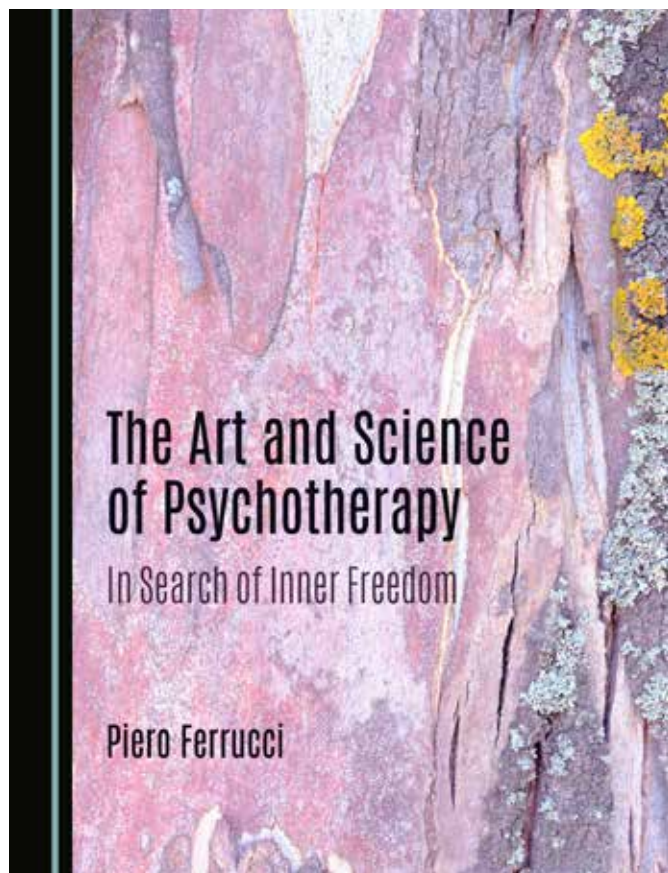


RECENSIONE DEL LIBRO: THE ART AND SCIENCE OF PSYCHOTHERAPY DI PIERO FERRUCCI

A cura di Jan Taal, tradotto da Luisa Bertolatti



2025 Cambridge Scholars Publishing⁽¹⁾

Recensione di Jan Taal

Sulla base di 56 anni di esperienza, lo psicoterapeuta e filosofo Piero Ferrucci ha scritto questo monumentale volume sulla psicosintesi terapeutica.

Ha riversato tutta la propria esperienza e conoscenza – e so per esperienza personale che si tratta di un patrimonio enorme - in questa opera della vita. Vi ha lavorato per dieci anni. In 559 pagine, Ferrucci espone la sua visione della psicoterapia, sostenendola con conoscenze scientifiche e numerosi esempi pratici. Presenta cinquanta temi, più uno straordinario. Vengono affrontati quasi tutti gli aspetti della terapia: dall'esplorazione alla trasformazione, dalla dimensione transpersonale all'integrazione nella realtà della vita.

La quarta di copertina del libro afferma: la vita è relazione e il rapporto tra terapeuta e cliente è centrale. Gli stati del corpo, la respirazione, la postura e la voce rivelano lo stato emotivo del cliente. Le metafore e le immagini sono il linguaggio dell'inconscio. I traumi vengono affrontati in una prospettiva di recupero e rinnovamento.

La meditazione, la scrittura e la visualizzazione aiutano i clienti a esplorare il mondo interiore e a dare forma alla propria esistenza. La volontà e il bisogno di autodeterminazione sono essenziali per il benessere.

*L'espansione della coscienza
e le esperienze culminanti
indicano la via verso la
guarigione e la libertà.*

Anche nei momenti più difficili è possibile ritrovare il proprio centro.

Ferrucci considera il prendersi cura degli altri forse l'azione più elevata e nobile che una persona possa compiere. Il calore di una cura autentica è essenziale nella relazione terapeutica. Descrive però anche in dettaglio come questo possa essere oscurato e compromesso, nella relazione terapeutica, da processi interni al terapeuta stesso. In particolare, il bisogno del terapeuta di aiutare, spesso mosso dal desiderio di essere apprezzato e benvoluto, può ostacolare seriamente l'autonomia del cliente e la sua capacità di trovare soluzioni proprie.

Riconosco molto bene in me stesso questo bisogno di aiutare. A volte mi chiedo come sarebbe la mia vita se non potessi farlo. Forse, per così dire, "poter aiutare gli altri" agisce su di me come una sorta di antidepressivo. In ogni caso, Ferrucci consiglia ai professionisti della cura di riflettere regolarmente su questo tipo di processi.

