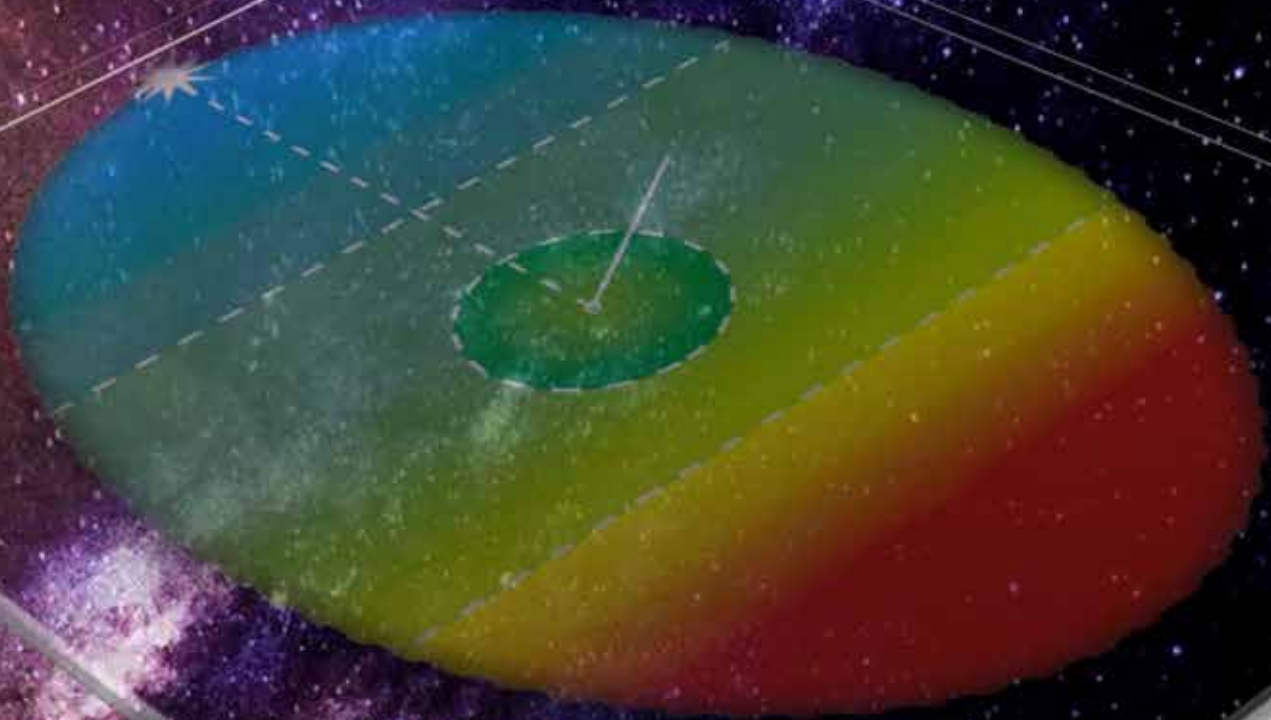


Kenneth Sørensen

# PSYKOSYNTESE

*en psykologi med en sjæl*



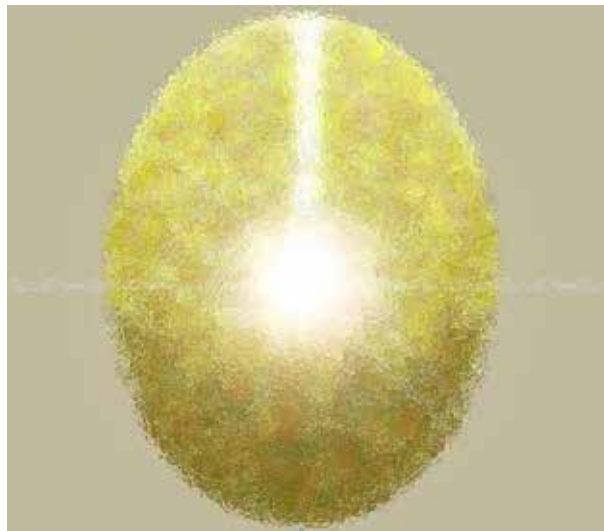
VisdomsNettet

[www.visdomsnettet.dk](http://www.visdomsnettet.dk)

# PSYKOSYNTESE

- en psykologi med en sjæl

Kenneth Sørensen



**VidsomsNettet**  
[www.vidsomsnettet.dk](http://www.vidsomsnettet.dk)



# PSYKOSYNTESE

## - en psykologi med en sjæl

Af Kenneth Sørensen



Artiklen har en tankevækkende titel. Den er tankevækkende, fordi psykologien reelt skulle være *"læren om sjælen"*,<sup>1</sup> men ofte er netop sjælen et uønsket begreb, som ignoreres og fortrænges af psykologien og psykologerne.

