

Stefano Bovero

PSICOTRASCENDENZA

*Come vincere i risentimenti
e raggiungere pace e benessere*



Iscriviti alla newsletter su www.anteprimaedizioni.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook dal nostro catalogo.

In copertina: illustrazione © iStock / tomozina

© 2023 Anteprima Edizioni
Anteprima Edizioni è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: aprile 2023
ISBN 978-88-6849-291-5

*A Irene, Valeria, Davide,
Camilla e Isabella*

AVVERTENZA

La lettera «G» che contrassegna alcuni termini nel libro rimanda al Glossario al fondo del volume, dove il lettore troverà anche alcune tabelle riassuntive delle principali tecniche di Psicotrascendenza utilizzabili nell'auto-trattamento.

Per chiarimenti e informazioni sul metodo di Psicotrascendenza potete scrivere all'indirizzo e-mail: bovero@libero.it.

Presentazione

Trentacinque anni di pratica nella psicoterapia breve mi hanno portato a incontrare non solo un vasto campionario di sofferenze psicologiche e morali, ma anche e soprattutto a scoprire che la loro varietà è a sua volta straordinariamente *moltiplicata* per il numero di tutte le persone nelle quali queste continuano a presentarsi, cioè in forma *sempre diversa* e peculiare per ciascuna di esse.

Ciò che infatti mi ha impressionato è l'aver constatato che ogni soggetto possiede caratteristiche *speciali e uniche* che lo differenziano da tutti gli altri nei quali si manifestano problemi analoghi. Potrei anzi dire che, ancor più delle varie categorie di disturbi mentali, esiste la peculiarità, la singola particolarità di ogni persona che ne è portatrice e che «interpreta» il Disturbo^G con modalità sue proprie.

Il che ha comportato il rendermi conto che ogni soggetto è depositario di *risorse differenti* da quelle di ogni altro soggetto. Se da un lato questa differenza umana tra le persone si è dimostrata un *valore aggiunto* da sfruttare nei loro percorsi di riabilitazione psichica e comportamentale, dall'altro lato mi ha permesso di sviluppare un ampio *linguaggio trasversale* delle emozioni da utilizzare efficacemente nella relazione e nella comunicazione. Che è *prima* umana e *poi* terapeutica,

e che pertanto si è rivelata adatta per essere organizzata in una metodica di autotrattamento che accompagni il lettore in Sette Passi a confrontarsi con una guida evocatrice di stati auto-terapeutici che si trovano *oltre* i suoi stessi, *creduti* limiti.

Non c'è terapia (*therapèia*, in origine «assistenza» intesa come sollecito servizio di cura) se prima non c'è *ri-conoscimento umano*, vale a dire la «sconvolgente» considerazione che paziente e terapeuta, qualora fossero stati ipoteticamente sottoposti a condizionamenti diversi da quelli verificatisi nella vita, si sarebbero potuti tranquillamente trovare scambiati di posto. Infatti i microscopici e infinitesimali *quantità*^G di energia o «pacchetti fotonici» che nello spaziotempo scorrono nei nostri corpi sono esattamente gli stessi, il che contraddice terribilmente il principio di *identità* e di *non contraddizione* della dimensione macroscopica e oggettiva nella quale viviamo. Questa considerazione permette, in compenso, di intuire e sfruttare *risorse umane inconsce* spesso inaspettate a partire dalla riflessione sul fatto che lo stesso termine greco *theràpon* indicava esattamente il *servitore* e non un già un distaccato dispensatore di cure.

Servire, quindi, inteso nel passaggio semantico di trasmettere effettivamente e umanamente *utilità*, come avviene nella migliore tradizione della psicoterapia breve stabilendo, altrettanto in breve, un forte *rapport*^G sia con il paziente che con il lettore, suggerendo finalmente che una persona può divenire senz'altro *servitrice* della parte migliore di sé stessa.

