

Autoformazione “e” Terapia o “è” Terapia? Self-training “and” Therapy or “is” Therapy?

Mariagrazia Sassi (*)

Nella mia vita ho vissuto (e a volte sofferto) molte antinomie che si sono poi dissolte. Alcune lavorandoci, altre - mi verrebbe da dire - “da sé”. Vivendo, cioè, ed essendo impegnata a conoscere, possedere e trasformare, ad un certo punto mi accorgo che una particolare antinomia, anche senza averci lavorato specificamente, non è più tale. Si è dissolta, appunto, come si dissolvono le deformazioni di un panorama avvolto in una nebbia a banchi, quando il sole acquista più potere.

Un rapporto che ho vissuto come antinomico è stato certamente quello tra autoformazione e terapia. Non posso dire che oggi esse siano per me la stessa cosa, perché non lo sono; si è dissolto, però, in me - come dicevo - l'aspetto contrappositivo. Oggi le vivo piuttosto come due spazi contigui, forse collegati da una terra che usualmente verrebbe definita in italiano “di nessuno”, ma che nella mia esperienza mi piace piuttosto definire del Sé, nel senso che lo considero quello spazio di libertà condizionata della coscienza in cui, forse, il nostro Progetto ha modo di operare delle interferenze, di muoverci al di là della nostra consapevolezza. Una consapevolezza meno rigida e ridotta di quando necessitiamo di terapia. Una consapevolezza che, se pure ancora annebbiata, ci rende più flessibili e malleabili nei riguardi del Vero, del Bello, del Buono, del Giusto che sovrasta ogni vita individuale ed ogni evento collettivo.

Oggi, se mi venisse chiesta una definizione del superamento della antinomia autoformazione-terapia, in me; se mi venisse chiesto di dare un nome a questo vissuto sarebbe: retto rapporto.

Retto rapporto con se stessi: sapere chi si è; con gli altri: riconoscerli ed accoglierli; col tempo e lo spazio, cioè con gli eventi: consapevolezza, momento per momento, dell'azione più utile, e commensura, ovverossia sensibilità alle leggi ed ai ritmi della vita. Con questo si è dissolta quella antinomia.

Con un gioco di parole, perciò, potrei dire che la soluzione non è venuta “da sé”, come ho detto all'inizio, ma “da Sé”!

Questo come storia di una coscienza.

Ma come si traduce ciò, nella vita di una persona che svolge la professione di psicoterapeuta e che ha delle responsabilità all'interno di una istituzione psicologica ben precisa?

Per quanto riguarda la professione, ovviamente, uti-

In my life I have lived (and sometimes suffered) many antinomies which then dissipated. Some after having been worked on, others - I would say - “by themselves”. Living and being committed to knowing, possessing and transforming, at a certain point I realise that a particular antinomy, even without having been worked on specifically, is no longer an antimony. It has dissipated, just as the deformations of a panorama wrapped in thick fog dissolve when the sun becomes stronger.

A relationship that I have lived as antinomic has certainly been that between self-training and therapy. I cannot say that today they are the same thing for me, because they are not; the opposite aspect - as I have said - has dissolved in me. Today I live them rather as two contiguous spaces, perhaps connected by a piece of land that is usually called “no man's”, but which, in my experience, I prefer to define as of the Self. In the sense that I consider that space of conditioned freedom of consciousness in which, perhaps, our Project is able to operate, to move us beyond our awareness. A less rigid and reduced awareness than is needed in therapy. An awareness that, even if it is still foggy, makes us more flexible and malleable with regard to Truth, Beauty, Goodness, Rightness that dominate every individual life and collective event.

Today, if I were asked for a definition of the overcoming of the self-training-therapy antinomy, in myself; if I were asked to give a name to this experience, it would be: right relationship.

A right relationship with oneself: to know who one is; with others: to acknowledge them and accept them; with time and space, that is with events: awareness, every second, of the most useful (and commensurable) action, i.e. sensitivity towards the laws and rhythms of life. With this antinomy dissolves away.

With a pun, therefore, I could say that the solution has not happened “by itself”, as I said at the beginning but “by Self”!

This as a history of consciousness.

But how can this be translated, in fact, in the life of someone who carries out the profession of psychotherapist and has responsibilities in a psychological institution?

As regards the profession, obviously, using techniques and sensitivity as a virtuous circle always more connected.

lizzando tecniche e sensibilità come circolo virtuoso sempre più connesso. Per quanto riguarda la responsabilità istituzionale, nell'aver sempre più a cuore la chiarezza delle proposte che facciamo come Istituto e la qualificazione delle attività e degli operatori. Secondo me questo può ottenersi allenando le persone prima a "distinguere" molto bene i due campi, poi a non "dividerli". Questo principalmente in due modi.

Portando le persone ad un uso molto consapevole delle tecniche: cioè mirato al fine e commisurato negli interventi.

Offrendo una preparazione che sia specialistica, come abilità, ma allargata come visione.

In quest'ottica la formazione d'Istituto dovrebbe far conoscere, possedere e trasformare problemi e rischi inerenti un rapporto illusorio conscio-inconscio: è questo, infatti a mio avviso, il maggior rischio dell'autoformazione. Rischio che si amplia quando porta a pensare che, acquisire potere sulla propria coscienza possa anche significare essere terapeuti per altri. Terapeutici sì, nel senso che, attraverso l'esempio di vita si può contribuire al bene comune: una presenza serena, equilibrata, armonica, irradia qualcosa che di per sé è terapeutico. Terapeuti no.