Ferrucci sostiene che i terapeuti debbano prendersi cura di sé, affinché i clienti non debbano subire le conseguenze dei loro problemi irrisolti. In definitiva, anche i clienti ne trarranno beneficio. Il libro contiene

numerosi esercizi, compresi quelli dedicati alla cura di sé del terapeuta.

L'autore possiede un grande talento nel tessere la propria visione all'interno di racconti provenienti da ogni parte del mondo, ciascuno portatore di verità psicologiche e spirituali. Ho trovato molto divertente la storia di una scimmia premurosa e ben intenzionata che, per calmare i pesci guizzanti nell'acqua, li posa su una roccia.

In un altro sorprendente racconto, il pastore Manish chiede al dio Krishna di spiegargli i segreti delle illusioni della vita... La sorprendente risposta di Krishna è meglio scoprirla direttamente nel libro.

Riguardo all'eccesso di diagnosi in psicoterapia, Ferrucci afferma che le diagnosi servono soprattutto a rassicurare i terapeuti, ma che di solito ostacolano l'incontro autentico con la persona. Arriva perfino a definirlo un delirio collettivo. Nessuno, scrive, vuole essere rinchiuso in una categoria. I clienti desiderano essere accolti come individui unici, persone composte da molti strati e processi, uniche in un modo che non appartiene a nessun altro. "...Ogni persona porta dentro di sé un seme diverso da quello di chiunque altro. La missione di ciascuno su questa terra è coltivare quel seme, proteggerlo e aiutarlo a germogliare". Una recente rassegna sulle conseguenze delle classificazioni psichiatriche conferma la sua posizione (Veldmeier et al., 2025).⁽²⁾

È particolarmente interessante la trattazione che Ferrucci dedica ai temi dell'ombra, della vergogna, della disperazione e della morte. "...Affrontare gli abissi dell'anima ci rafforza e fa affluire nuova energia, idee e desiderio di vivere... La fiducia nel terapeuta è un presupposto per incontrare l'ombra faccia a faccia... Anche il terapeuta partecipa a questo processo. Ogni volta percorre la via del non ritorno e condivide un'avventura che può attraversare momenti estremamente ardui".

Ho trovato esilarante l'aneddoto di Ferrucci sul seminario intitolato "L'umorismo è una cosa seria», tenuto insieme alla collega Diana Whitmore. Per loro era

un tema di grande valore, poiché il loro maestro Roberto Assagioli considerava l'umorismo una qualità capace di elevare le persone, un balsamo curativo. Eppure, il seminario si rivelò terribile: l'umorismo venne analizzato con estrema serietà, l'incontro si trascinò lentamente verso la fine e non ci fu una sola risata, né la minima leggerezza. Qualche anno dopo, scrive Ferrucci, vidi un breve appunto di Assagioli: "Non parlarne troppo".⁽³⁾

La parte straordinaria del libro è la sezione che si colloca al di fuori dei cinquanta capitoli, o meglio li trascende. È contrassegnata dal simbolo Aleph, che rappresenta l'unità, l'origine e il transpersonale, l'infinità dell'anima. Nella molteplicità di esperienze positive e negative, emozioni ed eventi che la vita offre, secondo l'autore la mancanza di un punto di riferimento puro è la fonte di ogni psicopatologia. Scrive che dobbiamo renderci conto che l'*io* (o Sé) è originariamente immutabile e puro. Questa consapevolezza ci libera e ci dà forza, perché non siamo più continuamente trascinati dal flusso incessante e imprevedibile degli eventi e delle emozioni. Al contrario, *essere puri* è come un faro che rimane saldo nella tempesta. Da qui il sottotitolo del libro:

*Alla ricerca
della libertà interiore.*

Secondo Ferrucci, quando riconosciamo dentro di noi questo puro punto di riferimento disponiamo di uno strumento di portata enorme e la psicoterapia entra in una nuova dimensione. L'autore cita filosofie e tradizioni orientali e occidentali, tra cui Platone, Meister Eckhart, la leggenda del Graal, il Libro tibetano dei morti, i poeti Dante e Attar e, naturalmente, spesso l'opera di Assagioli. Quando riusciamo a ricongiungerci con il nostro centro puro – il Sé è il nostro volto prima della nascita, recita un detto zen – possiamo essere liberi e imparare dalle sfide e dalle difficoltà della vita. L'autore considera il Sé una sorta di santuario al quale possiamo tornare per ritrovare sicurezza e stabilità interiore. Vede nell'esercizio di disidentificazione di Assagioli uno strumento importante in questo processo.⁽⁴⁾ Ferrucci ritiene importante, in terapia, vedere la persona

che abbiamo davanti come un Sé. In questo modo ne riconosciamo il vero essere, le potenzialità e le qualità. Il cliente lo percepirà e ciò potrà influenzare in modo potente e positivo il corso della terapia.