Il *ri-conoscimento* o *ri-conoscenza* tra terapeuta e paziente/lettore/uditore si verifica infatti nel momento in cui il primo riesce a trovare l'aggancio per parlare alla parte più intelligente e sensibile del secondo (nella loro essenza/potenza quantica infatti entrambi i soggetti sono uguali, cioè dispongono di pari energia), con il termine che, non a caso,

viene a significare *gratitudine* da ambo le parti. Quest'ultima è propriamente la *Chàris*^G greca, che significa anche *grazia* e *gentilezza*, le migliori qualità dell'accoglienza espresse dal *Chàrisma* del *theràpon* moderno orientato a studiare e facilitare nelle persone il fare gradualmente posto a uno «stato di grazia» che prende il posto di ansie e malumori: ovvero generare levità, buona disposizione d'animo, entusiasmo e gratitudine per i doni e i talenti che esse hanno ricevuto nella vita e che troppe volte scartano dai propri orizzonti cognitivi ed emozionali sotto il peso dell'eccessiva focalizzazione su amarezze, delusioni, risentimenti e ferite varie.

Quello che nel libro ho definito LUS (Livello di Umanità Superiore)^G pertanto non è altro che la capacità della persona di scoprire e usare le sue singolari risorse naturali per sviluppare un Potere Creativo^G occultato dalle reazioni patologiche ai suoi disturbi e conflitti interiori, Potere che spesso questa ignora di possedere a causa della potenza suggestiva dei suoi condizionamenti.

In questo testo ho trasfuso i contenuti del mio metodo terapeutico dopo averne constatato l'efficacia per anni. Esso si è rivelato *utile* mostrando-insegnando-imparando nel *rapport* instaurato con tanti pazienti, per cui ho pensato di farne una *guida* atta a stimolare le risorse personali *uniche* del lettore, con il fine preciso e diretto di facilitarne la trasformazione, a partire dalla *sua* sensibilità insita nel vissuto emotivo tipico della sofferenza (*Pàthos*), nella chiarezza-dimostrazione (Luce o *Phànein*, manifestazione), nel Perdono dell'Anima^G, nell'Autoperdono (*Chàris*^G o *Amor*^G) e, infine nel Potere originario del LUS (legato all'*Arché*^G).

Da quando nasciamo e prendiamo a vivere nell'ambiente spaziotemporale noi tutti subiamo una grande quantità di influenzamenti e limitazioni al nostro Potere originario

piombando in un continuo stato percettivo che ben può essere definito di tipo *ipnotico* e che in seguito viene ulteriormente rinforzato dai condizionamenti familiari, sociali e di massa. Uno stato che, crescendo e sviluppandoci, *crediamo / ci convinciamo* che sia la nostra condizione *naturale*, esposta principalmente alla sofferenza, alle ingiustizie sociali e ai capricci della sorte. Uno stato che, tipicamente, *sottrae energia* e che pertanto risente eccessivamente della *paura* che il futuro ci riservi sorprese ferali.

Eppure non è affatto naturale che dobbiamo sempre e necessariamente pagare grossi pegni esistenziali come le conseguenze ansioso-depressive di un'infanzia fatta di grossi timori e carenze affettive, di un'adolescenza fatta di solitudine e incomunicabilità, di una giovinezza difficile e insicura, incorrendo quindi in maturità vacillanti sotto il peso di responsabilità e di preoccupazioni soverchie nonché a rischio di dipendenze (di qualsiasi genere), fino a concludere l'esistenza con un'anzianità malata, depressa e rassegnata. Il tutto condito dall'angoscia che la malattia e la morte possano giungere improvvisamente ad azzerare le poche consolazioni, i ristretti centri di significato attorno ai quali ci siamo arroccati.

Troppa gente è *convinta* che la vita, in definitiva, sia solo questo; per cui, in tanti casi, essa si rassegna alle vicissitudini che così si condanna ad attraversare e che talvolta addirittura ritiene di meritarsi. La *Convinzione* o *Credenza limitante*^G è infatti uno stato di tipo *autoipnotico* composto di pensieri su sé stessi e di rappresentazioni mentali della realtà condizionata da tratti di tipo *forbico* o *ossessivo*, che restringono la coscienza alla sola Zona Irrisolta^G del Sé impedendo così di intuire e poi di coltivare una *fede* di largo respiro sulle infinite *possibilità* del nostro Essere.

