

Un incontro che trasforma: la relazione in psicoterapia e nei gruppi psicosintetici

A transforming encounter: the relationship in psychotherapy and the psychosynthetic groups

Laura Maninchedda

Dopo più di un secolo di psicoterapia del profondo e dopo che sono state inventate e sperimentate un'infinità di modalità di intervento e di tecniche di ogni tipo con risultati interessanti ed efficaci, una cosa è certa: qualunque sia il metodo usato, la percentuale di successo (termine ambiguo e inadatto) è più o meno identica.

Questo è segno che l'essenziale non consiste nelle tecniche più o meno geniali e creative, che comunque è importante conoscere e utilizzare al meglio, ma proprio nel rapporto che si crea nella relazione terapeutica, molto speciale e diversa da ogni altra.

Essa è soprattutto relazione tra due persone che stabiliscono un contatto profondo il cui obiettivo è il benessere e la crescita attraverso la conoscenza il più possibile integrale del fenomeno umano con la speranza che il recupero e l'accettazione di aspetti negati e trascurati abbia un effetto salutare di trasformazione e di liberazione.

Quali sono le condizioni perché dal contatto di due persone che per lo più sono sconosciute al momento del loro primo incontro possa scaturire la relazione positiva ed efficace e l'effetto trasformativo che si propone? Prima di tutto è importante la presenza il più possibile integrale e autentica, l'essererci "in toto" e non come capita il più delle volte, "in

Now that depth psychotherapy has been practised for more than a century and that a large amount of intervention modalities and techniques of every style has been devised and experienced with interesting and effective results, it can be confidently said that whatever method is used, the rate of success (an ambiguous and unsuitable word) is more or less identical.

This is a sign that fundamentals do not lie in the more or less brilliant and creative techniques, that anyhow should be known and used at best, but precisely in the bond that springs up in the therapeutic relationship, so special and different from any other.

This is above all a relationship between two persons who establish a deep contact directed to well-being and growth through a knowledge as integral as possible of the human phenomenon, with the hope that reviving and accepting denied and neglected aspects implies a healthy effect of transformation and liberation.

What are the conditions allowing a positive, effective, transformative relation to come out from the contact of two persons who are generally stranger to each other at their first encounter? Above all, a presence that is as integral and authentic as possible; being there "totally" and not

parte", per motivi comprensibili di cautela, timore di scoprirsi, fretta, disimpegno, incapacità di far valere le proprie esigenze, malintesa compiacenza, ecc.

Vediamo ora i requisiti essenziali necessari al terapeuta per stabilire una relazione costruttiva:

1) interesse genuino di conoscere in profondità non solo intellettualmente ma in tutti i suoi aspetti che cosa è davvero l'essere umano e concretamente la persona con cui si entra in relazione: quello che Dostoevskij chiama l'uomo nell'uomo.

L'interesse del terapeuta deve essere disinteressato a tutto quello che non riguardi la conoscenza e la comprensione della persona, ben consapevole, come dice Saint-Exupery che l'essenziale è invisibile agli occhi. Questa considerazione deve ispirare un giusto senso di umiltà, ma non spegnere l'entusiasmo nell'avvicinarci al mistero di ogni essere umano, a cominciare da noi stessi;

2) capacità di cogliere e accogliere tutto quello che vede e sente senza lasciarsi influenzare e limitare dalle proprie

"partially", as happens most times for understandable reasons of caution, for fear to reveal oneself, for haste, lack of commitment, inability to assert oneself, mistaken kindness, and so on.

Let's see now the necessary requirements for the therapist to establish a constructive relationship:

1) genuine interest in knowing in depth what human being really is, not only from the intellectual point of view, but in all its aspects, and in knowing concretely the person he is establishing a relationship with: what Dostoevskij calls "the man within the man".

The therapist must be loosely interested to all that is not knowing and understanding the person; he must be very aware, as Saint-Exupery says, that the essential is invisible to the eyes. This consideration must inspire a right sense of humility, but not extinguish the enthusiasm in approaching the mystery of every human being, starting from ourselves.

2) ability to pick and to receive all that he sees and feels,

Pompei "La casa del poeta"



convinzioni, repulsioni, giudizi di valore, conoscenze professionali, che devono esserci, ma devono rimanere sullo sfondo e lasciare spazio prima di tutto al contatto vivo da essere umano a essere umano che consente di cogliere il nuovo che c'è in ogni situazione

Per sintetizzare possiamo dire paradossalmente:

1) consapevolezza della comunanza profonda che l'appartenenza al genere umano stabilisce anche tra le persone più diverse;

2) necessità di avvicinarsi con rispetto, empatia ed equanimità a quanto sembra mettere in crisi e destabilizzare le nostre convinzioni pregresse e le nostre esperienze di vita.