Nell'ultima parte del libro, l'autore descrive trentadue esempi tratti dalla pratica. Non si tratta di resoconti clinici completi: ciascuno è scelto per mettere in luce aspetti specifici della psicoterapia. Sono testimonianze istruttive ed emozionanti di come si sviluppano i processi terapeutici e mostrano anche la funzione di tecniche specifiche, tra cui le subpersonalità, i sogni, le immagini mentali, le metafore, il corpo come generatore senza tempo di metafore, la disidentificazione, la scrittura, le coincidenze, la sincronicità e il ricorso alla propria saggezza.

Per Ferrucci non è il terapeuta a *guarire* la persona. Ogni guarigione è un processo di autoguarigione. Ogni cammino verso la salute e l'integrità nasce dall'interno. Al terapeuta si addice l'umiltà. I terapeuti hanno soltanto il privilegio di essere presenti, scrive, e forse la saggezza di farsi da parte, perché non sono i protagonisti. Ciò non significa che l'approccio terapeutico di Ferrucci sia soltanto delicato. Al contrario, ritiene che per la ripresa psicologica sia importante andare direttamente alla fonte della sofferenza. Citando Rumi: "... non distogliere lo sguardo; continua a guardare la tua ferita, perché è da lì che entrerà la luce".

Ferrucci ritiene che il lavoro del terapeuta debba essere ridotto all'essenziale. Niente test, diagnosi o sale d'attesa; niente camici bianchi o linguaggio pomposo. "Il cliente sa trovare la propria strada. Io lo guido in questo processo; meno faccio, meglio è", scrive l'autore. È vero. Durante i miei studi di psicosintesi sono stato spesso suo cliente e allievo in supervisione nel suo studio e ho sperimentato direttamente la semplicità con cui Ferrucci ascoltava e accompagnava il mio processo. Vuole eliminare ogni sovrastruttura dalla terapia; vuole essere come il trombettista Miles Davis, che cita: "... Cerco sempre ciò che posso togliere". Eppure, nelle descrizioni degli esempi pratici, percepisco anche il contributo di Ferrucci e la sua saggezza, e leggo suggerimenti e inviti ad approfondire mediante tecniche

diverse. Forse sembra fare poco, ma la sua presenza è tangibile e tutt'altro che neutrale. Come la musica di Miles Davis non è neutrale, così il libro di Ferrucci emana autorevolezza e una saggezza vissuta, plasmata dalle esperienze di vita, dalla maestria professionale e dalla cultura dell'autore. Nel libro egli condivide anche pensieri, preoccupazioni, dubbi ed errori, permettendoci di conoscere Piero Ferrucci come persona.

Nei suoi esempi, Ferrucci scrive spesso delle immagini mentali, dei sogni, delle visioni e dei simboli dei clienti, e dimostra grande competenza nel loro utilizzo. Il libro include testi scritti dai clienti, ma purtroppo non contiene illustrazioni grafiche né fotografie.

Prendiamo Paula, per esempio: la notte prima di un lieve infarto ha un presentimento e un sogno importante. Un vecchio cuore si lacera e dalla ferita emerge un cuore nuovo e giovane. In seguito, Paula modella i due cuori in terracotta, colorando d'oro i margini della lacerazione. Sul bordo è posato un uccellino azzurro, che scruta curioso dentro la fessura. Il cuore nuovo che emerge da quello vecchio annuncia una nuova fase della sua vita, libera dal passato, dalle interferenze quotidiane e dalle preoccupazioni altrui. Avrei voluto vedere le fotografie di questa scultura, così come altre immagini delle rappresentazioni mentali e delle opere dei clienti. Avrebbero reso il libro ancora più ricco e accessibile.

È interessante il modo in cui Ferrucci spiega di aver tratto egli stesso beneficio dall'opera di Paula. Come terapeuti, non siamo soltanto uno specchio; il processo del cliente esercita naturalmente un'influenza importante anche su di noi, scrive. Nella pratica terapeutica partecipiamo inevitabilmente alle esperienze interiori delle persone, sebbene sia sempre essenziale rimanere centrati e rispettare lo spazio personale del cliente. Ciò che si muove in un cliente tende a mettere in movimento alcuni elementi anche nel terapeuta, che può a sua volta trarne beneficio. Per Ferrucci è fondamentale essere consapevoli di queste possibilità, perché possono indicare che il lavoro terapeutico sta procedendo. La crescita del terapeuta è naturalmente un effetto collaterale: al centro vi è la crescita del cliente. Ma, se lo ritiene opportuno, il terapeuta può anche condividere

con il cliente il beneficio ricevuto. Nel nostro lavoro il viaggio si compie sempre in due, scrive.

