

# **1. Presentazione della struttura**

## ***1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso***

Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa – via Romagnoli 39 – 37139 VERONA

Partiva Iva/codice fiscale 07195120014 – tel. 327 1063787

Email [psicosinteducativa@yahoo.it](mailto:psicosinteducativa@yahoo.it) – web [www.counselingpsicosintetico.org](http://www.counselingpsicosintetico.org)

Sedi operative:

Via Romagnoli 39 – 37139 TORINO

Corso Re Umberto 45 – 10128 TORINO

Via Paradisi 15/4 – 38100 TRENTO

Via Vital 98/B – 31015 CONVEGLIANO (TV)

Via Piranesi 69 – 41124 MODENA

## ***1.2 Rappresentante legale***

Maria Bernadette Schenker

## ***1.3 Responsabile didattico***

Alessandra Moretti.

## ***1.4 Responsabile della segreteria***

Raffaella Di Savoia

## ***1.5 Corpo docente***

### **Alessandra Moretti**

Direttrice della sede di Trento, membro del direttivo. Supervisor, Trainer Counselor; Supervisor life coach.

Docente di psicosintesi, counseling e coaching all'interno della scuola triennale. Lavora da molti anni in azienda.

Svolge attività di supervisore per tutte le sedi. Docente presso Università di Verona in master di counseling educativo

### **Marina Blandino**

Direttrice della sede di Torino, membro del direttivo. Supervisor, Trainer Counselor; Supervisor Coach. Docente di psicosintesi, counseling e coaching all'interno della scuola triennale. Svolge attività di supervisore per tutte le sedi.

Tiene seminari monotematici in particolare sulla volontà in psicosintesi e sul gruppo psicosintetico

### **Maria Bernadette Schenker**

Presidente dell'Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa. Direttrice della sede di Verona . E' Counselor Trainer e Coach ad indirizzo psicosintetico e svolge attività di docenza presso la scuola triennale di counseling

psicosintetico nelle sedi di Verona e Trento. Ha maturato una lunga esperienza di coordinatore di gruppi nell'ambito delle comunità terapeutiche psichiatriche gestendo nello specifico le complesse dinamiche quotidiane nella collaborazione tra i vari attori coinvolti nei processi di lavoro. Conduce corsi di formazione e gruppi di counseling presso scuole e enti privati, svolge attività di counseling individuale e di coppia e collabora con il centro d'ascolto.

## **Raffaella Di Savoia**

Counselor psicosintetista dal 2004, life coach in psicosintesi, trainer e supervisor.

Membro del Consiglio Direttivo dell'Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa in qualità di segretario e referente per la sede di Modena. Opera come formatrice, counselor e coach in ambito individuale, di gruppo e aziendale, collaborando con altri professionisti del settore e con enti e istituzioni.

## **Giovanna Brait**

Vicepresidente dell'Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa. Vive a Conegliano (TV) dove lavora come Advanced Counselor e Life Coach in Psicosintesi. Dirige la sede di Conegliano dell'Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa ed è docente presso le varie sedi dell'Istituto stesso. E' formatrice presso scuole, istituzioni e gruppi in particolare con gruppi di genitori. Ha collaborato con Ulss e Comuni in progetti di prevenzione nell'ambito delle dipendenze ed è stata Mediatrice alla comunicazione con disabili sensoriale per la provincia di Treviso

## **Antonio Tanchis**

Pedagogista ad indirizzo psicologico, coordinatore responsabile per servizio di assistenza domiciliare per pazienti con HIV, counselor individuale presso il Centro di Ascolto di Verona, servizio di psicologia clinica nella cooperativa Azalea di Verona come counselor individuale e di gruppo, supervisione di gruppo, consulenze e formazione presso i servizi diurni della psichiatria e dei servizi di assistenza per anziani. Formatore presso l'Istituto Internazionale di Psicosintesi Educativa

## **Simonetta Marenzi**

Lavora come counselor e coach in psicosintesi, come formatrice e tutor presso Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa e presso enti di formazione professionale per lavoratori e aziende su tematiche connesse a denaro, comunicazione e gestione impresa. Come operatore olistico conduce percorsi individuali e gruppali che integrano yoga, meditazione e respiro e collabora con una casa di riposo nell'accoglienza in struttura e accompagnamento alla morte. Autrice di due ebook: Una Via Possibile e Comunicare al front office, e di un libro "L'Anima dell'economia e l'Economia dell'Anima".

## **Tiziana Pesci**

Proviene da esperienze lavorative nel campo della fotografia e della moda, inizia il percorso di crescita personale nel 2001 presso la scuola Cli ad Utrecht (scuola di Sviluppo Intuitivo). Dal 2004 segue i corsi del prof. Cesare Boni e approfondisce tematiche riguardo l'accompagnamento al morente, la mente, la meditazione, le scritture indiane, i chakra. Ha frequentato i corsi "Immersion" e "Teacher training" della scuola di Anusara Yoga, ha collaborato al progetto dello studio di Yoga online [www.Yogare.eu](http://www.Yogare.eu). Attualmente lavora come Counselor

Psicosintetista, collabora con il Dott. Rinaldini per un approccio olistico della cura, è tutor e docente presso l' Istituto Internazionale di Psicosintesi Educativa di Verona dove ha concluso la formazione nel 2011.

## **Elena Savino**

Dottoressa in “Scienze e tecniche psicologiche”, laureata a pieni voti presso Università degli Studi E-Campus di Novedrate. Counselor e Coach in Psicosintesi, diplomata presso “Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa”. Operatrice shiatsu e master rei-ki. Lavora come counselor e coach presso il proprio studio privato, è docente presso la scuola di counseling dell'IPE e collabora con Biosafe in qualità di coordinatore relazionale di impresa. Il suo motto, che sintetizza l'obiettivo del suo lavoro, è “Fai ciò che Sei”.

## **Mauro Verteramo**

Psicologo e psicoterapeuta, ha lavorato per molti anni in comunità terapeutiche con adolescenti e adulti tossicodipendenti. Conduce corsi di formazione e gruppi di supervisione in Enti pubblici e del Privato Sociale. Lavora con gruppi nell'area della disabilità grave e nel reinserimento sociale di ex detenuti.

E' Psicologo Analitico e svolge attività di psicoterapia in ambito privato a Padova e Verona.

## **Lisa Mattiussi**

Counselor, coach, formatrice e consulente per la gestione delle risorse umane. Si occupa in particolare di Riqualificazione Professionale, supportando chi ha la necessità o il desiderio di trovare/cambiare lavoro in un percorso strutturato che consenta di spendere le proprie competenze in maniera più efficace, attraverso la valorizzazione tanto dell' esperienza acquisita, quanto del proprio potenziale umano e professionale. Per fare questo, adotta metodologie di counseling e di coaching (prevalentemente ad indirizzo psicosintetico), che portino il cliente a focalizzare i propri obiettivi, esplorando le risorse e la volontà disponibili, e al contempo identificando ostacoli e difficoltà, al fine di raggiungere il miglioramento della qualità di vita nell'area di interesse.

## **Lorenza Bombonati**

Avvocato, libera professionista, counselor e coach ad indirizzo psicosintetico, iscritta da gennaio 2018 ad AssoCounseling, da gennaio 2014 all'AIMEF (Associazione Italiana Mediatori Familiari) e da gennaio 2014 all'AIAP (Associazione Italiana avvocati per la famiglia e i minori). Tutor e formatrice presso l'Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa, in particolare per i seminari di diritto e deontologia.

## **Lucia Centolani**

Advanced Professional counselor, Trainer counselor, Trainer coach ad indirizzo psicosintetico, facilitatrice di costellazioni familiari sistemiche, Focusing practitioner, operatrice Reiki di secondo livello. E' formatrice presso l'Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa e altre scuole di counseling di Milano. Lavora in ambito di counseling individuale e di coppia e in ambito socio-lavorativo. Tiene incontri di costellazioni familiari e sistemiche sia a livello individuale, di gruppo, e per le organizzazioni.

## **1.6 Presentazione**

L'Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa nasce nel 1993 come espressione di un gruppo di persone che intendono fattivamente promuovere lo sviluppo delle potenzialità individuali e la tendenza alla collaborazione per contribuire alla costruzione di un modo di vivere equilibrato, in armonia con se stessi, con gli altri e con l'ambiente. L'Istituto ritiene che lo strumento principale per favorire la corretta crescita personale sia l'educazione, intesa nel senso antico e letterale del termine, di "e-ducere", cioè di condurre fuori: educazione all'ascolto interno, alla consapevolezza, al riconoscimento e all'ampliamento costante dei propri limiti, all'utilizzo consapevole di tutte le funzioni interiori, al rispetto dell'altro visto come essere umano in crescita ed evoluzione nella sua unicità. L'Istituto si occupa quindi principalmente di formazione proponendo corsi specifici, conferenze, convegni ed infine una scuola di Counseling.

## **1.7 Orientamento teorico**

Definizione e campi di applicazione

La psicosintesi è una visione dell'uomo inaugurata nel secolo scorso da Roberto Assagioli (1888- 1974). È una visione ampia, integrale, in cui trovano posto livelli diversi, dai conflitti più profondi e nascosti della psiche, alle esperienze delle vette e della pura identità, il tutto integrato in modo armonico e organico.

La psicosintesi è anche una psicologia transpersonale, che riconosce l'esistenza di livelli superiori della coscienza e la possibilità per l'uomo di raggiungere e coltivare tali livelli.

Assagioli definiva la psicosintesi come una "tendenza", un "atteggiamento", quindi qualcosa di più che un semplice metodo o un insieme di tecniche: una "lenta conquista verso l'integrazione e la sintesi in ogni campo". Dove questa tendenza alla sintesi è un qualcosa di naturalmente presente e operante sia all'interno della nostra psiche che nel mondo esterno, a livello fisico e biologico.

La psicosintesi è una "concezione dell'uomo quale essere bio-psico-spirituale", che dà pieno riconoscimento e studia nelle loro relazioni reciproche questi tre aspetti dell'essere umano: il corpo ("il vero nome della psicosintesi è bio-psicosintesi" sottolinea Assagioli), la psiche e lo spirito, senza sacrificare o ridurre ad altro nessuna di queste tre dimensioni.

La psicosintesi è "una concezione dinamica e, si potrebbe dire, drammatica, della vita psichica, quale lotta fra una molteplicità di forze ribelli e contrastanti e un Centro unificatore che tende a dominarle, a comporle in armonia, ad impiegarle nei modi più utili e creativi.

La psicosintesi è poi un insieme di metodi di azione psicologica, volti a favorire e a promuovere quella integrazione ed armonia della personalità umana. Così, a seconda dei suoi vari campi d'azione, essa è, o può divenire:

1. Un metodo di auto-formazione e realizzazione psico-spirituale, per tutti coloro che non vogliono accettare più oltre di restare schiavi dei loro interni fantasmi e degli influssi esterni, di subire passivamente il gioco delle forze psichiche che si svolge in loro, ma vogliono diventare i Signori del proprio reame interno.
2. Un metodo di cura per le malattie e i disturbi neuro-psichici e psicosomatici – il più efficace quando la causa profonda di quei mali sia una lotta particolarmente aspra tra forze psichiche coscienti e inconscie, oppure in una di quelle crisi complesse e tormentose che spesso sogliono precedere il risveglio o un altro passo importante nello sviluppo spirituale.

3. Un metodo di educazione integrale, che miri non soltanto a favorire lo sviluppo delle varie attitudini del fanciullo o dell'adolescente, ma lo aiuti a scoprire ed affermare la sua vera natura spirituale e a formarsi, sotto il dominio di questa, una personalità autonoma, armonica, efficiente.

La psicosintesi inoltre può venir considerata come l'espressione individuale di un più vasto principio, di una legge generale di sintesi inter-individuale e cosmica".

Come si evince dalla definizione sopra riportata, la psicosintesi ha diversi campi di applicazione, Assagioli ne elencò cinque:

*- campo formativo e autoformativo*

La psicosintesi si propone come un metodo di autorealizzazione, un metodo rivolto alla crescita personale di ogni uomo, offrendo la visione e le tecniche per lavorare su se stessi in un processo di continua autoformazione. Questa presa in carico di se stessi, questa decisione di continuare ad educarsi continuamente durante tutto l'arco della vita, è centrale in psicosintesi. È una assunzione di responsabilità nei confronti della propria crescita, che avviene assecondando e promuovendo la naturale tendenza della psiche verso l'unione, la sintesi, l'evoluzione e l'integrazione, e rimuovendo gli ostacoli che si frappongono a questo processo.

*- campo terapeutico*

La psicosintesi nasce anche come metodo per la cura delle "malattie nervose" e fu praticata in tal senso da Assagioli, che fu medico psichiatra. È un metodo rivolto a situazioni di disagio, di sofferenza, di patologia in cui tuttavia si mantiene sempre una visione positiva dell'uomo, una attenzione alle parti sane, un riconoscimento delle risorse e delle sue potenzialità evolutive.

La psicosintesi terapeutica (che è attualmente un orientamento riconosciuto di psicoterapia) coniuga e tiene insieme in modo equilibrato ed armonico tecniche di esplorazione e analisi dell'inconscio, proprie della psicologia dinamica, tecniche attive di ricostruzione della personalità, e tecniche immaginative per evocare qualità superiori.

Una parte del lavoro pionieristico di Assagioli è stato quello di riconoscere e distinguere disagi psichici legati a conflittualità inconscia, rimosso, traumi, ecc. da quelli causati invece da disagio esistenziale, anelito all'infinito, crisi spirituali, mancata realizzazione di bisogni di trascendenza, o irruzione in una psiche non ancora sufficientemente integrata di contenuti ed energie superiori, e di proporre il giusto approccio per ognuno di questi casi.