Per questo è necessario:

1) un lavoro svolto su sé stessi ampio e approfondito, una psicoterapia che abbia reso la persona cosciente del suo vissuto profondo e dei suoi problemi, che lo abbia liberato da quelli più gravi, che gli abbia fatto comprendere che la realtà interiore è molto più complessa, variegata, sofferta e per certi versi inesplicabile, che si può e si deve vedere da più punti di vista, senza semplificazioni o delimitazioni che mantengono un valore pragmatico di riferimento e di comunicazione, ma non esauriscono nemmeno lontanamente la complessità di ogni situazione umana;

2) necessità di mantenere una costante consapevolezza dei propri sentimenti e delle proprie emozioni nel rapporto col paziente (è quello che tecnicamente si chiama controtransfert).

Il setting, cioè l'insieme delle regole che definiscono un rapporto terapeutico, è un elemento fondamentale per rendere non casuale, epidermico, futile, ma centrato, l'incontro. Si crea uno spazio-tempo speciale, diverso, ritagliato dalla quotidianità, dalle abitudini e dai condizionamenti che la contraddistinguono con una finalità precisa e condivisa, una focalizzazione, un accordo preliminare che chiarisce le possibilità e le aspettative e soprattutto rende partecipe il paziente di che cosa si intende fare e del perché lo si fa. Esaminiamo ora i requisiti richiesti a chi intraprende una psicoterapia personale:

1) deve farsi carico della sua situazione di difficoltà e di sofferenza, essere responsabile nel senso etimologico del termine, saper rispondere nel modo il più possibile corretto alla necessità.

without letting himself be influenced and limited by his own beliefs, repulsions, evaluations, professional knowledge; all this must be there, but must remain in the background and leave space first of all to the living contact from human being to human being that allows to pick what's new in any situation

To summarize, we can say paradoxically:

1) knowledge of the deep connection established even among the most different persons by the fact of belonging to mankind

2) necessity to approach with respect, empathy and impartiality all that seems to upset and unsettle our previous beliefs and our life-long experiences.

To achieve this, it is necessary:

1) a wide and in-depth work carried out on ourselves, a psychotherapy that had made us aware of our deep experience with its problems, that had freed it from the most serious ones, had let it understand that inner reality is most complex, diversified, troubled and, under some respects, inexplicable and can and must be approached from many points of view, without simplifications or delimitations that have a pragmatic value as for reference and communication, but do not exhaust, not even by far, the complexity of every human situation

2) necessity to keep a constant consciousness of our feelings and emotions in the relationship with the patient (what is technically called



Marietal (bassa Sassonia), 1140

countertransfert)

The setting, i.e. all the rules that define a therapeutic relationship, is fundamental to make the encounter not accidental, epidermic, futile, but centered. A special, different space-time is created, cut out from everyday life, from its habits and conditionings, with a precise and shared purpose, a focalization, a preliminary agreement that explains possibilities and expectations, and above all acquaints the patient with what is going to happen and why.

Let's now examine the requirements for those who undertake a personal psychotherapy:

1) they must take the responsibility for their difficult and troubled situation, in the etymological sense of the term: they must be able to respond as correctly as possible to the necessity.

Non è certo una colpa avere dei problemi che ci sembrano insuperabili: può essere una realtà spiacevole e dolorosa, ma è una realtà e come tale va affrontata e non trascurata, sperando che tutto si sistemi comunque col passare del tempo;

2) non deve essere impaziente e aspettarsi risultati significativi in tempi troppo brevi. Se infatti il desiderio di liberarsi al più presto dalla sofferenza, dall'inibizione o dal disagio è il movente più forte e più frequente in chi intraprende questo percorso ed è una spinta sana e positiva, bisogna tener presente che si tratta di un lavoro che comporta una presa di coscienza profonda e non solo esterna della propria realtà esistenziale, che scontrandosi con resistenze e ostacoli di ogni tipo esige un impegno non episodico e distratto, ma costante e rinnovato di volta in volta. Si tratta di un lavoro che si basa come abbiamo più volte ripetuto sulla collaborazione attiva di due persone. Non può essere il terapeuta a risolvere i nostri problemi e i nostri disagi, siamo noi che spesso riusciamo a farlo con il suo aiuto. Questo non perché il terapeuta sia dotato di qualità eccezionali, ma perché ci permette di ricostruire su un piano simbolico le relazioni fondamentali che hanno dato un indirizzo e una struttura alla nostra vita e modificare eventualmente le conseguenze che ne sono scaturite.