Sono proprio le risorse specifiche dei miei pazienti ad avermi indirettamente guidato a mettere a punto *Psicotrascendenza*^G, metodica integrata e multidisciplinare dove i tesori sapienziali delle filosofie e della Tradizione supportano i rigori della scienza razionale al pari delle ragioni del Cuore^G, rendendola in grado di sollecitare una salita a quello che chiamo Livello di Umanità Superiore. Uno stato di acquietamento mentale ed emotivo raggiungibile mobilitando un *Potere Creativo*^G e di *riconciliazione* con sé stessi e con il mondo.

Si tratta di un metodo che sia in psicoterapia individuale che in gruppi seminariali si è rivelato adatto a trainare numerosi soggetti fuori da stati estremamente gravosi nei quali essi si dibattevano in quanto *convinti* di essere disarmati e prigionieri della loro situazione, contro la quale continuavano a mobilitare *risposte sbagliate* che rinforzavano il loro *circolo vizioso neuropsichico*^G.

Lo *switch*, cioè il cambiamento di prospettiva innescato dal risveglio *noetico* (esistenziale-spirituale) e *quantico* (energetico), si verifica perciò quando la persona *cessa* di restare focalizzata sul suo problema nel vano tentativo di metterlo a fuoco e superarlo. Lì compare il *satori*^G o *metànoia*^G del LUS, la scintilla che testimonia che ciascuno di noi NON è solo quello che *crede* di essere, bensì qualcosa che ogni persona di buona volontà che lascia spazio alla *Chàris* merita di raggiungere lasciandosi per sempre alle spalle pesantezze, amarezze e risentimenti.

Psicotrascendenza, salvo i casi in cui il soggetto sia portatore di psicopatologie importanti che ho specificamente *precisato* nel testo, può così essere utilizzato anche senza la mediazione del terapeuta da chiunque sia curioso e disposto a mettere in gioco sé stesso provando ad affacciarsi al di là

dei propri condizionamenti, al di là della sua Zona Irrisolta fatta di ombre, conflitti e problemi che lo condizionano e zavorrano magari da tempo. *(sb)*

*Essere umani vuol dire rivolgersi
verso qualcosa che sta oltre sé stessi,
che è diverso da sé stessi, qualcosa o
qualcuno: un significato da realizza-
re o una persona da amare.*

Viktor Frankl

*Tutto ciò che è **creduto** esiste,
e solo questo.*

Hugo von Hofmannsthal

PSICOTRASCENDENZA

Capitolo I

$$R = f(\text{PdV})$$

La Realtà che viviamo è una funzione proiettiva del nostro Punto di Vista o Credenza di fondo. La Zona Irrisolta, le dodici «erre» e le frasi patogene che la alimentano. Le rigide controindicazioni all'autotrattamento

Il nome di questo metodo, Psicotrascendenza^G, è parzialmente tributario di una tecnica ideata dal grande psichiatra austriaco *Viktor Frankl*, chiamata *Autotrascendenza*^G. Frankl è il padre della *Logoterapia*^G e dell'*Analisi Esistenziale*, metodiche con le quali ha individuato la capacità umana di ciascuno di noi di spingersi al di là di quelli che riteniamo essere i nostri limiti mentali ed emotivi e vivere una vita caratterizzata da una *pienezza di senso e significato*, cioè da uno stato abbastanza stabile di *soddisfazione appagante*.

Ne abbiamo perciò ripreso questi caratteri generali estendendoli a uno specifico metodo integrato e aperto ai contributi della *psicologia quantistica*. Quest'ultima è stata messa a punto a sua volta a partire dai principi della *fisica quantistica*, che si sono rivelati atti a esplicitare lo sblocco e il superamento *fisico* dei pensieri incistati e delle emozioni congelate che costituiscono la Zona Irrisolta^G delle persone, processo che permette di sperimentare una nuova Zona esistenziale che chiamiamo LUS, Livello di Umanità Superiore^G. È il livello della fiducia e amicizia verso sé stessi, il livello sgombrato dalle zavorre che inibiscono la serenità profonda e il libero dispiegamento del *Potere Personale*^G.