Ferrucci esprime alcune verità essenziali sul lutto che, a mio avviso, rivestono la massima importanza nel processo di elaborazione: la persona deceduta rimane nella nostra vita e continua a prendervi parte. Nel tempo, il nostro rapporto con loro si trasforma in qualcosa di essenziale. I dettagli della vita quotidiana scompaiono e resta la relazione stessa, semplice e pura.

Nel sintetizzare il lavoro sul trauma, Ferrucci scrive che rivivere un trauma è efficace. Sebbene precisi che si tratta di una tecnica da usare con grande cautela e senza insistenza, a mio avviso non affronta sufficientemente gli svantaggi e le insidie del rivivere l'esperienza (esposizione). Certamente, rivivere può essere utile come fase intermedia, perché consente alle emozioni intrappolate di liberarsi. Ciò può contribuire a ripulire la ferita psicologica prodotta dal trauma. Se la persona è in grado di sostenerlo, ossia se possiede una sufficiente forza dell'Io, il *rivivere* può anche offrire una comprensione più profonda di ciò che è stato danneggiato e di quanto è necessario per la guarigione.

Tuttavia, nei casi di trauma grave, rivivere può essere controproducente: può essere percepito come inutilmente crudele e accrescere o aggravare la sofferenza. Ne possono derivare una re-traumatizzazione destabilizzante e un forte aumento delle paure e di altre emozioni perturbanti, fino a un possibile incremento dei sintomi depressivi o dei comportamenti autolesivi. In alcuni casi di esposizione prolungata sono stati riportati tassi di abbandono superiori al cinquanta per cento. Negli ultimi anni sono aumentate le prove a favore dell'efficacia di trattamenti del trauma che non richiedono di rivivere l'esperienza.

Nella cura del trauma, credo che l'attenzione debba concentrarsi interamente su ciò che è stato ferito nella persona e su ciò che essa porta nel presente come una ferita aperta e non rimarginata. L'obiettivo deve essere la guarigione di quella ferita psicologica. Sono le risorse transpersonali, di cui l'autore scrive ampiamente nello

straordinario capitolo (Aleph) che non è un capitolo, a offrire importanti vie d'accesso a fattori ed energie di guarigione nei casi di trauma grave, senza dover rivivere l'esperienza. Il rivivere può essere utile soltanto quando esiste una sufficiente forza dell'Io.^(5,6)

Conclusione

Con quest'opera monumentale, Piero Ferrucci ha creato un testo di riferimento nel campo della psicoterapia. È un lavoro formidabile, che propone una riflessione profonda sulla professione psicoterapeutica. È prezioso per chi pratica qualsiasi forma di psicoterapia e per chiunque si occupi della salute mentale delle persone.

Come leggere un libro così ampio? È un'opera tanto meditata e approfondita che, a mio avviso, è impossibile leggerla in poco tempo. Ho impiegato più di sei mesi, anche se ammetto di non essere un lettore veloce. Chi legge dovrà compiere delle scelte e selezionare i temi per sé più importanti.