La condizione ancora più importante e direi fondamentale è 3) la fiducia e non tanto e non solo nel terapeuta, nei confronti del quale la fiducia si costruirà a poco a poco, ma la fiducia nella vita, nella possibilità di un cambiamento che da lo stimolo per lavorare affinché il cambiamento auspicato comunque avvenga. Se diamo per scontato che nulla potrà cambiare, se non lasciamo almeno uno spiraglio alla possibilità, se non siamo in grado di affidarci non certo in modo acritico e fideistico, ma aperto alla speranza; se vogliamo dimostrare a noi stessi e agli altri che non c'è proprio niente da fare, allora mancano completamente le condizioni perché abbia luogo l'incontro che trasforma, perché si crei quello spazio in cui può nascere qualcosa di nuovo.

Naturalmente molto può fare il terapeuta per favorire e incrementare la fiducia. Oltre ad essere preparato, deve essere onesto e affidabile e soprattutto deve esserci completamente e naturalmente, avere lui stesso un'incrollabile fiducia sostenuta dall'esperienza delle possibilità di recupero e di guarigione di ogni persona e dalla doverosa consapevolezza dei propri limiti.

Incontri di gruppo

Gli incontri di gruppo hanno in comune con la psicoterapia la creazione di uno spazio relazionale in cui lo scopo condiviso funge da elemento unificatore e di sintesi e permette di esprimere i propri contenuti profondi.

Il gruppo costituisce un microcosmo che riattiva il nostro vissuto nei confronti dell'ambiente in cui viviamo, ci permette di intervenire per modificarlo, ci stimola a prendere coscienza dei nostri atteggiamenti verso le persone più o meno significative che incontriamo e a decidere, se lo vogliamo, di prenderci in carico, di essere responsabili nel

They are not guilty of having problems that they seem unable to solve: this can be painful and unfortunate, but it is real and as such has to be faced, not ignored, in the hope that everything will settle as time goes by.

2) they should not be impatient and expect relevant results in short times. Even though the wish to get rid of suffering, inhibition or discomfort is the strongest and most frequent reason for those who undertake this course and is a healthy and positive boost, it must be kept in mind that we are talking of a work implying a strong, not just superficial acknowledgement of our own existential reality; that clashing with resistances and obstacles of every type requires an engagement that is not episodic and distracted, but constant and renewed every time. It is a work based, as we said, on the active collaboration of two persons. It is not the therapist who solves our problems and difficulties, but it is we that often succeed in this with his help. This does not happen because the therapist is gifted with exceptional qualities, but because he allows us to restore on a symbolic level the fundamental relations that have given a direction and a structure to our life and possibly to modify the consequences that follow.

An even more important – I would say fundamental - condition is:

3) confidence in the therapist, that will be built little by little, but also confidence in life, in the possibility of a change that provides the incentive to work for the auspicious change to happen anyhow. If we take for granted that nothing will change, if we don't leave at least a small opening to possibility, if we are unable to trust, not in an uncritical, dogmatic way, but in an open and hopeful style; if we want to prove to ourselves and to the others that "it's no use", then the conditions fail completely for the transforming encounter to take place, for the space where something new can appear to be created.

Of course, the therapist can do a lot in order to favour and increase confidence. Besides being prepared, he must be honest and reliable and above all must "be there" completely and naturally, must own an unshakeable confidence himself, supported by the experience of the possibilities of recovery and healing resting in every person and by a right knowledge of his own limits.

Group encounters

Group encounters share with psychotherapy the creation of a relational space where the shared purpose acts as the unifying and synthesizing element and allows the expression of the participants' deep contents.

The group forms a microcosm that re-activates our setting towards our environment, allows us to operate in order to modify it, stimulates to take conscience of our attitudes towards the people we come across and to decide, if we want, to take responsibility, in the sense of being able to respond in a suitable way to the situations we live. The group supplies an almost limitless number of opportunities, stimuli, provocations, useful for a work on ourselves "here

senso di saper rispondere in modo adeguato alle situazioni in cui ci troviamo. Il gruppo fornisce un numero pressoché illimitato di occasioni, di stimoli, di provocazioni per un lavoro su di sé nel qui e ora cui la presenza del gruppo dà un sostegno e uno spazio di accoglienza insostituibili.

