

Psykosyntesens principer

Utmärkande för psykosyntesen

Psykosyntesen är en inkluderande psykologi som omfattar hela människan, där kropp, psyke och själ samverkar. Målet är att uppnå en harmonisk helhet och syntes utan att de enskilda delarna försvinner. Grundaren Roberto Assagioli utformade tio psykologiska lagar för hur dessa delar påverkar varandra, med inspiration från uråldriga visdomstraditioner och psykoanalytisk psykologi. Individen ses som driven av en känsla av tomhet, brist och längtan efter förlorad enhet. Den medmänskliga, empatiska kärleken (*agape*) och den terapeutiska alliansen är central i mötet mellan terapeut och klient. Empatisk kärlek läker tidigare avbrott och går före teoretiska modeller och tekniker. Terapeuten fungerar som en guide som balanserar engagemang och obundenhet. Processen syftar till självförverkligande genom att medvetandegöra, förstå, omsluta, acceptera, släppa taget samt försonas och förändras. Denna upplevelsebaserade och spiralformade process fokuserar alltid på det friska samt människans resurser och potential.

Psykosyntesens stadier

Utvecklingen sker i flera stadier. På nivå 0, överlevnadsstadiet, formas en överlevnadspersonlighet och delpersonligheter för att skydda mot smärtsamma erfarenheter genom en omedveten och automatisk identitet. På nivå 1 utforskas personligheten på ett djupare plan, vilket bryter ned gamla försvar och tydliggör delpersonligheterna. På nivå 2 framträder Jaget som distinkt från medvetandets innehåll. Det ger ökad desidentifikation från tankar och känslor samt en bättre kontakt med verkliga behov och empatisk acceptans för delpersonligheterna. På nivå 3 svarar Jaget aktivt på Självet invitation att växa, vilket leder till att de inre delarna slutar strida och istället samarbetar mot ett gemensamt syfte.

Ägget, Självet och grundläggande koncept

Ägget, eller Ovaldiagrammet, är en symbol för psyket där alla gränser är streckade för att visa att allt hänger ihop. Genom processen vidgas medvetandefältet för större klarhet och insikt. Psyket består av det lägre omedvetna med minnen, drifter och basbehov, det mellersta omedvetna med tillgängliga färdigheter och känslor, samt det högre omedvetna som rymmer dolda resurser och transpersonella kvaliteter.

Medvetandefältet är det vi upplever här och nu, och i dess mitt finns Jaget som ett centrum av medvetenhet och vilja. Högst upp finns Självet, ett permanent centrum av transcendent-immanent medvetande och vår koppling till det som är större, medan det kollektiva omedvetna finns utanför ovalen.

Arbetet bygger på sju grundläggande koncept. Desidentifikation innebär att vara ett kärleksfullt vittne för ökad jag-kontakt och frihet. Jaget är det personliga självet som kombinerar passivt medvetande och aktiv vilja. Viljan ger kraft och riktning genom sex stadier från syfte till styrning. Idealmodellen ger en bild av vem man kan bli när psykosyntesen är uppnådd, och syntes skapar en rörelse mot helhet och sammansmältning av motsatser. Det högre omedvetna representerar vägen till överflöd, och det transpersonella Självet är vårt sanna Själv i kontakt med mening, klarhet och kärlek.

Stjärndiagrammet

Stjärndiagrammet illustrerar psykets sex funktioner i stjärnans spetsar: sinnesintryck, känsla, impuls/begär, fantasi, tanke/intellekt och intuition. I mitten av stjärnan finns Jaget, som genom Viljan reglerar och styr dessa funktioner så att vi kan leva på ett mer medvetet och smidigt sätt.