśram Vidyā, Roma, 2008
- Kernberg O., *Teoria della relazione oggettuale e clinica psicoanalitica*, Bollati Boringhieri, Torino, 1980
- Kernberg O., *Mondo interno e realtà esterna*, Bollati Boringhieri, Torino, 2002
- Kernberg O., *Narcisismo, aggressività e autodistruttività*, Raffaello Cortina, Milano, 2006
- Kohut H., *La ricerca del sé*, Bollati Boringhieri, Torino, 1982
- Kohut H., *Narcisismo e analisi del sé*, Bollati Boringhieri, Torino, 1999
- Krishnananda, *A tu per tu con la paura*, Urra, Milano, 1997
- Laplanche J., Pontalis J.-B., *Enciclopedia della psicoanalisi*, Laterza, Roma, 1997
- Laszlo E., *Science and the Akashic Field*, Inner Traditions, Rochester, 2004
- Laszlo E., *The Chaos Point*, Pitakus Books, Londra, 2016
- Laszlo E., Grof S., Russell P., *The Consciousness Revolution*, Elf Rock Productions, Londra & Las Vegas, 2003
- Latouche S., Harpagès D., *Le temps de la décroissance*, Éditions Thierry Magnier, Paris, 2010
- Leloup J.-Y., *Aver cura dell'essere*, Edizioni Arkeios, Roma, 1994

- Lichtenberg J.D., *Psicoanalisi e sistemi motivazionali*, Raffaello Cortina, Milano, 1995
- Lovelock J., *The Revenge of Gaia*, Penguin Books, Londra, 2006
- Lovelock J., *Gaia*, Oxford University Press, Oxford, 2009
- Lowen A., *Il tradimento del corpo*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1997
- Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2009
- Lowen A., *Il narcisismo*, Feltrinelli, Milano, 2009
- Mahler M.S., Pine F., Bergman A., *La nascita psicologica del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino, 1978
- Mancia M. (editor), *Super-io e Ideale dell'io*, Astrolabio, Roma, 1990
- Maslow A.H., *Motivație și personalitate*, Trei, București, 2013
- Maslow A.H., *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, Roma, 1971
- Maslow A.H., *Religions, Values, and Peak-Experiences*, Penguin Compass, New York, 1976
- Maslow A.H., *The Farther Reaches of Human Nature*, Penguin, New York, 1993
- May R., *Man's Search for Himself*, New American Library, New York, 1967
- May R., *Love and Will*, Dell Publishing Co., New York, 1969
- May R., *The Courage to Create*, Norton & Co., New York, 1975
- McWilliams N., *La diagnosi psicoanalitica*, Astrolabio, Roma, 1999
- Naranjo C., *Carattere e nevrosi*, Astrolabio, Roma, 1996
- Naranjo C., *La via del silenzio e la via delle parole*, Astrolabio, Roma, 1999
- Naranjo C., *Por una Gestalt viva*, Ediciones La llave, Vitoria-Gasteiz, 2007
- Perls F., *L'approccio della Gestalt*, Astrolabio, Roma, 1977
- Perls F., *Qui e ora*, Sovera, Roma, 1991
- Perls F., *L'io, la fame, l'aggressività*, Franco Angeli, Milano, 1995
- Perls F., Hefferline R.F., Goodman P., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Astrolabio, Roma, 1997
- Pfaffenberger A.H., Marko P.W., Combs A., *The Postconventional Personality*, SUNY Press, New York, 2011
- Piaget J., *La Psychologie de l'intelligence*, Armand Colin, Paris, 1967
- Piaget J., Inhelder B., *La psychologie de l'enfant*, Presses Universitaires de France, Paris, 1966

- Pierrakos E., *Il male e come trasformarlo*, Edizioni Crisalide, Spigno Saturnia, 1992
- Polster E., Polster M., *Terapia della Gestalt integrata*, Giuffrè, Milano, 1986
- Polster E., *A Population of Selves*, Jossey-Bass Publishers, San Francisco, 1995
- Polster E., *Uncommon Ground*, Zeig, Tucker & Theisen, Phoenix, 2006
- Rank O., *Il trauma della nascita*, Sugarco, Varese, 1990
- Reich W., *Analisi del carattere*, Sugarco, Varese, 1994
- Reich W., *La funzione dell'orgasmo*, Saggiatore, Milano, 2010
- Rogers C.R., *On Becoming a Person*, Houghton Mifflin Co., Boston, 1961
- Rowan J., *Subpersonalities*, Routledge, Londra, 1990
- Rowan J., *Discover Your Subpersonalities*, Routledge, Londra, 1993
- Ruggieri V., *Semeiotica di processi psicofisiologici e psicosomatici*, Il pensiero scientifico, Roma, 2003
- Ruggieri V., *Mente corpo malattia*, Il pensiero scientifico, Roma, 2004
- San Bonaventura, *Breviloquium*
- Segal H., *Introduzione all'opera di Melanie Klein*, Martinelli, Florența, 1975
- Swan J.A., *Nature as Teacher and Healer*, Shambhala, Boston, 2000
- Tart C.T., *Stati di coscienza*, Astrolabio, Roma, 1977
- Vaughan F., *Shadows of the Sacred*, Quest Books, Wheaton, 1995
- Vaughan F., *The Inward Arc*, iUniverse.com, Lincoln, 2000
- Walsh R., *Ecologia della mente e sopravvivenza*, Cittadella, Assisi, 1991
- Walsh R., *Essential Spirituality*, John Wiley & Sons, New York, 1999
- Walsh R., Vaughan F. (editori), *Paths Beyond Ego*, Jeremy Tarcher/Putnam, New York, 1993
- Wilber K., *The Atman Project*, Quest Books, Wheaton, 1996
- Wilber K., *Eye to Eye*, Shambhala, Boston, 2001
- Wilber K., *A Sociable God*, Shambhala, Boston & Londra, 2005
- Wilber K., *Integral Psychology*, Shambhala, Boston & Londra, 2000
- Wilber K., *Integral Spirituality*, Integral Books, Boston & Londra, 2006
- Wilber K., *The Integral Vision*, Shambhala, Boston & Londra, 2007
- Wilber K., Engler J., Brown D.P., *Transformations of Consciousness*, Shambhala, Boston & Londra, 1986

Wilber K., Patten T., Morelli M., *Integral Life Practice*, Integral Books, Boston & Londra, 2008

Zinker J., *Creative Process in Gestalt Therapy*, Vintage Books, New York, 1978

Zinker J., *In Search of Good Form*, GICPress, Cambridge, Massachusetts, 1998

Cuprins

Cuvânt înainte / 7

Prefață / 11

Introducere / 13

Capitolul 1 / **Perspective ale psihologiei** / 17

Capitolul 2 / **Părintele și Copilul: o istorie interiorizată** / 31

Capitolul 3 / **Explorarea lumii emoțiilor** / 61

Capitolul 4 / **Minte rațională și minte conștientă** / 83

Capitolul 5 / **Puterea minții sintetice** / 101

Capitolul 6 / **„Mintea“ de dincolo de minte** / 127

Capitolul 7 / **Dezvoltarea potențialităților latente** / 167

Capitolul 8 / **Narcisismul ca oprire în dezvoltare** / 181

Capitolul 9 / **Minte ecologică și creștere conștientă** / 207

Capitolul 10 / **Psihologie și spiritualitate:
două flori pe același ram** / 227

Capitolul 11 / **Sănătatea dintr-o perspectivă integrală** / 257

Bibliografie / 263