*- campo educativo*

I principi della psicosintesi trovano una naturale applicazione anche in ambito educativo, un tipo di educazione che non miri semplicemente a istruire, ovvero a introdurre contenuti nella persona vista come un contenitore vuoto da riempire, ma al contrario una educazione che punti a tirare fuori (e - ducere) le risorse e le potenzialità già presenti nel bambino, ragazzo o adulto, dandogli gli strumenti necessari per poter imparare a guidare se stesso e gestire in modo intelligente le sue energie.

Molta importanza deve essere data al tempo stesso all'educazione degli educatori, perché se è vero che si insegna soprattutto con l'esempio, più la personalità dell'educatore (genitori compresi) è armonica, maggiore sarà la sua efficacia educativa in questo senso. Gli strumenti della psicosintesi offrono grandi opportunità di lavoro su di sé per tutti coloro che sono impegnati in relazioni educative, al fine di riconoscere ed elaborare eventuali vissuti, proiezioni, automatismi che possono ostacolare il processo educativo.

Anche in questo campo Assagioli, pionieristicamente, si interessò molto all'educazione dei giovani particolarmente dotati, rilevando come questi soggetti, se non viene dedicata loro la giusta attenzione, rischiano di andare incontro a problemi di vario tipo, come sviluppare comportamenti antisociali o andare incontro a uno sviluppo disarmonico.

#### *- campo interpersonale*

Questo campo riguarda tutti i rapporti interpersonali in cui siamo immersi, tra cui la coppia e tutte le nostre relazioni affettive, lavorative, ecc. Anche in questo campo possiamo far operare i principi della psicosintesi, ovvero dell'unità nella diversità, della sintesi e dell'integrazione. È possibile gestire questi rapporti in modo psicosintetico, superando i conflitti, sviluppando empatia, comprensione amorevole, spirito di cooperazione e accettazione delle differenze. Nella psicosintesi della coppia diventa inoltre fondamentale riconoscere e sviluppare gli aspetti psicologici dell'altro sesso nei loro aspetti superiori.

#### *- campo sociale*

È l'applicazione dei principi della psicosintesi ai gruppi, a partire dalla famiglia a gruppi sempre più estesi, fino ai popoli, alle nazioni e all'umanità intera. Assagioli lavorò instancabilmente per costituire gruppi anche a livello internazionale: gruppi di pratica, gruppi di studio, gruppi di professionisti, gruppi di meditazione. Credeva molto nella forza del gruppo e nella possibilità di creare gruppi coesi che lavorassero per uno scopo comune portando il loro servizio a tutta l'umanità.

### **La psicosintesi tra psicanalisi, psicologia umanistica e transpersonale**

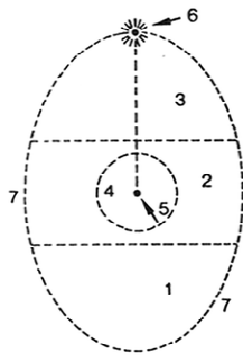
Assagioli fu uno dei primi studiosi italiani di psicanalisi ma già da subito ne vide i limiti e ne propose un superamento. In particolare Assagioli contestava alla psicanalisi l'eccessiva enfasi sulla sessualità e la tendenza a ridurre tutte le manifestazioni dell'umano agli istinti più bassi. Inoltre la psicanalisi compiva un grosso errore metodologico nel partire dallo studio dell'uomo malato per poi estendere quanto scoperto qui anche all'uomo sano. Ciononostante Assagioli riconobbe il grandissimo contributo di Freud allo studio della psiche e incluse fra le tecniche psicosintetiche anche quelle psicanalitiche, sebbene limitatamente a uno solo dei momenti del processo psicosintetico, quello dell'esplorazione dell'inconscio inferiore.

Riportando l'attenzione sull'uomo sano e rimarcando l'impossibilità di spiegare le più alte manifestazioni dell'umano come derivazioni o trasformazioni degli istinti inferiori, Assagioli anticipò di diversi decenni la nascita della cosiddetta terza forza della psicologia, la psicologia umanistica.

È interessante notare come anche la successiva svolta nel campo della psicologia avvenuta con la nascita della psicologia transpersonale, sia stata anticipata dalla psicosintesi: il passaggio di attenzione dall'autorealizzazione all'autotrascendenza, il dialogo con le grandi tradizioni spirituali, l'attenzione agli stati non ordinari di coscienza.

### **L'ovoide (anatomia della psiche)**

L'ovoide di Assagioli è un diagramma che illustra i vari livelli della psiche, ma anche una mappa utile per orientarsi nel lavoro su se stessi, un simbolo estremamente potente ed evocativo per ricordare e realizzare la visione su cui poggia la psicosintesi, e uno schema entro cui collocare, per poter meglio comprendere, ogni elemento psichico in cui ci imbattiamo.



1. Inconscio inferiore
2. Inconscio medio
3. Inconscio superiore
- Supercosciente
4. Campo della coscienza
5. Io cosciente
6. Io o Sé Superiore
7. Inconscio collettivo

Iniziamo dai tre livelli dell'inconscio: come una casa per poter essere tale, ha le fondamenta, un pian terreno e un attico, così l'inconscio si dispiega su tre livelli: inconscio inferiore, medio e superiore. L'inconscio inferiore (1) è il luogo metaforico in cui hanno sede le funzioni fisiologiche inconse che regolano la vita del nostro corpo, gli istinti, gli impulsi di base come sessualità e aggressività, le energie istintive primarie, i traumi, il rimosso, i complessi a forte tonalità emotiva. Si tratta dell'inconscio freudiano, solo che mentre per Freud questa era la natura della totalità dell'inconscio, per

Assagioli questo è solo uno dei livelli della psiche.

L'inconscio medio (2) è il luogo in cui troviamo tutti quei contenuti che possono essere facilmente richiamati alla coscienza. Funziona come archivio della memoria e luogo in cui avvengono processi trasformativi e l'elaborazione delle esperienze.

L'inconscio superiore (3) è un concetto originale della psicosintesi introdotto da Assagioli. Esso è il luogo dove risiedono i contenuti superiori della psiche: risorse e qualità come gioia, amore, gratitudine, pace, fiducia, ecc., tutti quei contenuti potenziali che rappresentano possibilità future per l'uomo. Qui hanno sede l'ispirazione artistica, lo slancio etico, l'intuizione scientifica, esperienze estatiche, stati unitivi, e tutte quelle attività e facoltà al di sopra della personalità ordinaria. La visione positiva della psicosintesi prevede che sebbene queste qualità non siano per lo più attualmente manifeste nella nostra vita, tuttavia sono presenti a livello inconscio e lì giacciono, come potenzialità che attendono di essere risvegliate e coltivate.

Oltre i confini dell'ovale, che rappresentano i confini della psiche individuale, si estende il territorio dell'inconscio collettivo (7), teorizzato da Jung, anch'esso distinguibile nei tre livelli inferiore medio e superiore. Da notare che i confini dell'ovale sia esterni che interni sono indicati dal diagramma con dei tratteggi, a indicare la natura permeabile di tali confini: sono possibili influenze dall'inconscio collettivo a quello individuale e passaggi di contenuti tra le varie zone dell'inconscio e tra queste ultime e l'area della coscienza.

L'area circolare tratteggiata al centro dell'ovale rappresenta il campo della coscienza (4). In questa area sono presenti i contenuti di cui siamo in un dato momento consapevoli. Notiamo le proporzioni tra questa area e il resto dell'ovale, il che indica come la gran parte della nostra psiche sia inconscia.

Al centro di questa area di coscienza, che possiamo immaginare come l'unica area illuminata nel grande spazio buio dell'inconscio, è disegnato un puntino che rappresenta l'io personale (5) definito da Assagioli centro di coscienza e volontà. L'io nella concezione psicosintetica non è un contenuto, per questo è rappresentato come un punto, senza dimensioni. Un conto sono i contenuti della coscienza (ad esempio pensieri, emozioni, immagini, ...) un altro conto è l'io che li osserva.

L'io è il fattore permanente all'interno della mutevolezza della vita psichica, quello che resta dopo o oltre tutti i cambiamenti, quel punto centrale a cui possiamo riferire ogni nostra esperienza e che ci permette di dire che questa esperienza è una *nostra* esperienza, quel punto stabile che spiega il nostro stesso percepirci come una unità, un soggetto che permane.

Questo stesso io, secondo Assagioli, si manifesta a due livelli: l'io cosciente e il Sé transpersonale (6). Quest'ultimo, collocato all'apice dell'inconscio superiore e di cui non siamo consapevoli, sta all'io come la sorgente luminosa sta al suo riflesso. Le caratteristiche di permanenza e stabilità dell'io provengono dal Sé, la nostra vera

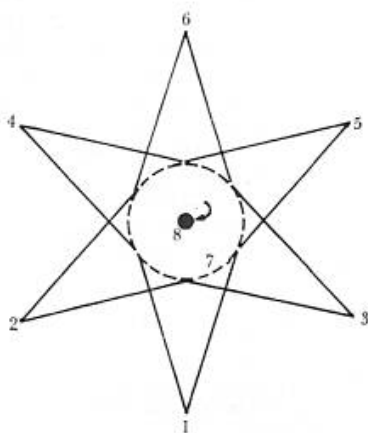
natura, la nostra anima, definito da Assagioli come un centro spirituale immobile, stabile, immutabile, eterno, individuale ed universale allo stesso tempo.

L'io è il riflesso del Sé, quel tanto del Sé transpersonale di cui possiamo essere consapevoli nello stato di veglia. La linea tratteggiata che nel diagramma dell'ovoide unisce l'io cosciente al Sé transpersonale, indica la possibilità per l'io di ripercorrere a ritroso la strada verso la sua fonte, riunificandosi alla sorgente.

### La stella delle funzioni (fisiologia della psiche)

Se l'ovoide di Assagioli rappresenta come è fatta la psiche, la sua anatomia, la stella indica come funziona, la sua fisiologia. Osservando il secondo diagramma tracciato da Assagioli, osserviamo la presenza di sei punte che rappresentano le funzioni psicologiche.

1. Sensazione
2. Emozione - Sentimento
3. Impulso - Desiderio
4. Immaginazione
5. Pensiero
6. Intuizione
7. Volontà
8. Punto centrale:  
l'io, o sé personale



Questa rappresentazione suggerisce l'idea di direzione, attività, dinamismo. Al centro del grafico troviamo, come nell'ovoide, un punto che rappresenta l'io e, attorno ad esso, un'area che rappresenta la volontà, che viene considerata una settima funzione, ma di natura diversa rispetto alle altre. La volontà è una meta-funzione in quanto ha il compito di regolare, dirigere le altre funzioni piuttosto che agire direttamente.

L'io tramite la volontà o in quanto volontà può quindi attivare, far funzionare, dirigere le varie

funzioni psicologiche per esercitare così la sua azione nel mondo. Se nell'ovoide l'area attorno all'io è l'area della coscienza, nella stella è l'area della volontà, a sottolineare proprio questa doppia natura dell'io, il suo essere appunto centro di coscienza e di volontà. La stella è uno strumento operativo che mette in risalto la possibilità per l'uomo di porsi al centro della propria stella delle funzioni, di stabilirsi nell'io e da quel punto centrale, tramite la volontà, dirigere e armonizzare le varie funzioni nel modo migliore per una azione sia interna che esterna efficace e coordinata. Solo auto-identificandoci nell'io-volontà possiamo agire sulle funzioni, piuttosto che essere agiti da loro e dalle loro componenti inconse. La stella indica anche graficamente la possibilità di guidare se stessi in modo armonico ed efficace.

Le funzioni che ritroviamo nella stella sono:

- sensazione (1), i messaggi che ci arrivano dai sensi;
- impulso-desiderio (2) che ci muove e ci spingono all'azione, la dimensione istintuale;
- emozione-sentimento (3) nella sua vasta gamma di sfumature;
- immaginazione (4), la facoltà di evocare e portare davanti all'occhio della coscienza immagini o percezioni (afferenti non solo al campo visivo) attualmente assenti;
- pensiero (5), capacità di ragionare, di mettere a fuoco l'attività della mente;
- intuizione (6), capacità di cogliere l'insieme come un tutto unico, di percepire l'essenza di qualcosa in modo sovra-razionale;
- volontà (7), meta funzione specifica dell'io che non agisce direttamente sulla realtà ma agisce sulle altre funzioni.

Tutte queste funzioni possono funzionare in modo più o meno automatico, condizionate da complessi, da movimenti inconsci, dall'abitudine, da altre funzioni, oppure possono essere dirette dalla volontà, emanazione dell'io cosciente.



## **le leggi psicologiche**

L'interrelazione e l'azione reciproca fra le varie funzioni e il modo in cui la volontà può intervenire per regolarle e dirigerle viene espresso da Assagioli attraverso l'enunciazione di dieci leggi psicologiche. Queste leggi rappresentano chiavi molto potenti per favorire il lavoro di trasformazione personale, evidenziando quali sono i punti e le modalità migliori per innescare e mantenere i cambiamenti e sfruttando le leve stesse della nostra psiche e i rapporti mente-corpo.

Prima legge: Le immagini o figure mentali e le idee tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad esse corrispondenti.

Seconda legge: Gli atteggiamenti, i movimenti e le azioni tendono ad evocare le immagini e le idee corrispondenti; queste, a loro volta (secondo la legge seguente) evocano o rendono più intensi le emozioni e i sentimenti.

Terza legge: Le idee e le immagini tendono a suscitare le emozioni ed i sentimenti ad esse corrispondenti.

Quarta legge: Le emozioni e le impressioni tendono a suscitare e ad intensificare le idee e le immagini ad esse corrispondenti o collegate.

