

L'ALLENAMENTO IN PSICOSINTESI TRAINING IN PSYCHOSYNTHESIS

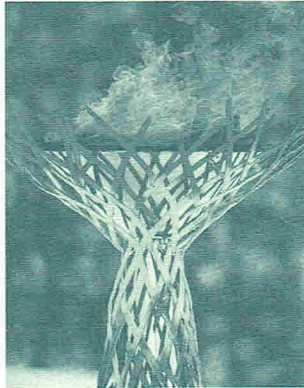
“Allenarsi alla pratica della psicosintesi significa imparare a conoscerla e sperimentarla su noi stessi, per metterci in grado di aiutare gli altri a fare altrettanto. Prima di essere in grado di trasmettere la psicosintesi ad altri, dobbiamo noi stessi averla sperimentata in profondità: conoscerla intellettualmente non è sufficiente. Ogni tecnica deve essere sperimentata a lungo su noi stessi, perché solamente così saremo in grado di acquisire l'autorità di comunicarla agli altri”.

Così inizia quello che può essere considerato il “testamento morale” di Roberto Assagioli, dettato in lingua inglese il 19 maggio 1974, solo tre mesi prima della sua morte, avvenuta a Capolona il 23 agosto dello stesso anno. Con la sintesi e la chiarezza che ne caratterizzano gli scritti, anche in questo caso il fondatore della psicosintesi, pur non dilungandosi in disquisizioni teoriche o tecniche, riesce a dare un quadro complessivo di ciò che è la psicosintesi e delle sue potenzialità evolutive.

Come “sistema aperto” essa è, infatti, in perenne divenire e, per così dire, “varia” in relazione ai molteplici fattori ed alle fasi di sviluppo di ciascun individuo. Questa adattabilità è, però, possibile perché la psicosintesi poggia su “un nucleo centrale che ne forma l'essenza”: una concezione dell'essere umano che costituisce il fondamento teorico di una prassi che ha lo scopo di sviluppare non soltanto capacità tecniche, ma soprattutto di favorire alcune “esperienze in profondità”. Alla conoscenza della teoria della personalità umana la psicosintesi associa, quindi, la necessità di cogliere i diversi livelli di significato collegati a ciascuna esperienza, “non più vista come qualcosa a sé stante, ma come parte di altre esperienze”. L'esistenza di diversi livelli di significato, che si rivelano a mano a mano che si procede nell'allenamento, potrebbe sostenere l'illusione che una comprensione più ampia possa essere ottenuta focalizzando tutti i propri sforzi sulle tecniche, mentre “il vero allenamento comporta questi due fattori: comprensione intuitiva della psicosintesi e solida conoscenza tecnica”, poiché “la psicosintesi non può essere identificata con alcuna tecnica o metodo o attuazione pratica”.

Questo spiega perché “l'allenamento in psicosintesi non può mai essere considerato finito” – dato che ogni esperienza amplia la comprensione precedente – ed anche perché l'etero-allenamento, sotto la guida di un altro, non può essere mai completamente sostituito dall'auto-allenamento – dato che il confronto delle esperienze individuali fornisce una verifica indispensabile ed un arricchimento non altrimenti realizzabile.

Da qui la raccomandazione di Assagioli: “Il miglior 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”.



“Undertaking training in psychosynthesis means beginning to learn about psychosynthesis and experiment with it in oneself, in order then to help others to use it on themselves. Before being able to communicate psychosynthesis to others, we must have experimented with it in depth on ourselves. Intellectual knowledge is not sufficient. Every single technique must be tried out at length on oneself. Only thus shall we be in a position to communicate it with authority”.

Thus begins what can be considered the “moral testament” of Roberto Assagioli, dictated in English on 19 May 1974, only

three months before his death at Capolona on 23 August the same year. With the synthesis and clarity that characterise his writings, also in this case the founder of psychosynthesis, even if he did not talk at length on theoretical or technical disquisitions, was able to give a complete picture of what psychosynthesis is and its evolutive potential.

As an “open system” it is, in fact, in perpetual becoming and, in one sense, “varies” in relationship to the multiple factors and phases of development of each individual. This adaptability is, however, possible because psychosynthesis is based on “its own original and central essence”: a conception of the human being that is the theoretical foundation of a praxis that has the aim to develop not only technical capacities but, above all, to favour “deep experiences”. To the knowledge of the theory of human personality psychosynthesis associates, therefore, the necessity to grasp the different levels of meaning connected to each experience, “seen to be not isolated, but to imply others”.

The existence of different levels of meaning, that are revealed as training proceeds, could sustain the illusion that a greater understanding can be obtained by focusing all one's efforts on techniques, while “real training entails both these factors: intuitive understanding of the spirit of psychosynthesis and sound technical knowledge”, because “psychosynthesis is not identified with any technique or practice”.

This explains why “training in psychosynthesis has no end” – given that every experience increases the previous understanding – and also why hetero-training, under guidance, can never be completely substituted by self-training – given that the comparison of individual experiences provides an indispensable verification and an enrichment that would otherwise not be possible.

From this we have Assagioli's advice: “the best attitude to adopt – and one that is at the same time more realistic, more honest and more effective in achieving rapid progress in training – is one compounded of humility, patience and experimentation”.

Gaetano A. Russo