Psykologien begyndte først i 1900-tallet som en hovedsagelig naturvidenskabelig disciplin, hvor man studerede menneskets adfærd (adfærdspsykologi) og fortrængte driftsliv (psykoanalysen). Enhver tale om menneskets højere åndelige potentialer blev betragtet som uvidenskabelig metafysik og religiøsitet. Det var først i løbet af 1950'erne og 1960'erne, at den humanistiske psykologi brød igennem som en reaktion mod den reduktionistiske<sup>2</sup> opfattelse af mennesket, der karakteriserede de to nævnte retninger. Man betragtede udelukkende mennesket som biologi og drifter, mens den humanistiske psykologi påpegede, at mennesket var langt mere end det.

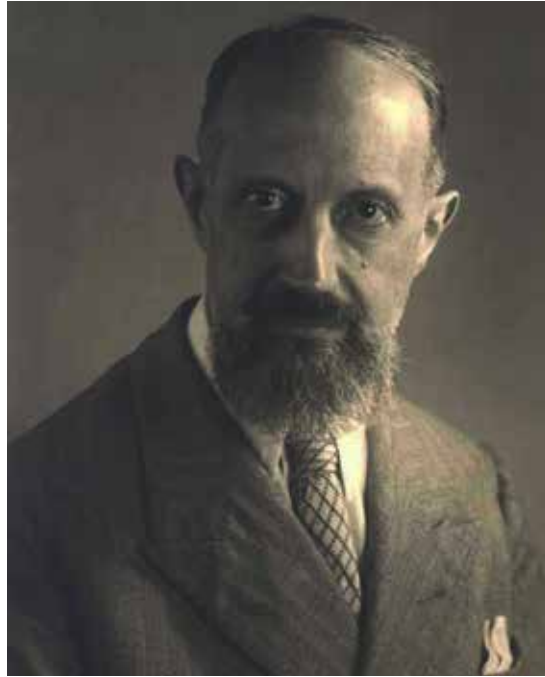
Det var især Abraham Maslows<sup>3</sup> forskning i de selvaktualiserede (ekstraordinære) mennesker eller kulturelle genier, der åbnede verdens øjne. Den humanistiske psykologi skabte i 1960'erne en enorm interesse for menneskets højere eller åndelige aspekter, og som resultat af den forskning og søgen opstod den transpersonlige psykologi, som også psykosyntesen er en del af.

---

1 Etymologisk stammer ordet psykologi fra græsk "psuché" ("sjæl") og "logía" ("læren om"). Psykologi betyder derfor bogstaveligt "læren om sjælen".

2 Reduktionisme er den samlede betegnelse for et antal forbundne og omdiskuterede teorier, der fastholder, at man altid kan reducere sammensatte enheder til mere enkle og grundlæggende elementer.

3 Abraham Maslow (1908-1970) var amerikansk personlighedspsykolog, der sammen med andre regnes for grundlægger af retningen humanistisk psykologi.



### **Professor Roberto Assagioli**

Det er imidlertid særdeles bemærkelsesværdigt, at professor Roberto Assagioli<sup>4</sup> – det menneske, der skabte psykosyntesen – faktisk havde arbejdet med transpersonlig psykologi siden 1920'erne. Han var med andre ord 40 år foran sin tid. Roberto Assagioli var elev af Sigmund Freud<sup>5</sup> og udset til at bringe psykoanalysen til Italien. Men han brød ud af bevægelsen sammen med sin ven C.G. Jung,<sup>6</sup> fordi psykologien var for begrænset i sit menneskesyn.

Roberto Assagioli betragtede psykosyntesen som en videnskab, selv om psykosyntesen var en forskning i menneskets højere bevidsthedsliv. Han mente, at studiet af den religiøse og transcendent erfaring er lige så videnskabeligt funderet, som studiet af menneskets fortrængte følelsesliv. Psykosyntese er dog hverken religion eller metafysik – eller sagt med Roberto Assagiolis ord:

*"Psykosyntese sigter ikke på eller forsøger at give en metafysisk eller teologisk forklaring på det store mysterium – den leder til døren, men stopper der".<sup>7</sup>*

Selv om psykosyntesen ikke deltager i spekulationer f.eks. om sjælen reinkarnerer, så giver den metoderne til at opleve sjælen og at blive sin sjæl – dvs. et center af ren selvbevidsthed og vilje. Psykosyntesen oplyser, at der er tilstrækkelige videnskabelige indikationer på, at mennesket har et højere "Selv" – eller mere korrekt – er et "Selv" eller en sjæl. Via studier af historiens oplyste genier og deres beskrivelser af de transcendent lag i bevidstheden er det muligt at underbygge hypotesen.

---

4 Roberto Assagioli (1888-1974) var italiensk psykiater og pioner inden for den humanistiske og transpersonlige psykologi. Assagioli grundlagde den psykologiske bevægelse, der er kendt som psykosyntesen.