Nel lavoro di gruppo possiamo cogliere dal vivo la verità che l'uomo è un essere interdependente che si conosce e si riconosce proprio nella relazione, che l'altro ci rimanda aspetti di noi che altrimenti ci sfuggirebbero, che suscita emozioni e reazioni che ci danno la misura di quello che siamo realmente, che ci permette di sperimentare la nostra complessità e ci costringe beneficamente a uscire dai nostri schemi e dalle nostre abitudini consolidate per aprirci a nuove prospettive.

Ognuno è diverso dagli altri, unico e irripetibile, e tuttavia tende a superare, a trascendere la sua individualità, ad aprirsi a realtà più vaste senza rinnegare sé stesso trovando in questo allargamento e apertura un'espressione di sé assai più ricca e soddisfacente.

Per usare i termini della psicosintesi diciamo che il Sé, la nostra realtà più vera, è insieme personale e transpersonale, limitato per quanto noi stessi lo conosciamo e tuttavia tendente ad infinito, all'unione con la Realtà universale.

Il gruppo psicosintetico e i gruppi che si prefiggono scopi analoghi, per l'atteggiamento di ascolto della propria interiorità e di accoglienza nei confronti degli altri, sono espressione ed esempio concreto di transpersonalità.

Quali sono le condizioni perché il gruppo funzioni nel senso che abbiamo visto? La condivisione degli scopi e dei metodi che si usano per perseguirli che vanno chiariti preventivamente poiché solo l'adesione consapevole promuove l'unità e la coesione del gruppo, l'apertura nei confronti di quanto di nuovo e di imprevedibile può accadere dentro e fuori di noi, la disponibilità a mettersi in gioco, l'accettazione dei limiti propri e degli altri e, anche qui, una fiducia di base nella possibilità del cambiamento, un lasciar accadere senza preoccuparsi troppo dei risultati, una sincera aspirazione al benessere proprio e degli altri.

La funzione del trainer del gruppo deve essere sostenuta, oltre che da preparazione, esperienza e interesse per il proprio lavoro, dalla capacità di porsi ogni volta con la stessa aspettativa e curiosità, consapevole che ogni incontro porta qualcosa di nuovo e di imprevisto, dalla costante attenzione al vissuto dei partecipanti e al proprio nei loro confronti, da rigore nel tutelare la specificità dell'incontro e la focalizzazione sullo scopo condiviso per evitare che il gruppo perda la sua identità trasformandosi in qualcosa d'altro, magari piacevole e apprezzabile, ma non sia più un gruppo di consapevolezza e di crescita interiore. Per usare una bella immagine di Mariagrazia Sassi deve essere come il filo di una collana, una presenza discreta, duttile, ma ferma, garante dell'unità e dell'operatività del gruppo. ■

and now", while the group itself offers irreplaceable support and acceptance.

In group work we can catch the truth that man is an interdependent being who knows and acknowledges himself in the relationship; that the others send us back some characteristics of ours that we would otherwise neglect; that they stir up emotions and reactions giving an estimate of what we really are; that they allow us to experience our complexity and beneficially force us to exit from our patterns and well-established habits in order to open to new prospects.

Each of us is different from any other, is unique and unrepeatable. Yet, we are inclined to get over, to transcend our individuality, to open to wider realities without repudiating ourselves, but finding in this broadening and opening a richer and more satisfactory way to express ourselves.

Using psychosynthesis' words, we can say that the Self, our most genuine reality, is at the same time personal and transpersonal; the part we know is limited, yet it aims to the infinite, to the union with universal Reality.

The psychosynthetic group and other groups with similar aims are expression and concrete example of transpersonality, for their attitude to listen to their own interiority and to accept the others.

What are the conditions for the group to operate in the direction said above? Sharing purpose and methods: these must be explained in advance, since only an aware assent can promote cohesion in the group; opening towards new and unforeseeable events that can occur inside and outside ourselves; being prepared to come into play; accepting our and others' limits; expressing a basic confidence in the possibility of changes; leaving things happen without worrying too much of the results; owning a sincere aspiration for our and others' welfare.

The function of the group trainer should be supported by qualification, experience and interest in his work; by the ability to start every time with the same expectation and curiosity, conscious that every encounter brings something new and unexpected; by the constant attention to the participants' background and to his attitude towards them; by the rigor in protecting the specificity of the encounter and the focus on the shared purpose, in order to avoid that the group loses its identity transforming itself in something different, maybe pleasant and valuable, but no longer a group in search of awareness and inner growth. To use a nice expression by Mariagrazia Sassi, he must be like the yarn of a necklace: a sober, flexible but steady presence, answering for the unity and operativity of the group. ■