Psicotrascendenza è stata messa a punto integrando com-

plesse quanto efficaci tecniche psicoterapeutiche sperimentate in molti anni di attività professionale. Ed ora abbiamo semplificato questa metodica rendendola fruibile come tecnica di auto-aiuto da chiunque si senta scontento di sé o non del tutto soddisfatto della propria esistenza, a patto che abbia conservato una discreta strutturazione psichica e una motivazione che gli consentano sia un buon controllo sulle parti insoddisfatte o sofferenti, sia l'*umile coraggio* di provare a trascenderle.

Il metodo infatti è ideale per soggetti insoddisfatti di sé stessi, inappagati, portatori di disturbi d'ansia moderati e normalmente gestibili, per quanto indesiderati; oppure per soggetti portatori di atteggiamenti appesantiti da timidezze o da umore moderatamente ma prevalentemente tendente al basso.

Da ciò deriva che per questa tecnica esistono controindicazioni **assolute** a utilizzarla, chiare, tassative e prescrittive e sono legate alle possibili grosse difficoltà in cui talune specifiche categorie di soggetti potrebbero incorrere nel reggere, esternare (a sé stessi) ed elaborare i contenuti della propria sfera psicoaffettiva, oltre a rischiare la confusione con la realtà per via delle tecniche di visualizzazione impiegate.

Ne consegue che questa metodica viene **assolutamente esclusa e vietata** per tutti gli affetti da *psicosi* (dissociazioni mentali), a tutti i soggetti con un IO debole affetti da un *Disturbo di Personalità* (di ogni tipo: Dipendenti, Evitanti, Istrionici, Narcisisti, Schizoidi, Schizotipici, Ossessivo-Compulsivi e Borderline) e a quelli portatori di DOC (*Disturbo Ossessivo-Compulsivo* inteso come Disturbo del pensiero e/o degli impulsi).

Ma è **decisamente e ampiamente sconsigliata** anche ai portatori di forti *disturbi d'ansia* come il *Disturbo di Panico*, il *Disturbo Acuto da Stress* e il *Disturbo Post-Traumatico da Stress*, nonché negli *Episodi Depressivi Maggiori gravi*, nei *Disturbi del*

Comportamento Alimentare e in tutti i *Disturbi Bipolari*, benché compensati farmacologicamente.

Tutti questi soggetti possono, beninteso, lavorare utilmente in psicoterapia con qualsivoglia metodo, questo compreso, ma sempre e solo sotto il diretto e imprescindibile controllo di uno psicoterapeuta qualificato.

Decliniamo pertanto qualsiasi responsabilità personale e professionale per un uso di questa tecnica effettuato contravvenendo a tali rigorosi avvertimenti. (Qualora abbiate dei dubbi sul vostro stato psicologico, non sottoponetevi alle tecniche qui descritte senza prima essere in possesso di una psicodiagnosi che escluda con certezza, nel vostro caso, sintomatologie relative ai Disturbi citati sopra).

Fatta questa dovuta e importantissima premessa, lasciatevi accompagnare progressivamente alla presentazione di quella che è la *visione* di *Psicotrascendenza*, avendo la pazienza di addentrarvi negli argomenti che fanno da presupposto all'autotrattamento.

Il metodo consta di sette Passi:

1. Fare il Punto (su sé stessi).
2. Il Chiarimento Esistenziale e la messa a punto della propria Convinzione o Credenza di fondo su sé stessi.
3. Il Rilassamento Frazionato (metodo Vogt).
4. L'Auto-Test iniziale.
5. La registrazione scritta delle modificazioni concrete subite dalla Convinzione o Credenza su sé stessi.
6. Il Protocollo del Perdono Terapeutico.
7. Il Ricambio energetico e l'Auto-Test finale sulla trasformazione della Credenza, con l'aggiunta dell'utilissimo complemento della Proiezione al futuro.