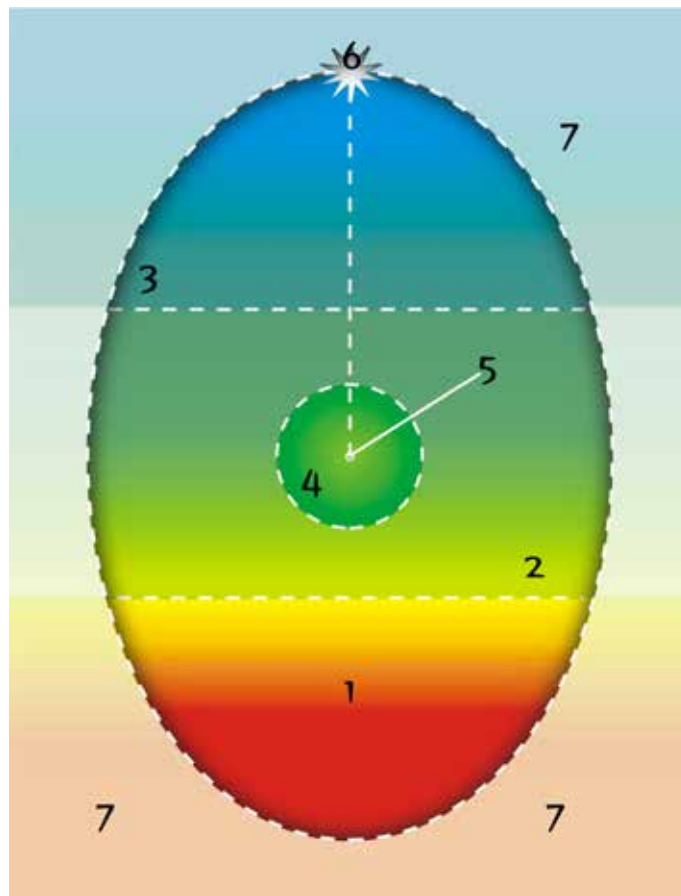
5 Sigmund Freud (1856-1939) var østrigsk læge af jødisk familie. Han blev kendt som skaber af psykoanalysen og religionskritiker.

6 Carl Gustav Jung (1875-1961) var schweizisk psykiater og ven af Sigmund Freud. Carl Gustav Jung udviklede dybdepsykologien, også kendt som analytisk psykologi.

7 Roberto Assagioli: *Psychosynthesis*.

## Psykosyntesens & Assagiolis ovaldiagram

Roberto Assagiolis ovaldiagram er en grafisk fremstilling af menneskets indre psykologiske konstitution. Diagrammet er en udvidelse af den kendte model, som Sigmund Freud udviklede. Der er naturligvis kun tale om en model af virkeligheden, og den er aldrig helt i overensstemmelse med virkeligheden.



I det følgende tages der bl.a. udgangspunkt i bogen *Psychosynthesis*.<sup>8</sup>

### 1. Det lavere ubevidste

Det lavere ubevidste er i høj grad udtryk for menneskets fortid og historie. Området er ikke umiddelbart tilgængeligt for bevidstheden, men det ligger i baggrunden og styrer menneskets adfærd. Det er et af de mest potente og kraftfulde områder. Mennesket er sandsynligvis på godt og ondt langt mere styret af området, end man ofte er klar over. Det lavere ubevidste er menneskets ubevidste responsmekanisme. Det er herfra, mennesket agerer, når det spontant reagerer på livets påvirkninger. Det er et område, der virker stærkt i forbindelse med hjernens thalamus område<sup>9</sup> og dermed det autonome nervesystem. Alle de følelser og tanker, som præger menneskets opvækst – den hjemlige familieatmosfære – lærer man som barn i dette område. De ubevidste livsstrategier og livstydninger er på godt og ondt lagret i det automatiske responsapparat. Derfra styrer de i høj grad de ubevidste og instinktive reaktioner på mennesker og begivenheder i livet.

<sup>8</sup> Roberto Assagioli: *Psychosynthesis*, p. 17-21

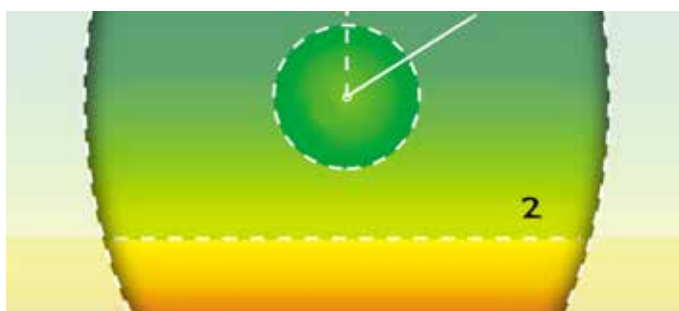
<sup>9</sup> Thalamus findes som den anden store kerneansamling – foruden hypothalamus – i storhjernens (cerebrums) mellemhjerne (diencephalon), og er i øvrigt tæt relateret til hjernebarken (cortex cerebri).

Det er som om menneskets opvækst har udstyret det med en bestemt software, der som en mikrochip regulerer adfærden. Softwaren kan ændres, hvis man bevidst omprogrammerer den. Det er her, psykosyntesen bliver relevant. Man kan bevidst kontrollere sin "indre software" for at finde uhensigtsmæssige adfærdsmønstre, og derefter – via psykosyntesens mange teknikker – at skabe en bedre og mere hensigtsmæssig responsmekanisme.

