

Introduzione al Corso di Autoformazione

Il Corso di Autoformazione (CDA) presuppone un impegno consapevole a conoscere e a sperimentare su di sé il modello psicosintetico e ad allenarsi in modo proficuo per diventare sempre più capaci di realizzare l'obiettivo "conosci, possiedi, trasforma te stesso".

Si configura quindi come un apprendimento e un allenamento alla Arte del vivere, alla responsabile presa in carico di se stessi, alla ricerca di una armonizzazione reale e non illusoria delle istanze contrastanti che vivono dentro di noi, al progressivo "riconoscimento" di sé e del proprio compito esistenziale.

La conoscenza del modello psicosintetico, che si persegue nel corso di autoformazione, non deve restare puramente teorica, ma deve fornire strumenti la cui applicazione venga sperimentata nel corso dei seminari e che possano poi essere utilizzati in altri ambiti e in altre situazioni e la cui efficacia possa essere verificata nel quotidiano.

Gli incontri che scandiscono l'iter del Corso di Autoformazione sono opportunamente collocati Per consentire un lavoro di riflessione critica e di sedimentazione di quanto si è appreso.

Gli atteggiamenti con cui è consigliabile partecipare agli incontri di formazione sono l'apertura e la disponibilità alla conoscenza di sé e degli altri, l'attenzione al qui e ora ed a quanto si sperimenta come momento significativo in cui convergono esperienze passate e potenzialità non espresse.

Il gruppo ha la funzione di catalizzare ed evidenziare gli atteggiamenti consolidati nei confronti di noi stessi e degli altri, i nostri modi di percepire e di reagire, i nostri meccanismi di difesa, le nostre aree di libertà e/o di costrizione, ecc...

E' quindi estremamente importante che negli incontri di formazione teniamo costantemente presente, insieme ai contenuti di quanto apprendiamo e agli esercizi che facciamo, chi è il soggetto di questo lavoro, cioè noi stessi e come siamo, o non siamo mossi da quanto accade, ascoltandoci con attenzione ed equanimità.

Questo ascolto è necessario per rafforzare la funzione di osservatore dell'io, per accogliere senza proiettarli immediatamente all'esterno i propri contenuti interiori e per utilizzarli per un'ulteriore conoscenza e trasformazione di sé, a cui il gruppo e il conduttore possono offrire il necessario supporto.

Tutto può essere elaborato in modo efficace e produttivo anche le emozioni per così dire inerti o apparentemente ostacolanti, come la noia, l'insofferenza, l'ostilità purché non manchi la disponibilità ad ascoltarsi e a mettersi in gioco

ALLEGATO A

APPUNTI DETTATI IN LINGUA INGLESE DAL DOTT. ROBERTO ASSAGIOLI IN DATA 19 MAGGIO 1974
SULL'ALLENAMENTO IN PSICOSINTESI

- 1) Allenarsi alla pratica della Psicosintesi significa imparare a conoscerla e sperimentarla su noi stessi, per metterci in grado di aiutare gli altri a fare altrettanto.

Prima di essere in grado di trasmettere la Psicosintesi ad altri, dobbiamo noi stessi averla sperimentata in profondità: il conoscerla intellettualmente non è sufficiente. Ogni tecnica deve

essere sperimentata a lungo su noi stessi, perchè solamente così saremo in grado di acquistare l'autorità di comunicarla agli altri.

- 2) Sebbene la Psicosintesi possa essere considerata come una sintesi di varie terapie e metodi di educazione, è bene tener presente che il nucleo centrale che ne forma l'essenza è originale. Questo è importante per non presentarne una visione distorta e diluita, e neppure una che sia eccessivamente colorita dai concetti e tendenze delle varie scuole contemporanee.