Quinta legge: I bisogni, gli istinti, gli impulsi e i desideri tendono a produrre le immagini, le idee e le emozioni corrispondenti. Immagini ed idee, a loro volta (secondo la prima legge) suggeriscono le azioni corrispondenti.

Sesta legge: L'attenzione, l'interesse, l'affermazione, e la ripetizione rafforzano le idee, le immagini e le formazioni psicologiche su cui si accentrano.

Settima legge: La ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli e rende più facile e migliore la loro esecuzione, fino a che si arriva a poterli compiere inconsciamente.

Ottava legge: Tutte le varie funzioni, e le loro molteplici combinazioni in complessi e sub-personalità, mettono in moto la realizzazione dei loro scopi al di fuori della nostra coscienza, e indipendentemente da, e perfino contro, la nostra volontà.

Nona legge: Gli istinti, gli impulsi, i desideri e le emozioni tendono ad esprimersi ed esigono espressione.

Decima legge: Le energie psichiche si possono esprimere: 1. direttamente (sfogo-catarsi); 2. indirettamente, attraverso un'azione simbolica; 3. con un processo di trasmutazione.

## **Il processo della psicosintesi**

Il processo della psicosintesi è enunciato sinteticamente nel motto "conosci, possiedi, trasforma te stesso", dove l'ordine in cui compaiono i tre verbi è importante: qualunque contenuto, energia, parte di noi, per poter essere trasformata consapevolmente, deve essere innanzitutto conosciuta e posseduta.

Il processo non è un percorso lineare, che si compie una volta per tutte, ma circolare: continuamente, nel lavoro interiore, passiamo più e più volte attraverso queste tre fasi.

Possiamo rappresentare meglio questo andamento attraverso la figura della spirale, che ha un andamento circolare che ritorna più volte sugli stessi punti. Costantemente nella vita torna l'esigenza di conoscere sempre più a fondo quelli che sono i nostri principali temi, complessi, o qualità, ma ogni volta che torniamo a confrontarci con questi contenuti, se c'è stata una elaborazione, ci ritroviamo un po' più avanti dal punto di vista evolutivo, secondo appunto un andamento a spirale.

Per ogni fase del processo la psicosintesi propone diverse tecniche per favorire i passaggi necessari. La psicosintesi ha un atteggiamento estremamente pragmatico nei confronti delle tecniche: sono tecniche valide tutte quelle che funzionano in un dato momento, per una particolare persona, in una particolare fase della sua vita. Per questo in psicosintesi ci sono molte tecniche, alcune sono state riprese da Assagioli da altri approcci, altre sono

originali, altre sono state sviluppate in seguito da altri psicosintetisti; ma ciò che più conta è la loro integrazione, la loro coordinazione e subordinazione alle varie fasi del processo psicosintetico che intendono attivare o favorire.

#### *- Conosci te stesso*

Ogni cammino di elaborazione interna parte dalla conoscenza di noi stessi. Il primo passo è quello di gettare uno sguardo al nostro interno per conoscere - e imparare poi a riconoscere - tendenze, emozioni, subpersonalità e tutto quello che si agita nel nostro animo molteplice. Questa fase non è eludibile.

È necessario cioè imparare ad osservare noi stessi dalla posizione dell'osservatore esterno, del testimone. In termini psicosintetici possiamo dire che già nella fase del "conosci te stesso" è attivo quell'atteggiamento fondamentale della disidentificazione, ovvero il riconoscimento che ciò che si osserva è diverso dall'osservatore.

L'altra caratteristica di questo sguardo di conoscenza di noi stessi è che deve essere uno sguardo accettante, buono, non giudicante. Il giudizio, la critica, l'avversione nei confronti dei nostri contenuti interni, siano essi pensieri, emozioni, subpersonalità, blocca ogni tipo di processo trasformativo. Per una sorta di paradosso psicologico possiamo trasformare solo quello che di noi stessi accettiamo: l'autentica accettazione è il mezzo più potente ed efficace per la trasformazione.

Il cammino di conoscenza di sé va dal noto all'ignoto: si inizia esplorando quello che sappiamo di un determinato tema per poi passare a quello che non sappiamo ancora, a quegli aspetti inconsci che possiamo piano piano illuminare.

#### *- Possiedi te stesso*

Alla fase della conoscenza segue la fase del prendere possesso, dell'acquisire padronanza delle forze, tendenze ed energie che abbiamo scoperto e osservato in noi stessi. Questa padronanza è esercitata dall'io che, attraverso quello stesso processo di disidentificazione per cui si è riconosciuto diverso dai vari contenuti che ha potuto osservare, ora è in grado di poterli padroneggiare, dirigere.

Si ribaltano i rapporti: mentre prima, nell'inconsapevolezza dell'identificazione, noi siamo dominati dai nostri contenuti (emozioni, impulsi, pensieri, ecc.) ora l'io, centro di coscienza e volontà, proprio in quanto se ne è disidentificato, può osservarli e agire su di essi tramite la sua funzione principale che è appunto la volontà.

È da tenere presente che quando in psicosintesi si parla di dominio e di possesso non si intende un dominio duro, prevaricatore, tirannico che schiaccia e sottomette quelle parti di noi su cui si indirizza. Intendiamo piuttosto dominio come una saggia anche se forte guida, una leadership non violenta, che mantiene un atteggiamento di amorevole accettazione verso i contenuti che padroneggia senza per questo rinunciare alla forza direttiva che è propria della sua funzione.

Incontriamo qui un secondo paradosso della vita psichica: più siamo padroni di noi stessi più siamo spontanei, contrariamente a quanto un ingenuo spontaneismo potrebbe suggerirci.

#### *- Trasforma te stesso*

La terza fase fiorisce quasi naturalmente dalle due fasi precedenti. Abbiamo osservato noi stessi attivando un io osservatore e siamo diventati via via più abili a padroneggiare i nostri contenuti utilizzando un io-volontà: già solo per questo si attivano naturalmente processi trasformativi, che possono essere ulteriormente facilitati, accompagnati e sviluppati.

Le energie presenti in noi, una volta contattate e liberate dalle identificazioni che le tenevano prigioniere, possono essere incanalate in modi utili e creativi, trasformate, sublimare, reindirizzate. Queste energie psichiche possono

essere trasformate proprio come le energie naturali, se siamo in grado di accoglierle senza giudicarle o reprimerle e abbiamo il coraggio di confrontarci con esse.

La psicosintesi personale è "l'organizzazione degli elementi bio-psichici intorno all'io personale, lo sviluppo e l'armonizzazione delle funzioni e potenzialità umane a tutti i livelli della zona inferiore e della zona intermedia della costituzione psicologica dell'uomo". La psicosintesi transpersonale si propone di realizzare questa unità e coordinazione attorno al Sé transpersonale, risvegliando e coordinando le potenzialità e le qualità superiori presenti nel supercosciente attorno al nostro centro spirituale.

### **Le sette esperienze fondamentali**

In uno scritto dell'ultimo anno della sua vita, Assagioli affermò che la psicosintesi, sebbene possa essere considerata una sintesi di vari metodi, ha un nucleo originale che le è proprio e che si articola attorno a sette punti, che sono in realtà sette esperienze fondamentali. A quelli elencati in questo scritto da Assagioli si è soliti far precedere quello della molteplicità interna o animo molteplice, più volte indicato da Assagioli come punto di partenza del cammino psicosintetico.

#### *- La molteplicità interna e le subpersonalità*

Così iniziava Assagioli una delle sue lezioni che si tenevano periodicamente all'Istituto di Psicosintesi da lui fondato: "Una delle maggiori cecità, delle illusioni più nocive e pericolose che ci impediscono di essere quali potremmo essere, di raggiungere l'alta meta cui siamo destinati, è di pretendere di essere, per così dire "tutti d'un pezzo", di possedere cioè una personalità ben definita".

Uno dei punti di partenza del nostro cammino di psicosintesi è rendersi conto della molteplicità presente in noi, una molteplicità di elementi eterogenei, di tendenze contrastanti, di conflitti interni. L'unità non è mai un dato di partenza, può essere un punto di arrivo, ma per raggiungerla è necessario passare per il riconoscimento onesto e coraggioso della grande molteplicità che ci abita.

Questa molteplicità interna origina da diversi fattori tra cui: il nostro passato filogenetico, l'eredità atavica, l'eredità familiare, gli influssi prenatali, la prima infanzia, gli influssi ambientali e sociali, e le varie esperienze della vita. Tutti questi elementi tendono poi, secondo il principio della sintesi sempre operante a tutti i livelli, ad aggregarsi attorno a un nucleo formando quelle che in psicosintesi vengono chiamate subpersonalità: piccole personalità in miniatura, complete in loro stesse, all'interno di quella che chiamiamo la nostra personalità.

Ogni subpersonalità ha un suo modo di pensare, un suo repertorio di emozioni, un suo modo di vedere la vita, certe convinzioni, un certo tipo di espressioni e posture, un suo linguaggio, esibisce un certo tipo di comportamento e reagisce a determinati stimoli. Perciò in una personalità non ancora unificata il conflitto, il disordine e la lotta sono le condizioni prevalenti.

Così scrive Assagioli: "L'unità (della personalità) è possibile. Ma rendiamoci ben conto che essa non è un punto di partenza, non è un dono gratuito: è una conquista, è l'alto premio di una lunga opera: opera faticosa ma magnifica, varia, affascinante, feconda per noi e per gli altri, ancor prima di essere ultimata. Così io intendo la psicosintesi".

Dal lato pratico sono innumerevoli i vantaggi dell'accedere a questo tipo di visione: impariamo ad osservare questa molteplicità interna, questo pullulare delle diverse subpersonalità in noi, impariamo a conoscerle, e diventiamo via via in grado di decidere quando identificarci o disidentificarci da ognuna di esse.

Come avviene in psicosintesi il lavoro con le subpersonalità?

È necessario conoscere le varie subpersonalità, accettarle, stabilire con loro un dialogo, essere in grado di disidentificarsi da esse, creando uno spazio psichico libero, e quindi, se necessario, trasformarle, aiutarle a

evolvere. Ricordiamo che ogni subpersonalità è un'espressione, magari degradata, di elementi vitali del nostro essere che possono essere trasformati e utilizzati.

Ad un livello più profondo lavorando con le subpersonalità è possibile comprendere la loro origine, le loro motivazioni profonde, i loro bisogni, scorgere l'intenzione positiva e, attraverso un processo trasformativo, liberarsi dalle loro limitazioni e accedere alle loro risorse.

#### *- La disidentificazione*

La disidentificazione è quel processo fondamentale attraverso il quale creiamo una distanza, una distinzione tra un qualsiasi aspetto o parte di noi e l'osservatore che lo osserva. Non possiamo osservare se non vi è distanza tra colui che osserva e l'oggetto dell'osservazione. Questa distanza nella disidentificazione viene sperimentata esistenzialmente come un vedere da un punto di vista diverso, un vedere con occhi nuovi, un rendersi conto di quello di cui prima non ci rendevamo conto pur magari avendolo vicino, forse appunto troppo vicino per poterlo vedere. L'esperienza della disidentificazione è accompagnata da un senso di libertà da quei contenuti da cui ci siamo disidentificati, è uno spazio di libertà conquistato. È uno sguardo più sereno, accettante e benevolo, è uno sguardo più pulito sulla realtà, che riconosce le cose così come sono senza esserne preso dentro, emotivamente più neutro senza per questo essere indifferente.

Parallelamente si risveglia la percezione della propria identità profonda, in quanto distinta appunto da tutti quei contenuti da cui si è appena disidentificata: è l'esperienza di un centro di identità più stabile, più permanente, più autentico e vero.

Come sempre in psicosintesi la disidentificazione è prima di tutto un processo e una esperienza. Per favorire questa esperienza Assagioli propose un esercizio che si può ben ritenere fondamentale in psicosintesi: l'esercizio di disidentificazione e autoidentificazione, di cui consigliava una pratica quotidiana.

Lo scopo dell'esercizio è traghettarci ad un nuovo stato di coscienza più vicino al nostro centro e far sì che tale stato diventi per noi abituale, relativamente stabile anche durante la vita di tutti i giorni, o per lo meno far sì che riusciamo ad accederci nel momento del bisogno, ovvero quando una identificazione forte ci assale. L'autoidentificazione è pura esperienza dell'essere, al di là dei contenuti, che può portarci a delle vette di coscienza e realizzazione. Dietro all' "io sono", oggetto di meditazione inesauribile, si nasconde il mistero dell'uomo, della vita e della coscienza.

#### *- L'io personale*

L'io è il nostro centro di coscienza, punto centrale dal quale si dispiega la nostra soggettività, il nostro sguardo sul mondo. Nell'ovoide viene rappresentato come un punto, ovvero senza dimensioni. L'io non ha contenuti, è di natura diversa da tutti gli elementi che costituiscono la nostra psiche, e per questo ha il potere di dominarli, dirigerli e comporli in una unità organica. L'io è stabile, immutabile, in contrapposizione alla estrema mutevolezza presente a tutti i livelli della nostra costituzione bio-psichica.

L'io ha due aspetti: è al tempo stesso un centro di pura consapevolezza e un centro di volontà capace di dirigere, dominare e utilizzare tutte le funzioni psichiche e il corpo. Le metafore con cui comunemente si indica l'io in psicosintesi sono quelle del regista della rappresentazione piuttosto che dell'attore, del direttore d'orchestra piuttosto che del musicista, del timoniere piuttosto che dei rematori.