Naturen har i virkeligheden udviklet en genial konstruktion, specielt når man ved, hvordan den fungerer. Kendskab til funktionen betyder, at man i et vist omfang kan frigøre sig fra den og bruge dens mekanismer. Det er ikke en utopisk vision at forestille sig, at man faktisk kan lære sig selv at reagere med visdom og kærlighed helt automatisk! Roberto Assagiolis definition har en tendens til at betone de vanskelige sider af området, men man skal huske, at de positive og sunde reaktioner også er lagret her.

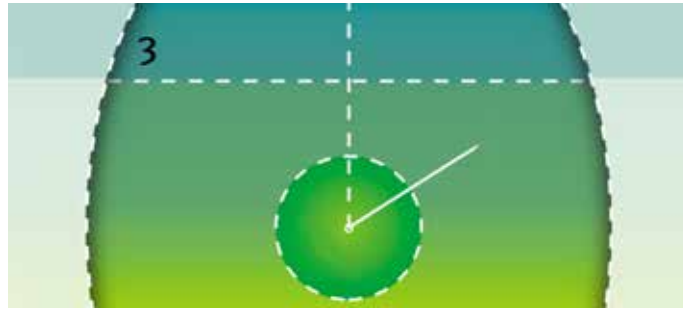
Iflg. Roberto Assagioli indeholder området:

- a. De elementære psykologiske aktiviteter, som dirigerer kroppens liv og den intelligente koordinering af kroppens funktioner.
- b. De grundlæggende drivkræfter og primitive drifter.
- c. Mange komplekser opladet med intense følelser.
- d. Drømme og forestillinger af lavere art.
- e. Lavere, ukontrollerede parapsykologiske processer.
- f. Forskellige patologiske manifestationer, som f.eks. fobier, besættelser, tvangsmæssige drifter og paranoide bedrag.



## 2. **Det mellemste ubevidste**

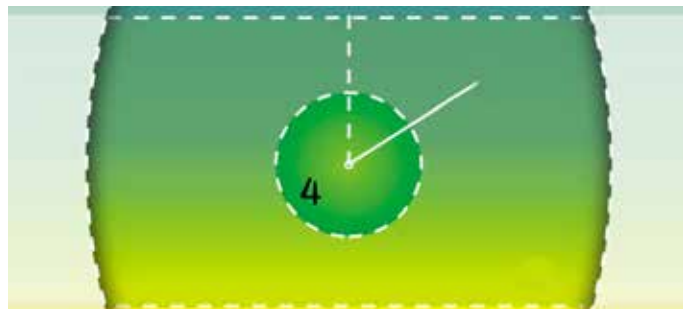
Det mellemste ubevidste kan trækkes frem i bevidstheden, når det ønskes. Det er menneskets bevidste opfattelse af sig selv her og nu. Det er sandsynligvis et område, som alle de mange spørgeskemaer og personlighedstests ofte udforsker. Man kan lære en hel del om sig selv, ved at analysere alt det, man ved, for ofte er man ikke helt bevidst om helheden af sin viden. Iflg. Roberto Assagioli er området sammensat af samme psykologiske indhold, som dagsbevidstheden normalt er optaget af. I regionen foregår der en fordøjelse og assimilation af de psykologiske processer, som dagsbevidstheden oplever, og herfra dukker de op i bevidsthedens lys.



### 3. **Det højere ubevidste eller overbevidste**

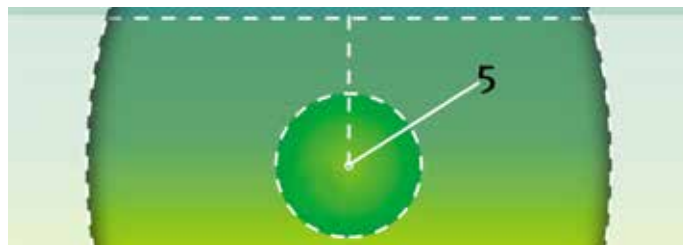
Fra det højere ubevidste eller overbevidste modtager mennesket de højere intuitioner og inspirationer – kunstneriske, filosofiske, videnskabelige, etiske (imperativer)<sup>10</sup> og drivende kræfter til humanitær og heroisk handling. Det er kilden til højere følelser som f.eks. altruistisk kærlighed, genialitet og tilstande af kontemplation, illumination og ekstase. Det er områder, hvor man finder de højere psykiske funktioner og åndelige energier.

Kontakt med området giver altid et større perspektiv på livet. Det placerer mennesket i en større helhed, hvor det kan se sin egen rolle i det fantastiske drama, som hele livet i sin essens er. Den Store Instruktør ("Det Universelle Liv") giver sine instruktioner (oplyste idéer), som mennesket via inspiration kan gøre sig modtagelig overfor, og dermed kan det blive bevidst medskaber i livet.