Alcuni fattori fondamentali e la loro elaborazione concettuale sono irrefutabili, e le esperienze in profondità ne formano il nucleo centrale e costituiscono la condizione "sine qua non" dell'allenamento psicosintetico. Queste esperienze sono:

- la disidentificazione;
 - l'io personale;
 - la volontà (buona, forte, abile);
 - il modello ideale;
 - la sintesi (nei suoi vari aspetti);
 - il supercosciente;
 - il Sé transpersonale (nella maggior parte dei casi, non è possibile averne un'esperienza completa, ma è bene avere una certa conoscenza teorica delle sue caratteristiche e l'esperienza della sua guida).
- 3) Diversi livelli di significato, nessuno dei quali ben definito e completo, sono associati ad ognuna delle esperienze; ma la persistenza nell'allenamento porta alla rivelazione di aspetti nuovi e più interessanti, che formano un legame tra le varie esperienze. Cioè, ogni esperienza non sarà più vista come qualcosa a sé stante, ma come parte di altre esperienze. Perciò non è realistico esprimersi in termini di "aver compreso o non aver compreso". Dato che la comprensione di una cosa è sempre parziale, il credere di aver compreso tutto indica mancanza di comprensione, la quale è il portato di un processo graduale.
 - 4) Il punto precedente implica che il migliore atteggiamento da adottare per ottenere rapidi progressi nell'allenamento ed anche il più realistico, il più onesto ed efficace è quello di effettuare una fusione di umiltà, pazienza e sperimentazione.
 - 5) La Psicosintesi non può essere identificata con alcuna tecnica, o metodo, o attuazione pratica. Sebbene nel lavoro di gruppo si faccia spesso uso degli esercizi di immaginazione guidata e di visualizzazione, la Psicosintesi non può essere limitata a tali tecniche, nè identificata con esse. Si possono conoscere tutte le tecniche, e non aver penetrato lo spirito della Psicosintesi. E viceversa. il vero allenamento comporta questi due fattori: comprensione intuitiva dello spirito della Psicosintesi e solida conoscenza tecnica.

La Psicosintesi opera in cinque campi principali:

- terapeutico (psicoterapia: rapporto tra medico e paziente);
- integrazione personale e attualizzazione (realizzazione delle proprie potenzialità);
- educativo (Psicosintesi ad opera dei genitori e di educatori nelle scuole di ogni tipo e grado);
interpersonale (matrimonio, coppia, ecc.);
- sociale (retti rapporti in seno ai gruppi e tra i gruppi).

Ognuno può scegliere un campo particolare di attività e specializzarsi in esso, ma la conoscenza degli altri campi è molto importante ed utile perchè tutti sono intercollegati.

Il campo della integrazione personale e della attualizzazione è quello basilare della Psicosintesi, e quindi la sua conoscenza approfondita è necessaria per chiunque voglia operare anche negli altri campi.

- 6) Per divenire un buon psicosintetista è necessario il raggiungimento di un certo livello di polarizzazione mentale: ciò non significa sviluppare la mente e reprimere o ignorare le emozioni. Al contrario: significa coltivare la mente e non solo le emozioni, ed acquistare al tempo stesso un centro di gravità personale in una specie di "ragionevolezza" (nel senso più profondo ed ampio della parola) equilibrata ed amorevole, anzichè una emotività incontrollata.
- 7) L'allenamento in Psicosintesi non può mai essere considerato finito. Ad un certo punto, l'etero-allenamento (cioè a dire quello fatto sotto la guida di un altro) deve cedere il posto all'auto-allenamento. L'auto-allenamento psicosintetico non dovrebbe mai essere considerato completo perchè la Psicosintesi è un sistema aperto: non si può, quindi, mai parlare di fine, ma di tappe temporanee successive.
- 8) Solamente quando sia stato raggiunto un allenamento completo per quanto possibile (a parere e giudizio di chiunque lo conduca o diriga) si può cominciare ad impegnarsi professionalmente con singoli o gruppi. E' impossibile stabilire in precedenza quanto tempo ciò richieda perchè bisogna tener conto di molti fattori che variano in ogni persona e anche a seconda delle fasi di sviluppo di ognuna.
- 9) Dato che l'allenamento non ha mai fine, è opportuno modificare la durata e l'intensità dell'etero-allenamento: per intensità, si intende qui il numero delle sedute mensili.
- 10) Dato che ognuno può essere solo un'espressione parziale di ciò che chiamiamo "Psicosintesi", è bene fare l'esperienza della Psicosintesi attraverso i metodi e le personalità dei vari psicosintetisti.
- 11) Come qualsiasi altro tipo di allenamento, dopo un certo periodo di tempo, anche l'allenamento in Psicosintesi tende ad essere distorto e sminuito, soprattutto quando non viene esercitato attivamente in modo continuo. Perciò bisognerebbe sottoporsi di tanto in tanto a periodi di allenamento con psicosintetisti diversi.