L'io, ricorda più volte Assagioli, è una esperienza, non è un oggetto su cui discutere intellettualmente, e parlarne serve in un'ottica psicosintetica solo per motivare a ricercare questa esperienza e per avere una guida per poterla

raggiungere. Per sapere cos'è l'io occorre "andarlo a trovare a casa sua", quindi praticare la disidentificazione e l'autoidentificazione per avvicinarsi a questa esperienza:

- l'io è coscienza, ha la funzione di osservare in modo neutro, senza giudizio, senza attaccamento o avversione verso ciò che osserva;

- l'io è volontà: ha una energia dinamica, un aspetto energetico, vitale, può agire oltre che osservare, agire su ciò che osserva;

- infine l'io è il riflesso di un superiore centro di identità transpersonale che Assagioli chiama Sé Transpersonale.

#### - *La volontà*

L'esperienza dell'io è quindi anche l'esperienza della volontà, l'esperienza di avere una volontà, ma meglio sarebbe dire, di *essere* una volontà, perché come abbiamo visto l'io è essenzialmente volontà. Secondo la progressione indicata da Assagioli il primo passo è ammettere che esiste la volontà, quindi scoprire di *avere* una volontà e infine di *essere* una volontà.

La volontà è un tema centrale in psicosintesi che Assagioli, in netta controtendenza rispetto ai suoi tempi, ha molto sviluppato. Quella della psicosintesi è una visione integrale della volontà, che non si limita a indagarne gli aspetti più superficiali, legati a una volontà solo forte, tenace, impositiva che dà ordini e proibizioni, ma che considera altri aspetti e sfumature che danno della volontà una visione decisamente più complessa e completa, sfatando molti luoghi comuni e incomprensioni.

La volontà, quella meta-funzione che Assagioli pone al centro del suo diagramma della stella delle funzioni, ha la funzione di dirigere, regolare, non certo di forzare, imporre o costringere. La volontà non agisce direttamente ma stimola, regola, coordina le varie funzioni psicologiche. Secondo una analogia che abbiamo utilizzato parlando dell'io, la volontà, o l'io-volontà, è il direttore d'orchestra mentre le funzioni sono gli orchestrali. Il direttore regola, armonizza le varie funzioni ma non suona lui stesso uno strumento. Il direttore dirige non solo con forza, ma anche con intelligenza, sapienza, con l'atteggiamento più adatto a far sì che l'orchestra suoni nel migliore dei modi.

Assagioli definisce quattro aspetti della volontà.

Il primo è la forza: la volontà ha un aspetto energetico, è forza, slancio, energia, quella forza che ci permette di portare a termine il proposito e che muove ed energizza l'intero processo. Nessun atto di volontà potrebbe nascere senza questa forza, ma un atto di volontà che si limiti a manifestare l'aspetto di forza della volontà è ben poco efficace.

Il secondo aspetto è quello della volontà sapiente, o abile. Con questo si intende la volontà che usa i mezzi più efficaci per raggiungere lo scopo. La metafora è quella di un automobilista che dovendo fare un certo tragitto sale in auto, accende il motore e guida l'automobile, utilizza cioè la volontà sapiente, invece che spingere l'auto a braccia, utilizzando cioè solo la volontà forte. Attraverso l'utilizzo della volontà sapiente apprendiamo ad esempio che per uscire da un certo stato emotivo limitante ed entrare volontariamente in uno stato di risorsa possiamo utilizzare in un determinato modo un certo tipo di immagini, o utilizzare il nostro corpo, ad esempio modificando la nostra postura e così via.

Il terzo aspetto è la volontà buona: anche la volontà solo sapiente è incompleta e può diventare pericolosa se viene indirizzata verso scopi non buoni. La volontà nel suo terzo aspetto si indirizza al bene, al nostro bene e a quello degli altri, sceglie cioè mete o obiettivi buoni, che concorrono al benessere del maggior numero di persone possibili.

La volontà ha anche un aspetto transpersonale, che implica un ulteriore allargamento di prospettiva. Se la volontà personale è la volontà dell'io, quella transpersonale è la volontà del Sé, del nostro centro spirituale.

### *- Il modello ideale*

Il modello ideale è un processo e una tecnica trasformativa della psicosintesi che punta a “sostituire un modello umano superiore al posto di quelli preesistenti e ad attuarlo”. L'aggettivo “ideale” è usato da Assagioli in senso quasi platonico, a sottolineare l'importanza in questo processo di una idea-immagine di quello che è il nuovo modello a cui tendiamo, che funge da punto magnetico e da guida per l'intero processo.

L'essenza del modello ideale è quella di diventare sempre di più quello che vogliamo essere e che in essenza siamo. È un modo per realizzare l'imperativo evolutivo universale “diventa ciò che sei”. Qui si affaccia subito un possibile pericolo: la scelta del modello deve essere in linea con quello che realmente siamo nella nostra natura più profonda, altrimenti tutti i nostri sforzi per realizzare il modello ideale rischierebbero di alimentare una falsa immagine di noi. Per questo il processo del modello ideale dovrebbe essere attuato solo in un momento avanzato del proprio percorso, in cui si è già spazzato il campo dalle principali identificazioni e dalle false immagini di sé.

La tecnica prevede questi passaggi: - scelta del modello o idea-immagine; - evocazione del desiderio e della volontà di attuarlo; - immaginazione creativa, visualizzazione vivida e precisa, che si attua immaginando noi stessi già in possesso della qualità desiderata.

Il modello ideale lavora secondo il principio per cui ogni immagine ha un elemento motore: perciò l'immagine chiara e definita di quello che vogliamo diventare, se viene coltivata, contiene in sé una spinta alla realizzazione e tenderà a concretizzarsi e a manifestarsi nella realtà.

Il modello ideale può attuarsi a vari livelli: a un livello più ristretto può essere utilizzato per favorire lo sviluppo di un ruolo, di una funzione o una singola qualità; in modo più ampio può essere utilizzato per ricostruire e riarmonizzare l'intera personalità a partire da un centro più vicino alla nostra vera natura. Il modello può essere ispirato a modelli esterni, come ad esempio persone che suscitano stima e apprezzamento, a patto che non ci si limiti a una imitazione passiva e non si cada in un eccessivo attaccamento o dipendenza alla figura scelta.

### *- La sintesi*

La sintesi è una tendenza naturale presente a tutti i livelli dell'essere e della realtà, Assagioli ne parla come di una “tendenza che è espressione di un principio universale” che ritroviamo operante a partire dalla natura inorganica, come pure in tutti gli organismi viventi, e nel nostro mondo interno. È un principio di vastissima portata ed è al centro, a partire dal nome stesso della disciplina, della visione della psicosintesi. La psicosintesi è il tentativo di favorire processi di sintesi sia intrapsichici, sia tra gli individui, sia tra i gruppi.

Dal punto di vista intrapsichico la sintesi può essere orizzontale quando si attua fra funzioni e parti di sé situate sullo stesso piano, sia verticale o spirituale, tra aspetti collocabili su diversi piani dell'ovoide, tra le tendenze della personalità e quelle del Sé.

Nella psiche è dunque presente una tendenza naturale alla sintesi: tutti i molteplici elementi che costituiscono il nostro animo molteplice non restano ognuno per conto proprio ma tendono ad associarsi, ad aggregarsi intorno a uno o più centri unificatori, dando così origine a sintesi che possono essere più o meno parziali.

Nel momento in cui grazie al lavoro psicosintetico, inizia ad emergere un io quale centro di coscienza e volontà e si attiva sempre più un processo di autoidentificazione, diventa possibile dare vita a una sintesi consapevole e intenzionale per cui gradualmente tutti gli elementi del bio-psichismo tendono ad aggregarsi intorno all'io personale. Vengono così aggregati i contenuti dell'inconscio medio e inferiore, le principali subpersonalità non esercitano più la loro signoria ma si sottomettono all'azione dell'io che è diventato in grado di gestirle e di utilizzare le loro energie per scopi più alti. Una sintesi ancora più completa è quella transpersonale, che include sempre più

contenuti del supercosciente. Le potenzialità e le qualità superiori della psiche vengono integrate e organizzate attorno al Sé transpersonale con cui l'io cosciente tende sempre più a unificarsi.

Troviamo il principio della sintesi operante anche nel processo di equilibramento e sintesi degli opposti. In ognuno di noi convivono molte polarità, anzi potremmo dire che per ogni elemento di un certo tipo presente in noi, è presente anche il suo opposto. Spesso questo elemento opposto è inconscio, situato in una zona d'ombra del nostro psichismo. Se ad esempio il mio io si identifica esclusivamente con una subpersonalità gentile, in qualche zona d'ombra della mia psiche ci sarà una parte opposta, diciamo aggressiva. Tanto più sarò identificato rigidamente con un solo aspetto della polarità, tanto più perderò l'energia e le risorse presenti nel polo opposto. Inoltre il polo opposto, non essendo riconosciuto, potrà crearmi problemi facendo improvvise irruzioni, determinando i miei comportamenti in modo inconscio, diventando sempre più rigido e ostacolandomi e boicottandomi in vari modi.

Il lavoro di equilibramento e sintesi degli opposti mira a interrompere l'identificazione esclusiva con uno solo dei poli della polarità, con tutti gli inconvenienti che questo porta con sé, e a recuperare l'energia e le risorse presenti nel polo opposto, che, finché resta negato, ovvero inconscio, non solo non è utilizzabile, ma può essere addirittura dannoso.

Affinché questa sintesi tra le polarità si realizzi, è necessario innanzitutto che entrambe le polarità siano riconosciute, ovvero che si prenda coscienza anche del polo opposto, inconscio, negato o represso, ridandogli dignità e portandolo allo stesso livello dell'altro (riequilibramento).

Da questa situazione di equilibrio riesco a valutare gli elementi positivi di ogni aspetto del mio essere e a regolarne la reciproca espressione. Il passaggio successivo è quello della sintesi che prevede un innalzamento del livello di coscienza: viene creata una nuova forma, una nuova entità, che supera e trascende entrambe le polarità mantenendo ed esaltando le qualità di ciascuna e lasciando cadere gli aspetti più negativi e unilaterali. Si crea così una realtà diversa, con caratteristiche nuove. Assagioli rappresentava questo processo utilizzando la figura del triangolo, dove si può notare che la sintesi avviene a un livello superiore rispetto a quello in cui si collocano i due aspetti opposti della polarità in questione.

#### *- Il supercosciente*

Il supercosciente o inconscio superiore è un concetto originale della psicosintesi che indica quella porzione dell'inconscio in cui hanno sede le potenzialità più alte dell'essere umano: stati di gioia, di ispirazione creativa, slanci all'azione etica, intuizioni scientifiche, esperienze mistiche, allargamenti di coscienza, qualità dell'essere come amore, compassione, fiducia, comprensione. Tutti questi contenuti, sebbene siano inconsci, tuttavia sono reali ed esistono in ognuno di noi come potenzialità che è possibile, anche con specifici procedimenti e pratiche, evocare, suscitare e sviluppare.

Così come è importante esplorare la zona inferiore della nostra psiche per liberarci da complessi e condizionamenti, così è altrettanto importante esplorare la zona superiore del nostro inconscio in quanto sviluppando le qualità che qui risiedono, che sono le espressioni più complete della natura umana, i problemi si superano e si accede a una nuova visione della vita che acquista così tutto il suo senso e la sua pienezza.

Le esperienze di stati di coscienza superiori sono un dato di fatto ed esistono in tal senso innumerevoli testimonianze di uomini e donne di tutte le epoche e di tutte le culture, il che richiede e giustifica uno studio rigoroso e scientifico di questi fenomeni, che è assolutamente possibile, a patto che non ci ostiniamo a equiparare il termine "scientifico" a "misurabile" o "dimostrabile secondo metodi quantitativi propri delle scienze naturali".

Assagioli indicò due modalità con cui possiamo fare esperienza del supercosciente. La prima modalità è quella discendente per cui un contenuto supercosciente discende e raggiunge l'area della coscienza: questa discesa può avvenire in modo spontaneo o essere provocata o favorita ad esempio attraverso i metodi per lo sviluppo dell'intuizione e i metodi meditativi.

Un'altra modalità è quella ascendente in cui il centro di coscienza si eleva volontariamente a livelli più alti e stabilizza l'area della coscienza a un livello superiore, riuscendo quindi a mantenere un contatto più stabile con elementi superiori della psiche.

Fenomenologicamente questo contatto con dimensioni supercoscienti può portare con sé un senso di meraviglia, stupore, la percezione di trovarci di fronte a qualcosa di radicalmente diverso dall'ordinario, un senso di evidenza, di giustizia che non necessita di ulteriori dimostrazioni, un senso di viva unità, di interezza, di sicurezza e fiducia, e una naturale apertura nei confronti degli altri, dell'umanità e della natura.

- // Sé

Il Sé è la nostra anima, la nostra intima natura, la nostra essenza. Poco si può dire a parole del Sé, anche in questo caso si tratta fondamentalmente di un'esperienza, anche se l'esperienza diretta, completa e duratura del Sé è un'esperienza rara, prerogativa dei grandi mistici e dei grandi maestri dell'umanità. Le cose che si possono dire sul Sé sono poche e paradossali: è immutabile, immobile, eterno, fuori dal tempo, al tempo stesso individuale e universale.

Assagioli del resto afferma che non è necessario avere una esperienza completa del Sé, ma è sufficiente ammettere la sua esistenza e riconoscerne la guida in modo che questa consapevolezza possa orientare, dare senso e direzione al nostro cammino evolutivo.

Il Sé è la sorgente da cui l'io personale riceve le sue caratteristiche di permanenza e stabilità. Viene sottolineata da Assagioli la differenza fra il Sé e il supercosciente: nel supercosciente vi sono comunque contenuti mutevoli di vario tipo, anche se di livello superiore, mentre il Sé è privo di contenuti, unico e immutabile. L'esperienza del Sé è un'esperienza di pura identità, priva di contenuti, anche di quelli dell'inconscio superiore.