### 4. **Bevidsthedsfeltet**

Betegnelsen dækker det område af personligheden, som mennesket umiddelbart er bevidst om. Det er den kontinuerlige strøm af sansninger, billeder, tanker, følelser, begær og impulser, som kan iagttages, analyseres og vurderes.



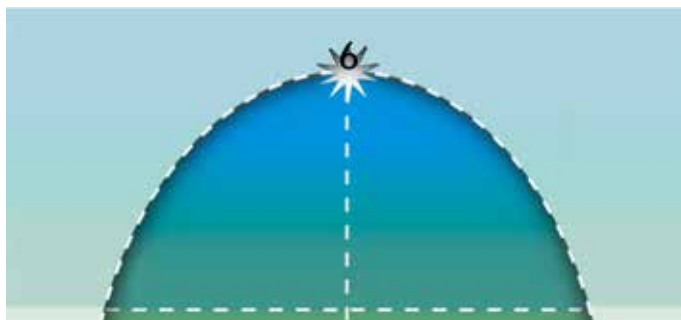
### 5. **Det bevidste "selv" eller "Jeg'et"**

"Selvet" eller punktet for den rene selvbevidsthed er ofte forplumret og forvirret af de psykiske funktioner (tanker, følelser osv.) som personligheden er optaget af, men som "Jeg'et" er meget forskellig fra. Bevidsthedsfeltets indhold er noget helt andet end det center af bevidsthed, der iagttager indholdet. Det kan sammenlignes med forskellen mellem det hvide lys, der

<sup>10</sup> Påbud om at gøre noget bestemt.

projiceres op på en skærm, og de billeder, der viser sig på skærmen. De fleste mennesker er imidlertid ikke bevidste om det forhold. De identificerer sig med det indhold, de umiddelbart oplever i bevidsthedsfeltet – en tanke, følelse osv. Det får mennesket til at sige: *"Jeg er ked af det"*, i stedet for: *"En følelse af bedrøvelse overvælder mig"*. I den sidste udtalelse er der en klar skelnen mellem *"Jeg'et"*, som oplever, og det, der opleves.

En anden måde at beskrive forholdet mellem bevidsthedsfeltet og "selvet" er, at betragte bevidsthedsfeltet (opmærksomhedsfeltet), som en lyskegle, der kastes ind i et mørkt rum. Der hvor "Selvet" fokuserer sin opmærksomhed (lys), viser det sig som det, lyset åbenbarer.



#### 6. **Det højere "Selv"**

Det bevidste "selv" er mange gange ikke kun optaget af alle de psykologiske strømme, der flyder gennem bevidsthedsfeltet, for nogle gange forsvinder det helt, som f.eks. når man sover, besvimer eller er under indflydelse af narkose eller hypnose.

Når man vågner, vender "selvet" tilbage, uden at naturvidenskaben egentlig ved hvorfra. Derfor kan man danne en teori om, at der eksisterer et permanent "Selv" "udenfor" eller "over". Beviserne er mange, og de stammer fra mennesker, der har oplevet "Selvet". "Selvet" er upåvirket af de forhold, som "Jeg'et" oplever, og faktisk kan man opfatte "Jeg'et" som en projektion eller en refleksion af det højere "Selv".

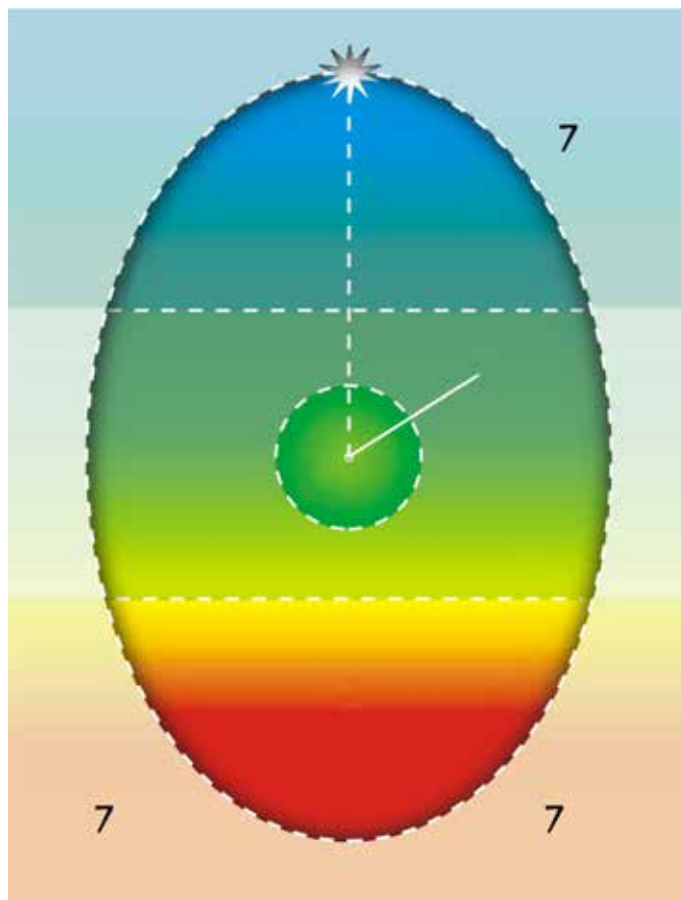
"Selvet" er iflg. Roberto Assagioli en del af "Det Universelle Liv", *"for i Ham lever vi, ånder vi og er vi"*.<sup>11</sup> I de tilfælde, hvor det personlige "selv" er en projektion af det transpersonlige "Selv", er det transpersonlige "Selv" en projektion af "Det Universelle Selv". På det transpersonlige plan opleves mennesket som en del af helheden. Mennesket er bevidsthedsmæssigt i samklang med skabelsen og alle andre "Selv", der er manifesteret i skabelsen. Det transpersonlige "Selv" rummer selve formålet med at være i live. Hvis man har en virkelig dyb kontemplation over, hvad formålet med livet er, vil det være muligt at trænge helt ind til bevidsthedens kilde.