La scuola di psicoterapia, per contro, dovrebbe far conoscere ed apprezzare il valore dell'autoformazione per la dignità della persona e per l'evoluzione del pianeta. Il suo maggior rischio, infatti, è - sempre a mio avviso, ovviamente - contribuire al grande equivoco che qualcun altro sia più qualificato della persona stessa a gestirne l'energia. La qualifica professionale non è un potere sulle persone e se lo diventa sta prendendo una direzione che non è quella dell'innocuità.

L'acquisizione di questa preparazione molto tecnica, e forse apparentemente anche un po' arida, è invece anche un grande implicito supporto al processo della coscienza individuale degli operatori di entrambi i settori, senza fraintendimenti per gli stessi, senza rischi per gli utenti e con grande vantaggio della diffusione della psicosintesi, come scienza e come strumento sociale.

E qui si innesta nuovamente la mia storia personale: il mio interesse per la psicosintesi sociale che sento sintesi di terapia ed autoformazione.

Quando come Istituzione riusciamo ad offrire tutto questo, non forniamo solo un supporto agli individui, di fatto l'obiettivo si allarga ai retti rapporti fra istituzioni, alla psicosintesi delle nazioni, alla psicosintesi planetaria. E non potrebbe essere diversamente.

La terapia porta all'integrazione e alla pacificazione un soggetto sofferente; l'autoformazione dell'individuo favorisce l'integrazione della coscienza collettiva, perciò in un certo senso ne è la terapia. Una società di individui autoformati sarebbe diversa da quella attuale: con l'autoformazione nascono la visione trifocale e l'esigenza di cooperare.

As regards the institutional responsibilities, having always at heart the clarity of the proposals that we make as an Institute and the qualification of activities and practitioners.

In my opinion this can be obtained through training the people first to "distinguish" well the two fields, then to not "divide" them. This is principally in two ways:

Leading people to a very aware use of techniques: that is aimed at the goal and commensurate with the interventions.

Offering a preparation that is specialised, as regards ability, but linked to vision.

From this point of view the training of the Institute should allow the knowing, possessing and transforming of problems and risks inherent in an illusory consciousness-unconsciousness relationship: it is this, in fact, that is the greatest risk of self-training. A risk that is amplified when it leads to the thought that, acquiring power over one's own consciousness can mean being a therapist for others. Therapeutic, yes, in the sense that through the example of life one can contribute to the common good: a serene presence, balanced, harmonious, radiating something that is in itself therapeutic. Therapists, no.

The school of psychotherapy, on the other hand, should make known and appreciated the value of self-training for the dignity of the person and the evolution of the planet. Its greatest risk, in fact, is - still in my opinion, obviously - to contribute to the great misunderstanding that someone else is more qualified than that same person to manage his/her energy. Being a "professional" is not a power over people and if it becomes such it is taking a direction that is not innocuous.

The acquisition of this very technical preparation, and perhaps apparently a little dry, is, instead, a great implicit support for the process of individual consciousness of the operators of both sectors, without misunderstandings for them, without risks for clients and with great advantages for the diffusion of psychosynthesis, as a science and a social tool.

It is here that my own story once again comes in: my interest for social psychosynthesis that I feel is the synthesis of therapy and self-training.

When, as an Institution, we are able to offer all this, we do not only give support to individuals, in fact the objective widens to right relationships between institutions, to the psychosynthesis of nations, to planetary psychosynthesis. And it could not be any different.

Therapy leads to the integration and to the pacification of someone who suffers; self-training of the individual favours the integration of the collective consciousness, therefore, in a certain sense, it is therapy. A society of self-trained individuals would be different from the current one, tri-focal vision and the need to co-operate are born with self-training.

La psicosintesi innesca un processo di risanamento a spirale che non cessa perché, se cessasse, non sarebbe psicosintesi. Cessa, ovviamente, come rapporto terapeutico, può cessare come frequenza ai Centri e ai gruppi, ma non cessa come processo di armonizzazione: la persona diviene portatrice di un "gene" sanante. In questo senso per me la psicosintesi sociale è sintesi fra autoformazione e terapia.

A questo punto mi piace ricordare e sottolineare anche che fondamento e motore di tutto questo è la volontà. Terapia è essenzialmente volontà di guarire; autoformazione è volontà di esserci e di agire per il bene, proprio e degli altri, acquisendo gradualmente consapevolezza di quale esso sia. E non dimentichiamo che Roberto Assagioli ha scritto: "Pace è volontà" e questo è vero, ovviamente, tanto per il versante intrapsichico quanto per quello di relazione sia personale sia planetario. □

(*) Presidente dell'Istituto di Psicosintesi

Psychosynthesis triggers a process of spiralling renewal that never ends because, if it ended, it would not be psychosynthesis. It ends, obviously, as a therapeutic relationship, it can end as attendance at the Centres and groups, but it does not end as a process of harmonisation: the person becomes the carrier of a "gene" of healing. In this sense social psychosynthesis, for me, is the synthesis between self-training and therapy.

At this point I would like to remember and stress that the will is the basis and motor of all this.

Therapy is essentially will to heal; self-training is will to be and to act for one's own good and that of others, gradually acquiring the awareness of what it is. And we must not forget that Roberto Assagioli wrote: "Peace is Will" and this is true, obviously, as much for the intrapsychic part as for that of both personal and planetary relationships. □

Settimana di Psicosintesi *in* **SICILIA**

Una settimana di vita insieme per sperimentare il significato profondo del gruppo nel lavoro e nel divertimento.

PSICOSINTESI IN MONTAGNA

31 Luglio - 6 Agosto 1999

coordinata da Gaetano Russo

Informazioni e prenotazioni: Centro di Psicosintesi - via Morosoli, 10/A - 95124 CATANIA - Tel./Fax 095 7159220