

# Counseling transpersonale e conoscenza di sé

di Fabrizio Rossi - Libera Accademia Scienze Umane – [www.lasu.it](http://www.lasu.it)

Quando parlo di crescita personale, cosa intendo veramente? Quando cerco un modo per realizzare i miei obiettivi, sono sicuro che siano miei? Il concetto di personale è



chiaramente legato a chi sono e a come vedo il mondo. L'oracolo di Delfi invitava a conoscere se stessi, perché è tutt'altro che scontato. Tale invito è importante qualunque sia il motivo che mi muove, che sia il miglioramento delle mie relazioni interpersonali o che sia la formazione professionale finalizzata ad aiutare gli altri.

Diversamente rischierò, ad esempio, di andare o di fare andare in direzioni dettate dai modelli genitoriali e/o dalla cultura d'appartenenza. Se coglierò l'invito di Socrate a dubitare di certezze che potrebbero rivelarsi false, potrò aprirmi a nuove possibilità. Mi sposterò dalla mappa della realtà, che determina oggi la mia vita, sfidando la paura di perdermi per correre un rischio più grande, quello di ritrovarmi.

Cos'è dunque personale? Personale è tutto ciò che ha a che fare con ciò che credo di essere e con ciò che credo sia la realtà intorno a me, uno spazio circoscritto, limitato.

Trans-personale significa andare oltre ciò che è personale. Un viaggio oltre i confini del conosciuto, nel rispetto delle mie paure e del desiderio di andare al di là. La visione del mondo con occhi nuovi, sempre meno distorta da premesse scontate, libero di riconoscere ciò che è. Il superamento di frustrazione e isolamento per entrare in un mondo dove ogni cosa è in relazione o addirittura è Relazione.



Tutto questo ha a che fare sia con la mia vita quotidiana come anche con la mia evoluzione personale e spirituale, in quanto la separazione è stata trascesa ed ogni cosa è connessa, tutto è Uno.

Il counseling transpersonale permette il recupero di questa consapevolezza, esplorando con il dia-logo e l'utilizzo di semplici tecniche olistiche con molteplici approcci, all'interno di uno spazio protetto.