Ved bevidsthedens kilde kan man erkende, at der er et større formål med hvert eneste liv – at der er en vilje, der er større end den personlige vilje, og at den større vilje har et formål med menneskets liv. Der er med andre ord en højere instans – en større livsenhed – der ønsker at udtrykke sig bevidst via det enkelte menneske. Oplevelsen af det større, (mening og formål), der meddeler sin ankomst, kan både betyde, at man oplever sin egen ubetydelighed, men samtidig erkender man sin unikke og storslåede natur.

<sup>11</sup> Apostlenes Gerninger: 17,28



Resultatet er ydmyghed og vilje til at tjene det større via sine medmennesker, så godt man formår pga. sine begrænsninger.



#### 7. **Det kollektive ubevidste**

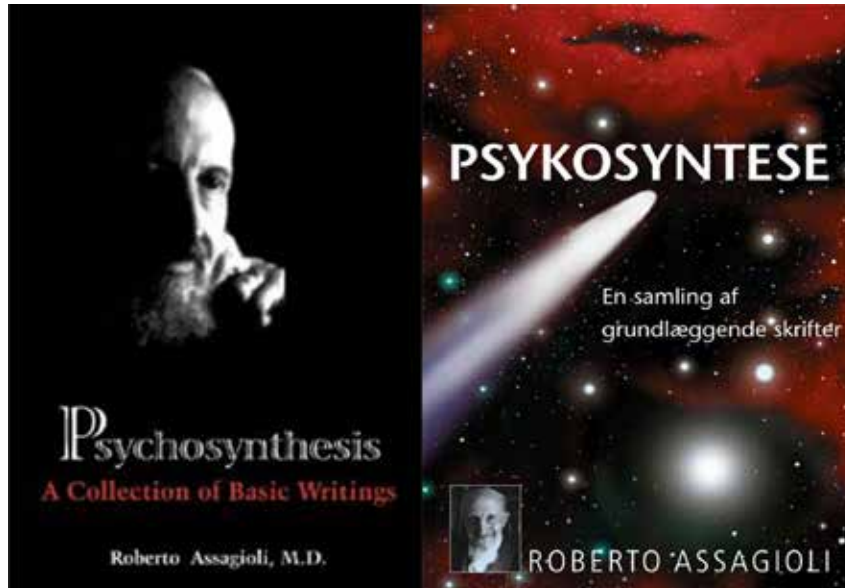
Den omsluttende skal på ægget skal betragtes som afgrænsende men ikke adskillende. Den fungerer som en membran, der afgrænser en celle, og den tillader en konstant og aktiv udveksling med hele kroppen. Ethvert menneske står i et tæt psykologisk forhold til sine omgivelser, som griber ind i det individuelle psykiske miljø.

Intet menneske er en øde ø. Alle er tæt forbundet til sine medmennesker, fordi alle deler det samme liv. Det kollektive ubevidste er det transrelationelle lag, som forbinder alle med alle. Det er summen af menneskehedens erfaringer, som alle fødes ind i, og som alle bærer med sig som led i kulturens og civilisationens indflydelse, og som alle er underlagt. Det kollektive ubevidste er både alle de lavere og alle de højere erfaringer, som er deponeret i menneskets følelses- og tankeliv – især af mytisk karakter. Det er forestillingen om faderen, moderen, nationen, Gud, mennesket, naturen osv.

#### **De "to" Selv**

Der er ikke to "Selv", selv om det personlige "selv" ikke er bevidst om dets højere modpol, og derfor kan det opleves som todelt. "Selvet" er ét, og det manifesterer sig i forskellige grader af opmærksomhed eller bevidsthed. Den bevidsthed, som det personlige "Jeg" og "selv" oplever, er en forvrænget projektion af det højere "Selvs" lys.