Il cammino nel counseling psicosintetico è essenzialmente un cammino di consapevolezza, che va dal riconoscere alcune delle parti in cui ci identifichiamo quando emerge una crisi, una difficoltà, un conflitto nel nostro presente, al disidentificarci, ossia mettere una distanza tra il nostro centro, ed esse. Attraverso la disidentificazione e l'osservazione (aspetto "passivo" dell'io), possiamo accogliere e accettare le nostre identificazioni limitanti, arrivando però a comprenderne anche le qualità e le risorse, fino ad arrivare all'aspetto "attivo" dell'io, la volontà, che ci permette di utilizzare le nostre qualità, e ad operare scelte per apportare cambiamenti nella nostra vita. La visione bifocale della psicosintesi, ossia che noi siamo un Sé che ha una personalità, ci introduce in una nuova ottica evolutiva dell'essere umano, dove le crisi vengono viste come opportunità che arrivano dalla nostra dimensione più alta

## 1.7.1 Definizione sintetica

### Psicosintetico



## **2. Presentazione del corso**

### **2.1 Titolo del corso**

Triennio di formazione in counseling psicosintetico

### **2.2 Obiettivi**

Ogni scuola trasmette un proprio orientamento specifico sia tramite i contenuti sia, in modo più sottile, tramite l'atteggiamento intimo delle persone che la rappresentano. La Scuola di counseling dell'Istituto si basa sulla psicosintesi il cui spirito è riassumibile nell' "impegno appassionato": questo è l'espressione della tensione continua ad armonizzare il proprio fare, il proprio sapere, con il proprio essere. La professione di counselor si integra in una personale modalità di vita orientata verso autenticità e consapevolezza crescenti, espresse in modo creativo ed unico: l'attenzione verso se stessi è il substrato essenziale per considerare realmente l'altra persona come essere umano dotato di capacità di crescita ed autoricostituenti. L'obiettivo della scuola è formare counselor che, partendo dalla conoscenza di se stessi e delle proprie risorse, possano accompagnare un'altra persona ad attivare le proprie risorse interne in modo da poter affrontare la difficoltà del momento.

### **2.3 Metodologia d'insegnamento**

Tecniche per la psicosintesi personale e transpersonale. Tecniche di esplorazione e conoscenza dell'animo molteplice. Autoanalisi, espressione grafica, evocazione immaginativa, collage, ritratti e personaggi, disegno, pittura, autobiografia, scrittura libera, diario, drammatizzazione, poesia, uso della musica, del simbolo, movimento libero, visualizzazione creativa, meditazione, "agire come se", identificazione simbolica, tecnica dell'accettazione, esercizi di identificazione, disidentificazione, autoidentificazione, trasformazione e direzione delle energie, modello ideale. Analisi delle dinamiche di gruppo. Analisi personale in situazioni di gruppo. Esercitazioni pratiche. Counseling simulati. Consapevolezza e uso della mente analitica e sintetica. Supervisione didattica.

#### **2.3.1 Percorso personale**

Percorso personale misto. Le 50 ore di percorso di gruppo prevedono un lavoro di conoscenza approfondita delle sub personalità e dell'io (sono, accetto, voglio). Secondo la psicosintesi non è sufficiente la conoscenza, ma è fondamentale l'accettazione per iniziare un processo di trasformazione. L'accettazione può avvenire solo se ci permettiamo di contattare profondamente le nostre parti (che spesso creano dinamiche conflittuali sia nella relazione intrapsichica sia nelle relazioni interpersonali), e contemporaneamente riusciamo a contattare la nostra essenza più profonda. Formatori: Moretti Alessandra, Blandino Marina, Raffaella Di Savoia, Maria Bernadette Schenker

### **2.4 Struttura del corso**

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 804

## **2.5 Organizzazione didattica**

### **2.5.1 Criteri di ammissione**

- a) Diploma di laurea triennale *oppure*
- b) Diploma di scuola media superiore quinquennale e dimostrazione di avere svolto attività lavorativa per almeno 60 (sessanta) mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale.

### **2.5.2 Modalità di ammissione**

- a) Massimo allievi iscrivibili: 18
- b) Per essere ammessi al corso è necessario: colloquio e curriculum

### **2.5.3 Esami**

Totale 9 esami:

- 1 – Coscienza
- 2 – Psicosintesi 1
- 3 – Psicosintesi 2
- 4 – Counseling dei cicli di vita
- 5 – Counseling applicato
- 6 – Psicopatologia
- 7 – Counseling di coppia e della famiglia
- 8 – Counseling psicosintetico
- 9 – Esame di crescita

### **2.5.4 Assenze**

Sono previste ore di assenza in numero massimo del 10% del monte ore complessivo. Le assenze possono essere recuperate nell'arco del triennio

### **2.5.5 Materiale didattico**

Per ogni **insegnamento** vengono individuati alcuni testi e/o dispense

## **2.6 Documenti da rilasciare al discente**

Alla fine del percorso formativo, espletato tutto quanto richiesto, la struttura rilascia all'allievo:

- a) **Diploma di counseling** secondo la denominazione data dalla struttura in cui sia evidenziato il riconoscimento di AssoCounseling con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento.
- b) **Diploma supplement**: certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore nonché le attività esperienziali svolte ed il relativo monte ore con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento

c) **Certificato di tirocinio** contenente nel dettaglio le ore, le attività svolte e i soggetti attori (allievo-tirocinante, ente ospitante, tutor e supervisore)

d) **Relazione** iscrizione in ingresso del discente solo se privo di laurea.

### 3. Programma del corso

#### 3.1 Formazione teorico-pratica

##### 3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Elena Savino, Marina Blandino, Tiziana Pesci
Fondamenti del counseling	24	Elena Savino, Marina Blandino, Tiziana Pesci
Comunicazione, scelte e cambiamento	32	Simonetta Marenzi
Psicologie	28	Antonio Tanchis, Mauro Verteramo
Altre scienze umane	28	Alessandra Moretti
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	32	Antonio Tanchis
Etica e deontologia	16	Lorenza Bombonati
Promozione della professione	8	Marenzi, Mattiussi
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	176	\

##### 3.1.2 Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Biopsicosintesi	24	Raffaella Di Savoia
Il processo della sintesi	86	Alessandra Moretti, Marina Blandino, Maria B. Schenker, Raffaella Di Savoia, Giovanna Brait, Elena Savino
Funzioni psichiche	80	Raffaella Di Savoia, Tiziana Pesci, Alessandra Moretti, Giovanna Brait
Volontà	32	Blandino Marina
Tecniche immaginative	16	Alessandra Moretti
Counseling dei cicli di vita	24	Giovanna Brait
Counseling di coppia	16	Maria B. Schenker
Counseling psicosintetico	32	Marina Blandino, Raffaella Di Savoia
Gruppo psicosintetico	16	Marina Blandino

Subtotale insegnamenti complementari	326	
--------------------------------------	-----	--

### **3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni**

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	502	
---	-----	--

## 3.2 Formazione esperienziale

### 3.2.1 Percorso personale

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale mista	80	Raffaella Di Savoia, Marina Blandino, Alessandra Moretti, Maria Bernadette Schenker
Subtotale percorso personale	80	\

### 3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	72	Alessandra Moretti, Raffaella Di Savoia, Marina Blandino, Lucia Centolani
Subtotale supervisione didattica	72	

### 3.2.3 Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
<b>LILT sede di Verona</b> Progetto Sostegno per famigliari di malati oncologici Osservazione e affiancamento del counseling con i familiari dei malati	150	rappresentato da <b>Maria Da Mas</b> vicepresidente	Alessandra Moretti/ Marina Blandino
<b>istituto comprensivo VR02 Saval-Parona</b> sostegno studenti sportello counseling – osservazione e affiancamento del counselor in classe e allo sportello	150	rappresentato dal <b>dirigente scolastico</b>	Alessandra Moretti/ Marina Blandino
<b>Coop.Sociale FILO CONTINUO</b> onlus servizi diurni e residenziali per disabili Osservazione e sperimentazione relazione empatica con gli utenti diversamente abili e i loro famigliari.	150	rappresentato da <b>Marco Sartori</b> Presidente	Alessandra Moretti/ Marina Blandino
<b>associazione IL MELOGRANO</b> centro maternità e nascita Osservazione di gruppi di donne guidate da un counselor	150	rappresentato da <b>Isabella Sciarretta</b> Presidente	Alessandra Moretti/ Marina Blandino
<b>ACAT onlus</b> sede di Verona dipendenze alcool Osservazione conduzione dei gruppi	150	rappresentato da <b>Giorgio Sbravati</b> responsabile di sede	Alessandra Moretti/ Marina Blandino
<b>SELF HELP</b> cooperativo sociale onlus ambito disagio psichico Osservazione conduzione dei gruppi / e collaborazione a	150	rappresentato da <b>Patrizia Veronese</b> presidente	Alessandra Moretti/ Marina Blandino

<b>sostegno dei familiari</b>					
<b>associazione culturale L'ONDA</b> counseling e formazione affiancamenti ai counselor nei vari progetti, osservazione gruppi	150	<b>rappresentato da Marisol Trematore</b> vicepresidente	Alessandra Blandino	Moretti/	Marina
<b>Centro accoglienza minori onlus</b> Osservazione dei colloqui e affiancamento attività ludica	150	<b>rappresentato da Alessandra Molinarelli</b>	Alessandra Blandino	Moretti/	Marina
<b>STUDIO EDUCARTE (TO)</b> Counseling a mediazione artistica, osservazione di counseling di gruppo	150	<b>Rappresentato da Stefania Como</b>	Alessandra Blandino	Moretti/	Marina
<b>ALISEO Onlus</b> Affiancamento a gruppi di risocializzazione nell'ambito delle dipendenze da alcool	150	<b>Rappresentato da Roberto Albenga</b>	Alessandra Blandino	Moretti/	Marina
<b>ENGIM PIEMONTE –</b> <b>ARTIGIANELLI TORINO</b> Servizi al lavoro, assistenza a colloqui	150	<b>Rappresentato da Luca Faccenda</b>	Alessandra Blandino	Moretti/	Marina
<b>C.C.F. CENTRO CONSULENZA</b> <b>FAMILIARE (TO)</b> Servizi e attività relativi a coppia e famiglia, partecipazione a colloqui e supervisione	150	<b>Rappresentato dalla Dott.ssa Melighetti</b>	Alessandra Blandino	Moretti/	Marina
<b>LA STRADA-DER WEG ONLUS</b> <b>BOLZANO</b>	150	<b>Rappresentato da Otto Saurer</b>	Alessandra Blandino	Moretti/	Marina
<b>PANTA RHEI - BOLZANO</b>	150	<b>Rappresentato da Ulriche Oberlechner</b>	Alessandra Blandino	Moretti/	Marina
<b>ANVOLT - TRENTO</b> Associazione Nazionale Volontari Lotta contro i tumori	150	<b>Rappresentato da Elisa Zeni</b>	Alessandra Blandino	Moretti/	Marina
<b>LILT – LEGA ITALIANA CONTRO I</b> <b>TUMORI</b>	150	<b>Rappresentato da Mario Cristofolini</b>	Alessandra Blandino	Moretti/	Marina
<b>ASSOCIAZIONI AMICI DEI</b> <b>BAMBINI - BOLZANO</b>	150	<b>Rappresentato da Michela De Santi</b>	Alessandra Blandino	Moretti/	Marina
<b>AZIENDA PUBBLICA DI SERVIZI</b> <b>ALLA PERSONA S. SPIRITO</b> <b>FONDAZIONE MONTEL -</b> <b>PERGINE VALSUGANA</b>	150	<b>Rappresentato da Diego Pintarelli</b>	Alessandra Blandino	Moretti/	Marina
<b>LIBERATION PRISON PROJECT</b> <b>ONLUS</b>	150	<b>Rappresentato Lara Gatto</b>	Alessandra Blandino	Moretti/	Marina
Subtotale tirocinio	150	\	Alessandra Blandino	Moretti,	Marina

### 3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	302	\
---	-----	---

### **3.3 Totale formazione nei tre anni**

Somma di tutte le attività	804	\
----------------------------	-----	---



## 4. Bibliografia del corso

### *Esami e bibliografia*

#### **Coscienza**

##### **Testi obbligatori:**

- P.M. Bonacina Manuale di psicodinamica - Xenia
- R. Assagioli Per vivere meglio - Istituto Psicodinamico
- A. Maslow Motivazione e personalità - Armando

#### **Psicodinamica 1**

##### **Testi obbligatori:**

- P. Ferrucci Crescere - Astrolabio
- P. G. Nocelli La via della Psicodinamica - ed. Xenia

#### **Psicodinamica 2**

##### **Testi obbligatori:**

- R. Assagioli L'atto di volontà - Astrolabio
- R. Assagioli Comprendere la psicodinamica - Astrolabio
- R. Assagioli Lo sviluppo transpersonale - Astrolabio
- K. Wilber Oltre i confini - Cittadella

#### **Counseling dei cicli di vita (relazione scritta)**

##### **Testi obbligatori:**

- G. Brait: appunti della lezione
- Testo su indicazione del docente / P. Inghilleri Psicologia dello sviluppo - Guerini Studio

#### **Counseling applicato**

##### **Testi obbligatori:**

- R. May L'arte del counseling - Astrolabio
- Torralba L'arte di ascoltare - Rizzoli
- M. Hough Abilità di counselling - Erickson
- L. Bombonati Deontologia – dispensa IIPE
- AA.VV. Counseling in azione - Atti del Convegno 2006 Istituto di Psicodinamica Educativa

#### **Psicopatologia**

##### **Testi obbligatori:**

- N. Lalli Manuale di psichiatria e psicoterapia - Liguori
- White-Gilliland Meccanismi di difesa - Astrolabio

## **Counseling della coppia e della famiglia**

### **Testi obbligatori:**

- S. Cattò Imparare a innamorarsi - Xenia
- R. Assagioli Equilibramento e sintesi degli opposti - Istituto Psicosintesi
- H. e S. Stone La coppia viva - Crisalide
- V. Satir In famiglia come va? - Impress. Grafiche
- G. Nardone Modelli di famiglia - Ponte alle Grazie

## **Counseling psicosintetico**

### **Testi obbligatori:**

- D. Whitmore Psicosintesi counselling - dispensa
- M. Young Brown Lo sviluppo del Sé - dispensa
- R. Assagioli I tipi umani - Istituto Psicosintesi
- P. Ferrucci Esperienza delle vette - Astrolabio
- Riemann Le quattro forme dell'angoscia - Xenia

## **Esame di crescita**

Alla fine di ogni anno lo studente dovrà presentare un elaborato sul proprio processo di crescita in termini psicosintetici con valutazione anche della supervisione didattica.