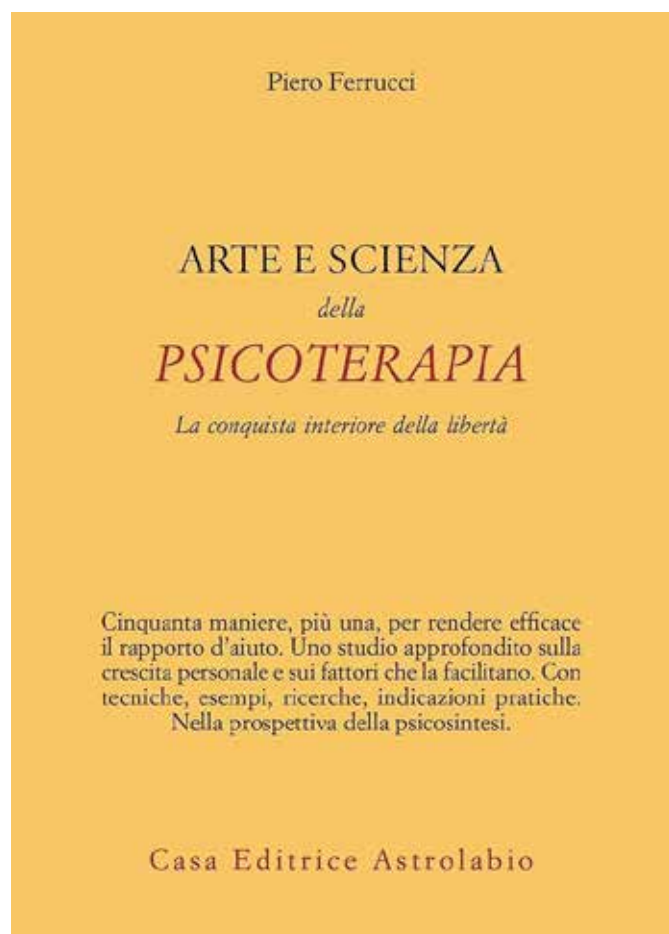
Il libro è ricco di insegnamenti saggi e riflessioni di un collega di grande esperienza. Un collega che non evita l'introspezione, perché, come scrive egli stesso: "... Tutti gli psicoterapeuti hanno dei difetti, a cominciare da me". Nel libro vengono quindi affrontate anche le sue esperienze personali di transfert.

È anche un libro filosofico, inserito nella ricca tradizione della psicologia transpersonale moderna, il più importante sviluppo negli studi sull'essere umano del XX secolo e fino ai giorni nostri. Leggendolo, si conosce anche Piero Ferrucci come persona: il suo modo di vivere la professione, nella semplicità e nella profondità; la sua vasta cultura; il suo pensiero sulla dignità e sulle origini dell'essere umano; e anche i suoi dubbi.

Come già detto, non è un libro che si possa leggere tutto d'un fiato. Affronta troppi argomenti e con troppa profondità. Trovo quindi un peccato che manchi un indice dei temi e dei concetti. Il libro di Ferrucci può essere utilizzato anche come opera di consultazione e sarebbe molto utile poter ricorrere a un indice per

trovare ciò che l'autore dice su argomenti specifici. Per una futura edizione suggerirei di aggiungere un indice, anche in versione digitale. Renderebbe ancora più accessibile questa ricca opera di riferimento sulla psicoterapia psicosintetica.

Jan Taal, Amsterdam, 2026



Note

1. Disponibile su <https://www.cambridgescholars.com/product/978-1-0364-6910-8>
2. Veldmeier, L., Terlouw, S., Boonstra, N & Van Os, J. (2025). Opening doors or building cages? The adverse consequences of psychiatric diagnostic labels. *Current Opinion in Psychology*. 65:102076.
3. Nel 1969 lo psicoterapeuta e filosofo Piero Ferrucci incontrò lo psichiatra Roberto Assagioli, fondatore della Psicosintesi. Fu un incontro decisivo. Sul suo sito Ferrucci scrive di essere stato condotto in un viaggio: un viaggio che ha prodotto una profonda trasformazione interiore e uno straordinario ampliamento delle sue prospettive, sia personali sia professionali.* Dopo la morte di Assagioli, nel 1974, Ferrucci divenne un importante autore e formatore internazionale nel campo della Psicosintesi. È presidente della Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica. Piero Ferrucci ha scritto numerosi libri: *What We May Be*; *Inevitable Grace*; *Introduction to Psychosynthesis*; *What Children Teach Us*; *The Power of Kindness*; *Seven Paths to the Self*; *Beauty and the Soul*; *Your Inner Will*.
*www.pieroferrucci.it/psychosynthesis.html
4. L'esercizio di disidentificazione è un'importante pratica meditativa della psicosintesi. In breve: «Io sono più del mio corpo, dei miei sentimenti e dei miei pensieri; sono il centro della pura autoconsapevolezza».
5. Rubenstein A, Duek O, Doran J, Harpaz-Rotem I. (2024). To expose or not to expose: A comprehensive perspective on treatment for posttraumatic stress disorder. *Am Psychol*. 2024 Apr;79(3):331-343. doi: 10.1037/amp0001121. PMID: 38635195; PMCID: PMC11034887.
6. Taal, J. & Krop, J. (2003). Imagery in the treatment of trauma. In: Sheikh, A. A. (a cura di) *Healing Images. The Role of Imagination in Health*. Con una prefazione del Dalai Lama. *Imagery and Human Development Series*, pp. 396-407. Disponibile su www.imaginatie.nl/achtergrondartikelen/en