"Jeg'et" er med andre ord et lavere bevidsthedsmæssigt udtryk for en højere åndelig realitet – "Selvet". Forskellen på de to kan forklares sådan: "Jeg'et" er den personlige selvbevidsthed, der oplever, at den er adskilt fra andre personligheder, mens "Selvet" er en højere og mere helhedsorienteret og transcendent bevidsthed, hvor oplevelsen af enhed med alle andre er dominerende.



### Hovedpunkter i psykosyntesen

Med ovaldiagrammet i hukommelsen er det på sin plads at påpege andre hovedpunkter i psykosyntesen. Roberto Assagioli giver i sin bog<sup>12</sup> en række definitioner på psykosyntesens grundelementer, og psykosyntesen lægger vægt på:

1. Det indre og på begrebet og oplevelsen af identitet. Den undersøger og udforsker, hvad der er menneskets sande bagvedliggende identitet.
2. Det faktum at ethvert menneske er i fortsat udvikling, at det vokser, og at det aktualiserer mange latente potentialer.
3. Den centrale betydning af mening – specielt den mening og det formål, som mennesket giver livet.
4. Værdier, især de etiske, æstetiske, filosofiske og religiøse.
5. Det faktum at ethvert menneske konstant bliver konfronteret med valg og beslutninger og dermed det ansvar, som de medfører.
6. Behovet for at opnå en klar opfattelse af de motiver, som bestemmer valgene og beslutningerne.
7. Anerkendelsen af menneskets dybde og livets alvor, herunder bekymringen og lidelsen, som skal konfronteres.
8. Vægten lægges på fremtiden og den dynamiske faktor, som den udøver i nutiden.

---

<sup>12</sup> Roberto Assagioli: *Psychosynthesis*, p. 4

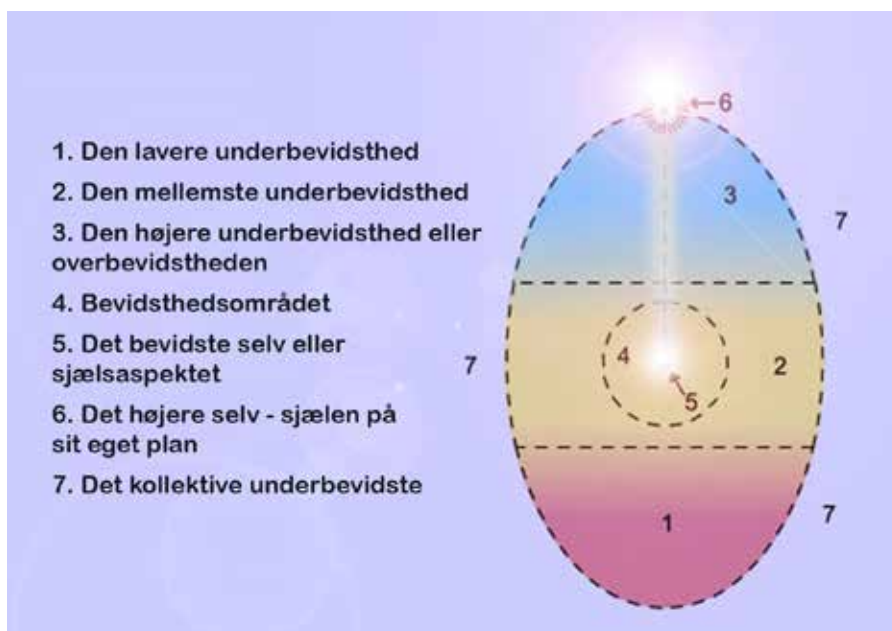
9. Anerkendelsen af det unikke menneske og behovet for en differentieret psykosyntese, der kræver forskellige kombinationer af terapeutiske teknikker og nye metoder til hvert menneske.



### Psykosyntesens svar på: "Hvem er jeg?"

Et af de største spørgsmål, som psykologien har forsøgt at besvare, er spørgsmålet om menneskets dybeste identitet. Det er også det kernespørgsmål, som psykosyntesen er fokuseret på. Der er ingen tvivl om, at de svar, som Roberto Assagioli giver, er ret abstrakte, og for de fleste mennesker er de vanskelige at forstå. Men hvis ikke livets største gåder kræver tankevirksomhed og kontemplation, ville de nok ikke være en gåde.

Det specielle ved Roberto Assagiolis model er, at han for det første identificerer et unikt "Selv", der er en medvirkende aktør i identitetsdannelsen.



Mennesket er derfor ikke kun summen af dets påvirkninger, sådan som adfærdspsykologerne påstår. Mennesket er heller ikke summen af sine oplevelser, selv om de naturligvis er med til at forme identitetsopfattelsen. Roberto Assagioli definerer "Selvet" som bevidsthed, der har et bevidsthedsområde. Han skelner klart imellem det, mennesket oplever i sine tanker og følelser, og den, der oplever – det bevidste "Jeg". Det er en meget central antagelse.

Som det fremgår af ovaldiagrammet er menneskets centrale identitet heller ikke summen af de forskellige typer af det ubevidste, som det fungerer i forbindelse med. For Roberto Assagioli er mennesket først og fremmest et transcendent og permanent højere "Selv", der er en del af "Det Universelle Selv" og den kosmiske bevidsthed.