## 5. Programmi sintetici

### Storia del counseling e Fondamenti del counseling

Il counseling è una professione che nasce sulla base della terapia non direttiva, o meglio, “Terapia centrata sul cliente” di Carl Rogers, in America a metà del 900. Rogers, noto psicologo in tutto il mondo, fu il padre della psicologia umanistica che inizia ad avere un approccio centrato sulla persona, sulle sue risorse e sulla relazione. In questo senso il talento che doveva avere il terapeuta (allora chiamato così), era lo stare nella relazione in modo attivo ed il buon esito della terapia dipendeva in larga misura dalla qualità della relazione. E' proprio quest'ultimo punto, la qualità della relazione, a diventare il fondamento della professione di Counseling, che prende il nome dal termine latino “consulo”, che significa avere cura di...

Le basi che hanno caratterizzato la Terapia centrata sul cliente sono così confluite nel counseling, di cui le principali sono l'accoglienza, l'accettazione positiva incondizionata, l'atteggiamento empatico, l'ascoltare in modo attivo, l'essere congruente.

Nel trattare i fondamenti del counseling portiamo attenzione in particolare a due principali strumenti che determinano la qualità della relazione, ovvero l'Ascolto e l'Empatia, più precisamente definiti come “ascolto attivo” e “processo empatico”.

Per poterli conoscere e sviluppare sono previste parti teoriche e pratiche con esercizi da soli, in coppia, in gruppo; vengono affrontate nel dettaglio tutte le tematiche relative ai primi tre/quattro incontri nei quali il counselor e il cliente decidono insieme se procedere. Per quanto riguarda il primo incontro vengono spiegati diversi elementi: come creare il setting, ovvero quali caratteristiche deve avere il luogo dell'incontro professionale; il counselor definisce il contratto verbale elencando un insieme di regole che, accettate dal cliente, servono a porre le basi di una relazione chiara ed efficace per il raggiungimento dell'obiettivo posto dal cliente. Oltre al contratto, vengono considerati altri elementi importanti: sapere quali richieste/situazioni si possono prendere in counseling e quali no, come gestire un eventuale invio del cliente ad un altro professionista, cos'è e come utilizzare la supervisione a beneficio del proprio lavoro e a tutela del cliente, fino ad arrivare alle competenze specifiche dell'ascolto attivo e dell'empatia.

Per l'Ascolto si prendono in esame diverse definizioni e si entra nel merito delle caratteristiche di cosa è e di cosa non è l'ascolto professionale, quali sono le abilità necessarie e quali gli ostacoli che lo impediscono, sempre intervallati da esercizi con cui poter sentire com'è tutto questo per se stesso e per l'altro. Per quanto riguarda l'Empatia, anche qui si parte con il valutare diverse definizioni per poi approfondire l'argomento con esercizi e con la visione di video specifici, ad esempio sul tema dei neuroni a specchio, sui fondamenti portati da Teresa Wisemann, l'infermiera che ha studiato le professioni in cui è coinvolta l'empatia, fino a parlare di civiltà empatica.

Pertanto il percorso prevede nel suo insieme la conoscenza dei fondamenti del counseling e la comprensione degli stessi, attraverso un allenamento personale con il quale si comincia a conoscere più a fondo se stessi, quale strumento principale nella relazione di aiuto.

### Comunicazione, scelte e cambiamento

Tutto nella vita è comunicazione ossia ogni organismo in natura esprime, a partire dalla sua forma fisica, la propria essenza. E tutto nella vita è relazione. Costantemente siamo in relazione con il mondo interno ed esterno e quello esterno è altresì una immagine connessa al nostro mondo interno, alle immagini interiori che alimentiamo e nutriamo. Perciò nei seminari di comunicazione viene dato spazio ad esplorare entrambe le dimensioni della

comunicazione: verticale e orizzontale, interna ed esterna. Nella relazione esterna noi siamo costantemente in contatto con l'altro. E l'altro è, nella visione del modello Psicosintetico, innanzitutto un Sè, con una specifica costituzione biopsichica e tale costituzione è essa stessa comunicazione nel senso etimologico del termine, ossia un mettere in comune, rendere partecipi gli altri di ciò che si è in essenza, e questa è una delle ragioni per cui viene data molta rilevanza alla comunicazione non verbale, oltre al fatto che essa pesa in modo nettamente rilevante, rispetto a quella verbale, nel processo comunicativo e relazionale.

Ci si sofferma nel prendere consapevolezza di come ciascuno viva la comunicazione e quali emozioni, sentimenti e pensieri essa muove nei diversi contesti e situazioni e di come pertanto possa risultare di aiuto o di ostacolo nel proprio processo di sviluppo e autorealizzazione.

Vengono prese in esame, sia da un punto di vista teorico che con esercizi specifici le due dimensioni fondamentali: il cosa e il come e i diversi livelli di comunicazione: intrapersonale, interpersonale e gruppale, le barriere linguistiche interne ed esterne, i principi alla base di una corretta comunicazione, ossia ciò che la ostacola e ciò che facilita e favorisce la comunicazione e la relazione. Si va ad affrontare anche il tema degli strumenti della comunicazione in termini di linguaggio andando a considerare la differenza tra segno e simbolo.

Gli esercizi svolti sono pensati per aiutare a prendere consapevolezza delle diverse forme di espressione della comunicazione non verbale, sia da un punto di vista prossemico, cinesico, cronemico e non solo in termini di comunicazione tra persone, ma anche in termini di comunicazione gruppale e sociale.

Parlare di comunicazione e relazione significa anche prendere in considerazione il tema del conflitto e sulle diverse forme di manifestazione in termini comunicativi e relazionali. Parlare del conflitto implica soffermarsi sul riconoscere l'importanza e l'influenza dello stile comunicativo, delle modalità specifiche con cui si manifestano i diversi stili e le dinamiche che alimentano. Se c'è conflitto è importante sviluppare abilità negoziali per cui è necessario conoscere quali siano queste abilità e come poterle allenare ed esprimere, ma anche riconoscere le diverse fasi del conflitto e gli elementi basilari per attivare un processo negoziale.

In sintesi si può dire che il focus dei due seminari è di diventare consapevoli dell'importanza del tema della comunicazione per favorire sia una consapevolezza maggiore dei propri conflitti interni che esterni e poi per allenare la propria assertività e capacità negoziale nei diversi contesti e situazioni conflittuali con il fine di favorire ad ogni livello una maggiore capacità di inclusione e sintesi sia interna che esterna per piantare i semi di una psicosintesi gruppale e di sviluppo di coscienza di gruppo.

## **Psicologie**

La Psicosintesi, definita come una "psicologia dell'anima", attinge alla psicanalisi, alla psicologia umanistica, alla psicologia transpersonale. Nei tre anni di formazione gli studenti verranno accompagnati alla conoscenza delle teorie freudiane, della piramide dei bisogni di Maslow (dai bisogni di sopravvivenza ai bisogni di trascendenza), della psicologia junghiana, della logoterapia di Frankl Viktor, della psicologia transpersonale di Ken Wilber, nonché dei principali esponenti della relazione di aiuto come Carl Rogers e Rollo May, il tutto con l'obiettivo di fornire degli strumenti e delle linee guida utili nel counseling. Inoltre vengono tenuti seminari specifici, come "gruppo psicosintetico", che fornisce elementi di psicologia di gruppo.

## **Filosofia**

L'insegnamento di filosofia nel triennio ha lo scopo principale di favorire quella visione ampia che permette di connettere fra loro varie aree del sapere, di sviluppare pensiero critico, apertura e flessibilità mentale.

Un pensiero filosoficamente formato è un pensiero ampio, che sa muoversi con flessibilità attraverso diversi punti di vista e diverse visioni del mondo, sospendendo il giudizio e sapendo di conseguenza entrare nei panni dell'altro, in quanto portatore di una propria visione del mondo e di un proprio universo di significati, abilità quest'ultima fondamentale nel counseling.

Nel triennio vengono trattati, in modo trasversale agli altri insegnamenti, i seguenti argomenti:

- Le radici filosofiche dell'indagine sulla psiche, da sempre oggetto di studio della filosofia.
- La teoria e la metodologia della dialettica socratica, l'atteggiamento che vede nell'interlocutore una persona che ha già in se stessa le risposte ai suoi interrogativi e ai suoi problemi, e ha solo bisogno di essere aiutata a trovarle, attraverso un approccio dialogico e alla pari.
- L'arte del vivere nelle scuole filosofiche dell'età ellenistica con i suoi temi strettamente collegati al counseling e alla psicosintesi: la conquista della libertà interiore, la capacità di gestire il proprio mondo emotivo, di non cadere in errori di pensiero e distorsioni cognitive, e di compiere le giuste scelte in accordo con la propria autentica natura.
- La corrente dell'esistenzialismo del 900 e i suoi precursori nel secolo precedente per il valore attribuito all'esistenza e all'uomo visto come responsabile del suo essere nel mondo e costruttore dell'universo di significati all'interno del quale si muove la sua vita, in grado quindi di scegliere, di creare, di autodeterminarsi. Tale scuola di pensiero è stata alla base, tra l'altro, anche della psicologia umanistica e quindi del counseling.
- Elementi di filosofia e psicologia orientale soprattutto per quanto riguarda i loro collegamenti con la visione psicosintetica dell'uomo.
- Cenni sulla "filosofia perenne" e le principali correnti mistiche per quanto riguarda lo studio dell'evoluzione della coscienza e l'approfondimento della dimensione transpersonale.

## **Sociologia e Antropologia**

L'antropologia e la sociologia si occupano di studiare l'uomo e l'organizzazione del contesto culturale e sociale in cui vive. Nel counseling è fondamentale, avendo a cuore la relazione con l'altro, conoscere la complessità dell'altro, sia a livello individuale, sia a livello sociale. La società in cui viviamo è sempre più complessa ed eterogenea; gli scambi interculturali appartenenti ad etnie diverse fanno parte del quotidiano, ed è quindi importante che il counselor sappia "stare" con ciò che la persona o il gruppo sono, avendo acquisito, anche da un punto di vista teorico, elementi sociologici e antropologici.

## **Pedagogia**

Assagioli si è sempre mostrato particolarmente interessato all'aspetto "educativo" della formazione. Da giovane riprende il termine di psicagogia *"Numerosi e validi contributi sono stati recati, soprattutto negli ultimi dieci o quindici anni, alla formazione di questa nuova disciplina,(pedagogia), la quale, secondo me, dovrebbe abbandonare gli inesatti ed equivoci nomi di "educazione della volontà", "cultura del carattere", "governo di sé", ecc. con i quali è stata variamente designata, per riprendere l'antico glorioso nome di psicagogia, datole da Platone, nome che da un lato indica nettamente il carattere pratico e attivo della disciplina, dall'altro mostra che non si tratta dell'educazione di un'ipotetica facoltà separata dell'anima, ma della cultura integrale di tutta la psiche"*.

Nell'ambito della formazione triennale, viene ripreso questo concetto di "educazione", rifacendosi anche ai vari appunti e dispense di Assagioli, in particolare "Educare l'uomo domani" e "Le psicopsintesi delle età". Vi è inoltre un seminario specifico, che rientra negli insegnamenti specifici della nostra scuola, denominato counseling cicli di vita dove il processo educativo ed evolutivo dell'essere umano prosegue per tutta la vita, con scopi e obiettivi differenti.

### **Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia**

I seminari di psicopatologia si collocano nel triennio di formazione per un motivo in particolare: è fondamentale che i counselor abbiano una certa conoscenza della "patologia", essendo un elemento discriminante per poter prendere una persona in counseling. E' altresì importante che il counselor svolga in questo senso la sua funzione di orientamento, ossia sappia accompagnare la persona al professionista più adatto. Vengono forniti elementi utili alla conoscenza delle diverse professioni nelle relazioni di aiuto e i relativi ambiti di competenza, così come l'importanza della supervisione professionale e della creazione di una rete multidisciplinare. I principali argomenti trattati sono: - Normalità e patologia: metodi di classificazione; nevrosi e psicosi; disturbi della personalità e disturbo borderline; i meccanismi di difesa.

### **Etica, diritto e deontologia professionale**

Per quanto attiene al diritto, si è scelto di dare un taglio pratico cercando di trattare tematiche che il counselor può trovarsi ad affrontare in quanto portate in sessione dai clienti. Si è scelto, pertanto, di dare particolare rilievo al diritto di famiglia, con particolare riguardo alle modalità di costituzione della famiglia (matrimonio, unioni civili, convivenze di fatto), al regime patrimoniale della famiglia, ai principi che regolano la potestà genitoriale, ai casi di separazione e divorzio (e scioglimento delle unioni civili) ed alle procedure e modalità con cui vengono gli stessi regolamentati. Si è scelto, altresì, di portare lo sguardo su profili di diritto penale che possono coinvolgere l'ambito familiare. Si fa un cenno (anche al fatto che il docente è mediatore familiare) al ciclo di vita della famiglia ed alle crisi che possono verificarsi nella coppia.

