

## PSICOSINTESI TRA FORMAZIONE PERSONALE E PSICOTERAPIA PSYCHOSYNTHESIS BETWEEN PERSONAL TRAINING AND PSYCHOTHERAPY

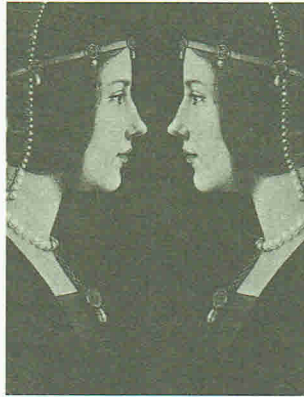
È a tutti nota la cura e l'attenzione rivolta da Assagioli alla psiche dell'uomo sano ed alla necessità di attivarne la crescita ulteriore attraverso una "educazione integrale" attuata con "lo sviluppo equilibrato ed armonico di tutti gli aspetti dell'essere umano: fisico, emozionale, immaginativo, mentale, intuitivo, volitivo, spirituale; l'integrazione di tutti quegli aspetti in una sintesi organica, in una personalità autocosciente".

Al contrario di altre psicologie, la psicosintesi non si limita a studiare e curare l'individuo in difficoltà, ma colloca tale attività nel più ampio quadro di quella finalizzata all'acquisizione ed al potenziamento di tutte le qualità dell'individuo sano ed all'attualizzazione delle sue potenzialità ancora inespresse, ma già presenti in lui. La finalità principale della psicosintesi non è quella di liberare l'individuo dai blocchi e dalle limitazioni del suo passato per poter vivere bene il presente, ma di aiutarlo a liberarsi da tali blocchi e limitazioni per reinvestire l'energia così liberata nel suo processo di crescita ulteriore.

I modelli familiari, culturali, sociali aiutano (e, spesso, obbligano) gli individui a sviluppare fino ad un certo punto le loro potenzialità ed, in particolare, quelle utili ad assicurare la continuità degli stessi modelli e delle strutture che li sostengono. Ma una volta che tali potenzialità sono state sviluppate, non lasciano all'individuo altra alternativa che quella di riprodurre all'infinito gli stessi modelli, gli stessi comportamenti, gli stessi schemi di vita: il progetto espresso nei modelli familiari, culturali, sociali è stato realizzato e non vi è altro da fare.

A questo punto il presente diventa una *routine* senza senso ed il desiderio di conquista che ha dato "sapore" alla vita sembra spegnersi. Ma è proprio a questo punto che l'individuo sano, che ha realizzato a sufficienza il progetto trasmessogli dai modelli familiari, culturali e sociali ed ha così sviluppato le capacità corrispondenti a tale progetto, può iniziare il cammino, unico ed originale, che riguarda la sua specifica individualità. È questa una possibilità ben presente per tutti coloro che comprendono di poter utilizzare in modo nuovo le capacità sviluppate nel passato per realizzare nel futuro un progetto che sentono autenticamente e profondamente proprio, un progetto che sono chiamati a realizzare perché nessun altro potrebbe farlo.

La psicosintesi aiuta gli individui nella fase di sviluppo delle potenzialità insite nei modelli familiari, culturali e sociali, ma, soprattutto, li aiuta a progettare e realizzare se stessi secondo quel progetto unico, originale, irripetibile, che li riguarda e che costituisce la tessera individuale di quel grande mosaico chiamato Umanità.



Everyone knows the care and attention that Assagioli gave to the psyche of healthy men and women and to the necessity to activate interior growth through an "integral education" actuated with "the balanced and harmonious development of all the aspects of the human being: physical, emotional, imaginative, mental, intuitive, volitive, spiritual; the integration of all those aspects in an organic synthesis, in a self-aware personality".

Unlike other psychologies, psychosynthesis does not limit itself to studying and treating the individual in difficulty, but places this

activity in the more ample vision of that finalized to the acquisition and strengthening of all the qualities of the healthy individuals and to the realisation of their potentialities that are still not expressed, but already present in them. The principle goal of psychosynthesis is not that of freeing the individuals from their blocks and limitations in order to live well the present, but of helping them to then use the liberated energy in their process of further growth.

The cultural, family, and social models help (and, often, oblige) individuals to develop their potentialities up to a certain point and, in particular, those useful for guaranteeing the continuity of these same models and the structures that subtend them. But once these potentialities have been developed, they leave the individual with no other alternative than to reproduce ad infinitum the same models, the same behaviour, the same patterns of life: the project expressed in the cultural, family, and social models has been realised and there is nothing else to do.

At this point the present becomes *routine* without any sense and the desire to conquer that gave "zest" to life seems to die. But it is just at this point that the healthy individual, who has sufficiently realised the project received from the cultural, family, and social models and has thus developed the corresponding capacities to this project, can begin the path, unique and original, that concerns his/her specific individuality. This is a possibility available to all those who understand that they can use the capacities developed in the past in new ways in order to realise in the future a project that they feel authentically and profoundly their own, a project that they have been called to realise because no one else can do it.

Psychosynthesis helps individuals in the phase of development of the potentialities innate in the cultural, family, and social models, but, above all, it helps them to plan and realise themselves according to that unique, original, and unrepeatable project that concerns them and that is the individual tessera of that great mosaic that is Humanity.

Gaetano A. Russo