

PSYKOSYNTES

En psykologi med själ och vilja

Vi har en historia som format oss på gott och ont. Men vi har också en kreativ potential, en önskan att lämna beteenden som inte tjänar oss längre och växa som individer.

Vi är större än våra sår och begränsningar. Bortom försvaren spirar möjligheter. Viljan att ständigt se människan ur dessa två synvinklar är ett av psykosyntesens viktigaste bidrag till den moderna psykologin.

Personlig psykosyntes

Vi har alla flera roller i livet, som vi tilldelas eller tar på oss. Den roll vi antar i arbetslivet kan ställa helt andra krav än den roll vi har i hemmet.

Vi rymmer också en värld av impulser, önskningar, behov, tankar och föreställningar. Känslor och tankar som kommer i konflikt och skapar motstridiga krav. Och där valet mellan egna behov och omgivningens förväntningar inte är självklar.

Inom psykosyntesen används uttrycket delpersonlighet för att beskriva de delar vi har inombords och som avspeglar sig i olika roller. Delpersonligheter har skapats under livets gång, och en del väldigt tidigt. De delar vi lärt oss att inte visa, kanske ett sårat barn eller en arg tonåring, har inte försvunnit.

Personlig psykosyntes handlar om att finna sitt centrum. När delpersonligheter möts i en syntes blir det enklare att balansera motstridiga känslor och impulser.

Psykosyntes i relationer

Vi blir delvis till i relation till andra och påverkar varandra med vårt sätt att vara och kommunicera. Hur kan vi våga närhet utan att förlora oss själva? Hur kan vi vara individer och samtidigt medlemmar i en grupp? Psykosyntes i relationer erbjuder en väg till utveckling med andra.

I grupper, familjesystem och organisationer kan psykosyntes vara ett sätt att träna tydlig kommunikation och skapa äkta relationer.

Transpersonell psykosyntes

Inom psykosyntesen finns ett andligt perspektiv som handlar om att utveckla sin potential och finna sin plats i världen. Att finna en uppgift som berikar både mig och på något sätt tjänar andra människor.

Frågor av karaktären "Var det här allt?" "Rymmer inte mitt liv något mer?", kan bli början till en resa och ett sökande efter en fördjupad mening.

Inom psykosyntesen finns det utrymme att utforska de frågorna liksom transpersonella kvaliteter som kärlek, frid, kreativitet, skönhet och gemenskap. Psykosyntesen är en del av den s k Transpersonella psykologin. Det innebär ett holistiskt synsätt som inkluderar en andlig dimension.

Att använda sin vilja

Viljan antar en central roll inom psykosyntesen. Utan vilja blir det enklaste projekt svårt att genomföra. Precis som vi kan träna musklerna i vår kropp, kan vi träna vår vilja och genomföra det vi vill i våra liv.

Viljan är enligt Roberto Assagioli psykets mest centrala funktion. Den utvecklade viljan kan liknas vid kaptenen på en båt, som håller båtens kurs trots kraftiga vindar och strömmar. Assagioli har också sagt följande om begreppen kärlek och vilja som kan översättas med (och pekar på) vikten av balans mellan känsla och förnuft.

”Ett av de främsta skälen till dagens missförhållanden är att de som har vilja saknar kärlek och de som har kärlek saknar vilja. Detta pekar omisskännligt på det överhängande behovet av integrering och förening av kärlek och vilja.”