Per quanto attiene alla deontologia, partendo dalla definizione di cosa sia la deontologia, si dà ampio spazio all'esame della legge 4 del 2013 e all'esame del codice deontologico di AssoCounseling, evidenziando come lo stesso sia portatore di principi e regole di comportamento e condotta che sono condivisi da tutta la comunità dei counselor. E' affrontato il tema delle competenze e dell'ambito di intervento del counselor, e la differenza di tale professione rispetto alle professioni di psicologo, psicoterapeuta e psichiatra. Si dà spazio in questo seminario, anche all'esame di profili penalistici, e, in particolare, alla fattispecie di reato dell'esercizio abusivo della professione e della rivelazione del segreto professionale. Si propone (con invito a leggere l'intero documento) il lavoro svolto da AssoCounseling e confluito nella redazione del documento dei Tavoli Tematici. Si fornisce, altresì, agli allievi, un'adeguata informazione circa la vicenda giudiziaria che ha coinvolto AssoCounseling attraverso la spiegazione delle note sentenze del Tar e del Consiglio di Stato.

### **Promozione della professione**

“Pro-muovere” significa *muovere verso*, portarsi nella direzione di ciò che si vuole, pertanto “Promuovere la propria professione” non significa semplicemente proporre una qualifica professionale o un titolo, ma darsi la possibilità di esprimere il proprio talento nel mondo. Significa saper esprimere la propria essenza e i desideri del cuore attraverso competenze rese manifeste e riconoscibili.

Fare questo è una vera e propria impresa e ogni impresa implica innanzitutto essere consapevoli di quale sia il talento che chiede di essere visto, liberato ed espresso, in quale particolare settore, attraverso quali modalità distintive e uniche. Liberare ed esprimere il proprio talento implica l'affrontare una serie di ostacoli, di sfide e di pericoli che richiedono il contattare e allenare alcune qualità dell'anima, ma richiede anche la necessità di definire un progetto, le risorse che si hanno a disposizione o quelle necessarie da integrare. Implica inoltre riuscire a comunicarlo al mondo esterno in modo chiaro e coinvolgente.

L'approfondimento proposto si struttura in un percorso, sia teorico sia pratico, che aiuta a chiarire l'impresa che si vuole realizzare, a definirne il progetto, a conoscere i propri punti di forza e le aree di miglioramento, andando poi a lavorare sulla stesura di un proprio dossier di profilo quale base per focalizzare le strategie comunicative e gli strumenti tecnologici da adottare per promuovere la propria professione.

L'intervento permette non solo di consapevolizzare con maggiore chiarezza il progetto che l'anima cerca di attuare attraverso la personalità, ma di favorire la focalizzazione su quali siano i modi più idonei per farlo, alle risorse disponibili, personali e non solo, e in base alle necessità e bisogni presenti nel contesto di riferimento. Attraverso un'esperienza teorica-pratica si ottengono strumenti comunicativi di impiego concreto che i counselor possono utilizzare non solo a vantaggio della propria vita personale e professionale, ma ad ulteriore beneficio del processo di relazione di aiuto con i propri clienti.

I temi che vengono toccati e sperimentati sono i seguenti:

- Diventare consapevoli della propria visione e missione del cuore
- I passi da compiere per passare dal sogno alla realizzazione
- Strumenti e capacità utili a realizzare la propria personale “impresa” (teoria ed esercizi)
- L'inventario delle risorse utili per realizzare la propria impresa
- Le 4 azioni necessarie: organizzare, gestire, amministrare, promuovere
- Bilancio di competenze e dossier di profilo
- La comunicazione efficace
- Conoscere i diversi canali di autopromozione e le diverse potenzialità (sito web, social media, eventi, etc.)
- Governare la propria web reputation
- Gestire gli autosabotaggi e i meccanismi di difesa, allenare resilienza, consapevolezza del contesto, abilità di feedback e utilità della supervisione
- Dare il giusto valore al proprio lavoro

## **Biopsicosintesi**

Per Biopsicosintesi s'intende il processo verso l'integrazione armoniosa ed efficace dei 3 livelli dell'essere umano: corpo (bios), psiche e spirito. Per usare le parole di Roberto Assagioli, la biopsicosintesi è *“una educazione integrale che conosce gli intimi e complessi rapporti esistenti tra il corpo e la psiche e le loro leggi, e ne trae partito per dirigerli e modificarli per i suoi fini ideali”*. (Assagioli, *“Cultura fisica ed educazione del carattere”*)

Assagioli, pioniere anche in questo, era ben consapevole della stretta relazione che intercorre fra corpo e psiche, tanto che nel 1965 fu uno dei fondatori della Società Italiana di Medicina Psicosomatica e contribuì alla sua diffusione in Europa e negli Stati Uniti.

Il corpo è “*realtà viva, permeata di attività psichiche, un principio unificatore che da molte manifestazioni ci appare intelligente*”. E' strumento privilegiato di percezione, esperienza e azione, di conoscenza di sé, dell'altro e del mondo, e di relazione/contacto con sé, con l'altro e col mondo.

Nei seminari dedicati al Bios, attraverso esercizi, tecniche ed esperienze individuali, a coppie, piccoli gruppi e nel gruppo allargato, si lavora su vari livelli:

Aumentare l'attenzione al qui-e-ora e alla consapevolezza del corpo, e di come questo formidabile strumento rifletta e riproponga i contenuti di altre funzioni, in particolare i vissuti emotivi e istintuali.

Accantonare in qualche misura i filtri e i giudizi mentali, provocando una sorta di “spiazzamento cognitivo”, che permette agli allievi di uscire dalla propria “zona di comfort”, sperimentando un senso di allargamento di sé, di liberazione da inibizioni, una maggiore accettazione di sé e dell'altro, e un'attivazione di risorse inaspettate. Questo ha come effetto collaterale una progressiva costruzione del “gruppo” e una sempre maggiore fiducia e coesione fra i suoi componenti.

Il ritmico passaggio Io (singolo) – Io e tu (coppia) – Io e Noi (gruppo) e viceversa che viene proposto e sperimentato nei seminari permette una continua identificazione e disidentificazione dalle proprie parti per allargare la consapevolezza di Essere – e di Essere Parte Di. In questo modo si coglie in modo esperienziale il significato di Unità nella Molteplicità. Si facilita la comprensione di una visione organica e sistemica in cui ogni elemento è incluso in un elemento più ampio, con cui collabora, senza perdere la propria identità.

I momenti di condivisione ed elaborazione permettono di focalizzare e fissare quanto sperimentato

Le tecniche e le attività proposte sono esperienze a mediazione corporea in un contesto psicosintetico, tratte anche da altre discipline quali teatro, danza, Bioenergetica, tecniche di rilassamento, respirazione, e altre. Il lavoro viene proposto con intensità progressiva, e con l'indicazione fondamentale assagioliana di “*giocare seriamente*”. L'aspetto ludico ma consapevole è quindi fondamentale per attivare e alimentare il processo bio-psicosintetico.

## **Il processo della sintesi**

La psicosintesi “attraversa” tutti e tre gli anni di formazione. La parte iniziale teorica prende in considerazione l'ovoide di Assagioli, il diagramma della psiche da lui così concepito e i sette punti cardine del processo psicosintetico. Si parte dal riconoscimento dell'animo molteplice, per iniziare a conoscere e riconoscere in quante sub personalità l'essere umano si identifica. Dapprima la conoscenza è più analitica, mentre col tempo si approfondisce sia “in basso”, sia “in alto”. La psicosintesi infatti riconosce che lavorare sulla conoscenza profonda delle parti, sulla gratificazione dei bisogni delle stesse, permette di “tirar fuori” le qualità e le risorse che ogni parte porta con sé. Contemporaneamente si lavora sul processo di disidentificazione e auto identificazione dell'Io, nei suoi aspetti di osservazione, accettazione e volontà. Nei seminari sulla psicosintesi si fanno varie esperienze, che vanno dal disegno, al questionario, alla meditazione riflessiva, alla scrittura, alla drammatizzazione, alle visualizzazioni.

## **Funzioni psichiche**



Se l'ovoide è il diagramma del modello psicosintetico di psiche, la stella delle funzioni psichiche venne definita da Assagioli come il diagramma della fisiologia della psiche. Ognuno dei sei raggi rappresenta la struttura biologica ed i processi psichici di ogni singola funzione. Al centro sta invece la volontà che è essa stessa una funzione ma è una funzione particolare in quanto specifica e privilegiata funzione dell'io di cui rappresenta l'aspetto dinamico. Per funzione psichica si intende una attività della psiche incaricata di compiti esecutivi che sono fondamentalmente sempre uguali a loro stessi negli obiettivi, benché modificabili, ampliabili e perfezionabili col mutare di circostanze e competenze. La funzione pensiero produce sempre pensieri, la funzione sensoriale sente attraverso i recettori e decodifica il messaggio ricevuto ...e così via. La qualità in senso lato del sentire e del pensare è però variabile. E' importante dire che ogni funzione psichica è rappresentabile con un suo ovoide che unendosi a tutti gli altri dà forma all'ovoide della psiche. Quindi gli inconsci inferiore, superiore, medio e collettivo sono presenti nelle funzioni psicologiche o meglio in 5 di esse essendo per loro natura Intuizione e volontà al di fuori di questo discorso.

Il campo di consapevolezza dell'ovoide è divisibile allora in cinque spicchi variabili a seconda dell'attenzione che si pone agli elementi delle singole funzioni quando si ascolta, si prova un'emozione, si percepisce, si pensa o si immagina ... I seminari sulle funzioni sono "spalmati" durante i tre anni di formazione, e quindi si tengono seminari sulla sensazione, sull'emozione, sull'impulso desiderio, con particolare attenzione alla conoscenza, direzione e trasformazione delle energie aggressive, sul pensiero, sull'immaginazione, e sull'intuizione. E' proprio attraverso questi ultimi due seminari, che si affronta un tema particolarmente importante nella psicosintesi, che è la tecnica del Modello Ideale. Assagioli ricorda che, al di là dei cosiddetti "falsi modelli" (ciò che credo di essere, ciò che gli altri credono che io sia, ciò che voglio essere...) c'è il nostro modello ideale, ossia ciò che noi possiamo diventare e portare in manifestazione.

## Volontà

*"La volontà esiste; io ho una volontà; io sono volontà" R. Assagioli*

Per la psicosintesi la volontà è la funzione più importante. Nel diagramma della Stella delle funzioni è posta al centro, quale funzione più vicina all'io. Per questo motivo è fondamentale comprendere di quale volontà si tratta. Riprendendo il modello dell'animo molteplice, tutte le sub personalità hanno i loro obiettivi, i loro scopi, per la realizzazione dei quali si muovono al di là della consapevolezza dell'io.

Assagioli scrive: *"Solo dal centro si può volere"*, distinguendo così una volontà forte che è prerogativa delle parti interne, e la volontà saggia, che è prerogativa dell'io. Nei seminari sulla volontà si lavora principalmente su questa tematica, accompagnando gli allievi ad una più profonda conoscenza della materia, in particolare attraverso l'esperienza della volontà, il raggiungimento degli obiettivi utilizzando i sei stadi dell'atto di volontà, e le qualità della volontà.

La psicosintesi riconosce altre tre volontà: la volontà buona, che cura i Retti Rapporti, la volontà transpersonale, che si occupa della realizzazione del Sé, mentre la volontà sapiente valorizza la realizzazione di sé, e la volontà universale, che aderisce alle leggi dell'Universo.

Nel counseling è fondamentale saper comprendere la volontà, in primis attraverso un lavoro su se stessi, e poi nel saper accompagnare un'altra persona nel processo di cambiamento, poiché la consapevolezza non è sufficiente: è fondamentale l'assunzione di responsabilità per attivare scelte.

## Tecniche immaginative

Il seminario propone un approccio attivo alla scoperta e all'uso della funzione immaginativa. Tutte le nostre azioni che non siano ancora diventate degli automatismi, quello che impariamo di nuovo, è preceduto da immagini. Attraverso l'immaginazione creiamo nuovi modelli che favoriscono i cicli di trasformazione individuale e collettiva. Con l'uso dell'immaginazione possiamo progettare e dare vita alle istanze creative attraverso le immagini, perfezionandole e arricchendole progressivamente. Quindi l'immaginazione è la funzione attraverso la quale diamo forma alle idee, ai pensieri, perché le immagini tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad esse corrispondenti. Ogni immagine mentale ha in sé un elemento motore, energia che, incanalata in immagini sempre più precise, ricche e definite, ne favorisce la concretizzazione. L'uso della visualizzazione, ripetuta e ricca di particolari, produce connessioni nervose che portano a ripetere ed assimilare concretamente l'esperienza. Quello che viene immaginato è per la psiche una vera e propria esperienza; questo facilita l'immettersi nell'esperienza concreta che viene vissuta come qualcosa di già esperito. Se immagino più volte di essere sereno, evoco e richiamo la serenità, e sarà più facile affrontare serenamente una prova o una nuova esperienza.

L'educazione all'allenamento nel guidare e nell'essere consapevoli di ciò che si immagina assume quindi una importante rilevanza per il benessere e la crescita personale e transpersonale.

Nella Psicosintesi le tecniche immaginative hanno molteplici applicazioni che vanno dalla creazione del modello ideale, alla meditazione creativa, alle visualizzazioni distensive, di esplorazione, trasformative, evocative di simboli.

### **Counseling dei cicli di vita**

*"Sembra che le cose accadano come è intrinsecamente giusto per esse, divenendo ciò che sono destinate ad essere. Che si manifesti in una farfalla che vola fuori dal bozzolo, in un frutto maturo che cade da un albero o nella ghianda che diventa una quercia, questo schema evolutivo evidenzia chiaramente qualità di armonia e un'intelligenza sottesa. .. Secondo la dottrina orientale del Dharma, ciascuno di noi è chiamato a realizzare un particolare modello di vita. Ognuno di noi dovrebbe cercare di scoprire tale modello e di cooperare con la sua realizzazione". (tratto da "Crescere" di Ferrucci).*

La vita dell'uomo può essere divisa in cicli di crescita. Nel passaggio da un ciclo all'altro l'individuo va in crisi. I passaggi permettono di evolvere rispondendo e attuando il disegno del Sé verso l'individuazione e lo sbocciare del proprio seme originale. Nella seminario verrà presa in considerazione la ciclicità dei settenni sintetizzando e integrando la visione junghiana dell'individuazione, la visione antroposofica dell'evoluzione dell'individuo, l'influenza dei cicli planetari (Rupert) e naturalmente la visione della biopsicosintesi individuale e sociale con particolare attenzione al processo di sintesi nell'essere umano. Verranno individuati i punti critici e i compiti evolutivi delle varie fasi con particolare attenzione alle tematiche portate in counseling a seconda dell'età. Sarà preso in considerazione il modello di Prigogine sui sistemi aperti e la visione dell'elaborazione del lutto della Kubler-Ross.

Nei materiali di studio si approfondiranno gli autori classici che hanno fatto la storia della psicologia dell'età evolutiva come Piaget e l'epistemologia genetica, Freud e la psicanalisi, Erikson, Bandura. Si prenderanno in considerazione le principali teorie dello sviluppo dal comportamentismo alla teoria dell'apprendimento, dal cognitivismo alla teoria dell'elaborazione delle informazioni fino alla teoria etologica.

Nella parte pratica sarà utilizzato lo strumento dell'autobiografia per individuare ciclicità personali e per cogliere l'andamento della propria individuazione personale. Attraverso visualizzazioni l'allievo sarà aiutato ad entrare in contatto con parti significative della propria vita che una volta scritte e riviste attraverso una griglia apposita potranno portare informazioni preziose in relazione a scelte future e ponderate. Questo lavoro darà modo inoltre di

cogliere il senso insito in ciò che abbiamo vissuto nel nostro passato. Il passato non lo possiamo cambiare ma possiamo imparare a guardarlo con occhi diversi cogliendo il filo rosso che lega la nostra esistenza cioè la possibilità di evolvere attraverso il significato che impariamo a dare agli eventi.

*"Si tratta di imparare a cooperare con l'inevitabile" Assagioli*

## **Counseling di coppia**

*Le due qualità essenziali per la psicotesi di coppia sono: la comprensione amorevole e lo spirito di cooperazione (Assagioli 1965)*

L'insegnamento del counseling della coppia ha l'obiettivo di aprire lo sguardo alla Psicotesi interpersonale e introdurre ai concetti teorici principali nonché introdurre alla pratica del counseling della coppia.

La teoria del counseling della coppia proposta, si basa sull'approccio di Sara Cattò (imparare ad innamorarsi / Pensavo fosse Amore) e va ad approfondire i temi della coppia quali: **cos'è la coppia oggi** e come si è evoluto questo concetto nella storia recente. L'uso del termine coppia, in latino cum aptus che significa adatto, esplicita di essere adatti uno all'altra, si è affermato solo di recente a seguito di vasti movimenti culturali sorti tra la fine dell'ottocento e il XX esimo secolo. Emerge la potente richiesta di libertà, indipendenza e scelta individuale

Prendiamo in esame il tema **dell'innamoramento** che non accade a caso. E' il fondamento e il via alla relazione, è il futuro della coppia. Nell'innamoramento gettiamo le premesse e stabiliamo le linee di sviluppo della futura relazione di coppia. E' una delle esperienze umane più coinvolgenti, speciali, caratteristiche e universali, capace di smuovere tante energie. L'innamoramento è la fase in cui gettiamo i semi che germoglieranno nel successivo rapporto di coppia. L'innamoramento è una possibilità nuova per il mondo occidentale, sorta in seguito a mutate condizioni della coscienza umana e a mutate possibilità psicologiche e sociali.

Ci domandiamo poi **perché ci innamoriamo** e vediamo che tutte le tradizioni e le culture del passato hanno raccontato tale motivo attraverso i miti, le storie e le leggende. La coppia è propriamente un sentiero spirituale e come tale ci rimanda ad un mistero più ampio. Se riusciamo ad intuire e comprendere tale mistero, possiamo fare luce sul reale significato e sul vero scopo della coppia. Ci innamoriamo perché siamo esseri in evoluzione, perché siamo in cammino e bramiamo ritrovare l'unità. Ci innamoriamo per soddisfare **i nostri bisogni** e per sviluppare le nostre potenzialità. Si vanno ad analizzare i bisogni umani non per giudicare ma per conoscerli e poterli riconoscere in noi ed integrarli.

Analizziamo **il processo del vero innamoramento**, gli 8 passaggi e il loro significato, per saper distinguere tra innamoramento e infatuazione. Conosciamo la legge dell'attrazione che opera attraverso le similitudini e le complementarità/polarità e ci spiegano perché ci innamoriamo di questa persona e non di un'altra. Le polarità appaiono opposte ma in fondo sono complementari. In questa ottica approfondiamo in il concetto di polarità uomo – donna / maschile - femminile ed esaminiamo il loro funzionamento nella coppia.

Infine prendiamo in esame **il modello del counseling della coppia nelle tre fasi**, specificando che il counselor mantiene inalterate le qualità essenziali del counseling ma che può essere un po' più direttivo poiché deve lasciare lo stesso spazio ai due partner e stoppare se necessario, o perlomeno chiedere all'altro partner il permesso che il suo compagno/a possa prendere maggiore spazio in quell'incontro. E' necessario poi che il counselor abbia una capacità di mantenere oggettività ed equidistanza; è l'osservatore delle parti, l'io ausiliario. La comprensione amorevole di cui parla Assagioli comprende: il voler capire le differenze (il valore dell'unità nella diversità) ed avere un progetto in comune.

Il lavoro viene sviluppato con modalità mista tra parti teoriche e pratiche utilizzando le tecniche specifiche della Psicosintesi.

### **Counseling psicosintetico**

Il counseling psicosintetico è innovatore. E' un approccio efficace e pragmatico che mira a produrre risultati con facilità e velocemente. Mette in risalto la volontà e la capacità umana di scegliere; fa grande uso di immagini mentali; riconosce la presenza del regno transpersonale in tutti gli esseri umani, il regno dell'ispirazione e della gioia; incoraggia i clienti a lavorare su se stessi usando una varietà di tecniche specifiche.

Counseling è relazione, è incontro. Nel counseling psicosintetico, oltre a creare la relazione di fiducia con il cliente, il compito del counselor è accompagnare a creare la relazione tra le varie subpersonalità che sono o iper o ipo sviluppate e ad armonizzarle intorno al centro, o Io, o sé personale (psicosintesi personale), ad integrare e armonizzare l'Io intorno ad un centro superiore, che è il Sé transpersonale (psicosintesi transpersonale), senza dimenticare la buona relazione con gli altri (psicosintesi interpersonale).

La difficoltà per quanto riguarda la psicosintesi personale sta proprio nel fatto che la persona passa da una subpersonalità all'altra senza fermarsi in un punto centrale di osservazione, continuando a ripetere "io".

La difficoltà per quanto riguarda la seconda parte è che, come non vogliamo disidentificarci dalle nostre parti (per una serie di motivi), così non vogliamo disidentificarci dal nostro sé personale.

Va ricordato inoltre che si tratta di un processo ciclico e a spirale, sempre in movimento, e che i due livelli (personale e transpersonale) non sono separati, ma si svolgono contemporaneamente. Si tratta appunto di livelli diversi.

Il lavoro nella fase iniziale del counseling è quindi quello di scoprire quali subpersonalità siano maggiormente attive, o comunque legate al problema che la persona porta, iniziarne la conoscenza, e contemporaneamente attivare il centro di osservazione e il processo di accettazione.

Ecco quindi che, fin dai primi incontri, si chiederà al cliente di osservare in qualche modo ciò che è successo durante la seduta.

Ciò che distingue il counselor psicosintetico da un altro counselor è la visione bifocale, che tiene conto sia del sé personale, sia del sé transpersonale. Questo porta ad una sostanziale differenza da altri modelli: il perché sta succedendo questo non è un perché psicanalitico delle cause passate, ma rivela possibilità future; ossia ciò che sta succedendo proviene dalla richiesta di andare oltre ciò che sta succedendo e riscoprire le potenzialità e le risorse celate dietro il problema. La domanda del counselor: che cosa sta cercando di venire fuori attraverso questa difficoltà, è una domanda che consente di percepire le difficoltà da una prospettiva diversa e più inclusiva. E' una domanda che il counselor pone prima di tutto a se stesso, e poi eventualmente potrà porre al cliente, iniziando ad offrire una prospettiva diversa. Nella fase centrale del counseling psicosintetico, attraverso la riscoperta del proprio centro di osservazione, (aspetto passivo dell'Io) si attiva l'aspetto attivo dell'Io, che è la volontà. E' questo che ci permette di accompagnare la persona ad operare scelte, cambiamenti, a portare nel quotidiano quanto appreso, a radicare le proprie risorse nella vita e, nella fase finale del counseling, ad accompagnare il cliente a chiudere la relazione con il proprio counselor ed è importante che il counselor porti l'attenzione sui traguardi raggiunti come sui risultati incompleti.

**“Lo scopo di una sessione psicosintetica non è andare verso l'alto, bensì portare qualcosa di concreto nella vita”**

## **Gruppo psicosintetico**

*“L’individuo isolato non esiste; è un’astrazione. In realtà ogni individuo fa parte di una intricata rete in cui si intrecciano rapporti vitali, psicologici e spirituali, che implicano il reciproco scambio e l’integrazione di molti individui, perciò **la psicosintesi individuale è solo un passaggio verso la psicosintesi interindividuale**” (Assagioli)*

L’individuo consapevole del proprio Io-Sé non evolve se non attua una deliberata e cosciente partecipazione alla vita di gruppo. Nello sviluppo personale vi è senz’altro una fase di separatività e di focalizzazione su se stessi per ottenere l’individuazione e l’acquisizione di una identità. Ma successivamente gli è richiesto di superarla. Nel gruppo prende forma e manifestazione l’esistenza dell’uomo, la sua realtà e il suo sviluppo. Per gruppo si intende una entità vivente che appare quando due o più persone si incontrano uniti da un obiettivo comune e la loro interazione mette in moto una coesione di forze che producono combinazioni nuove, in modo più definito quanto più c’è una unità di intenti. Il gruppo non è un agglomerato, ma un nuovo organismo con una sua forza e una sua identità. Qualcosa che è di più e di diverso dalla somma dei suoi membri. Il gruppo è il condensarsi di una nuova energia, che è qualcosa di più e di diverso dalla somma delle energie psichiche dei partecipanti. Tale energia, inoltre, è finalizzata ad uno scopo che sarebbe irraggiungibile se le singole energie dei partecipanti, che la compongono, operassero separatamente. Ovviamente, non tutti gli uomini e non tutti i gruppi hanno tale livello di coscienza. Lo scopo, implicito o esplicito, di ogni gruppo, qualunque sia l’obiettivo che unisce i partecipanti, è sospingerli verso attività di bene comune per dare forma alla scienza dei retti rapporti umani. Tutto ciò anche se i gruppi nascono sovente, per non dire quasi sempre, per obiettivi di interesse personale, con moventi, per positivi che siano, ma personali, e in cui i meno capaci sono assorbiti da chi, più carismatico, funge da guida. Ma subordinare idee e bisogni personali alle esigenze del gruppo non è facile poiché il gruppo è un test di maturità che non fa sconti a nessuno. L’entità gruppo è composta da tutte quelle parti di cui siamo composti noi, come esseri umani, con tutti i nostri più diversi aspetti. Per schematizzare le modalità con cui opera il gruppo, la sua anatomia e la sua fisiologia, si fa qui, come per la psiche, riferimento allo schema elaborato da Assagioli e da lui denominato ovoide della psiche. E’ un vero e proprio mandala che offre una prima statica, quasi anatomica, idea della psiche del gruppo. Leggiamo questo ovoide nella sua dimensione grupale: inconscio inferiore di gruppo, inconscio medio di gruppo, inconscio superiore di gruppo, campo della consapevolezza del gruppo, Io/Sé del gruppo. Ogni partecipante, inoltre, è da considerarsi una funzione del gruppo dove per funzione si intende una struttura dotata di proprietà e caratteristiche sue proprie che nell’ambito dell’attività di gruppo svolge un suo compito. Ogni membro ha una propria e specifica struttura di personalità e tipologia che gli fa agire determinati ruoli e compiti di cui è opportuno sia cosciente lui stesso, ma altresì gli altri partecipanti.

*“La vita universale si rivela come una lotta tra la molteplicità e l’unità, come un travaglio e un’aspirazione verso l’unione. Ci sembra di intuire che lo Spirito, operando nella sua creazione, vada componendola in ordine, bellezza, armonia; che vada riunendo fra loro e con Sé tutti gli esseri, alcuni consapevoli e volenterosi, i più ancora ciechi e ribelli, con vincoli di amore; che stia silenziosamente e potentemente attuando la suprema SINTESI” (Assagioli)*