Det højere "Selv", som al vækst og udvikling (bevidst og ubevidst) retter sig imod, fungerer via det personlige bevidste "selv", der udelukkende skal opfattes som en refleksion og projektion af det højere "Selv" i personlighedens område".

Som konklusion kan man sige, at Roberto Assagiolis identitetsopfattelse tager udgangspunkt i, at mennesket potentielt er i besiddelse af et permanent højere "Selv", som fungerer gennem det, han kalder "det bevidste selv" eller "Jeg". Derfor er der en stiplede linje i diagrammet mellem de to "selv".

Man kan også konkludere, at normalt identificerer mennesket sig med summen af følelser, tanker og drifter, som det oplever, og det er ikke den virkelige identitet, men en slags skyggeidentitet. At blive sig selv og skabe sig en identitet er – set i det perspektiv – en livslang rejse mod psykosyntese. I en kendt psykosyntese-øvelse, der kaldes identifikationsøvelsen, siges det:



*"Jeg har en krop, men jeg er ikke min krop. ... Jeg har følelser, men jeg er ikke mine følelser. ... Jeg har et tankesind, men jeg er ikke mit tankesind. ... Jeg er et center af ren selvbevidsthed og af vilje".*

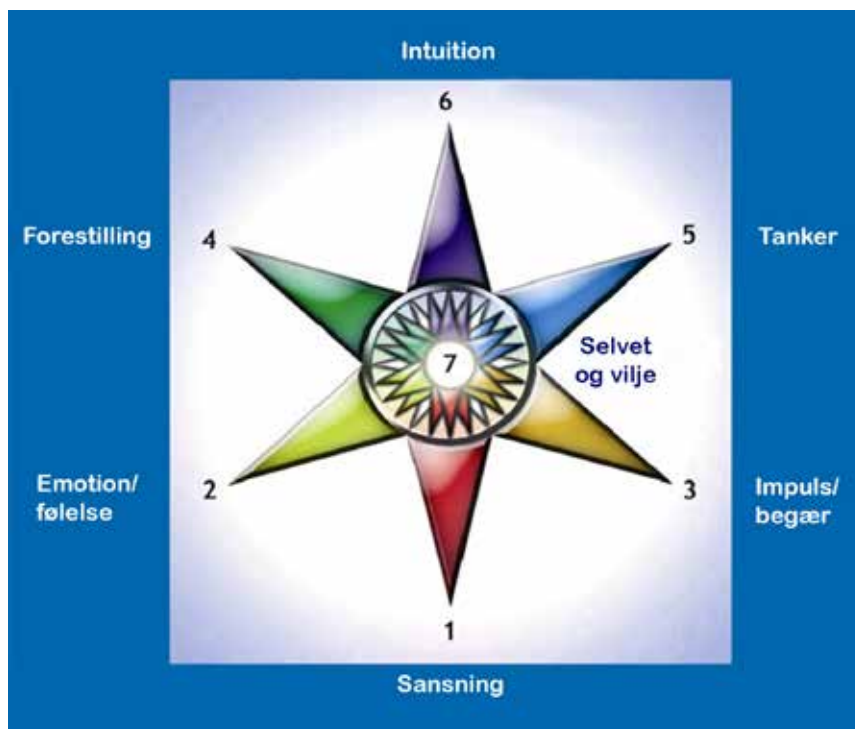
For Roberto Assagioli er idéen om det højere "Selv" ikke rene filosofiske eller teologiske spekulationer – eller sagt med hans egne ord:

*"Må jeg understrege det faktum, at de elementer og funktioner, der kommer fra det overbevidste, som f.eks. de æstetiske, etiske, religiøse oplevelser, intuition, inspiration, niveauer af mystisk bevidsthed, er faktuelle ... fordi de er effektive og producerer forandringer i både den indre og den ydre verden. Derfor er de mulige at iagttage og eksperimentere med ved hjælp af videnskabelige metoder, der er tilpasset deres natur".*



## Hvorfor hedder det psykosyntese?

Hvorfor valgte Roberto Assagioli at kalde sit psykologiske system for psykosyntese? Ordet syntese indikerer, at det er hensigten at samle alle de psykologiske funktioner som f.eks. drifter, følelser, tanker, forestillingsevne og intuition omkring et integrerende center, som han kaldte "Selvet", og derved opstår der en syntese – en enhed. Forholdet er godt illustreret i Roberto Assagiolis stjernediagram.



Det er en almen betragtning inden for psykologien, at mennesket er sammensat af en lang række forskellige psykologiske kræfter, som ofte trækker i hver sin retning. Forskellige behov og ønsker kæmper fra bunden af menneskets natur om dets opmærksomhed, og dermed er de med til at bestemme menneskets skæbne. De forskellige psykologiske kræfter kalder psykosyntesen for *delpersonligheder*. Delpersonligheder er både menneskets forskellige ubevidste og bevidste roller, mønstre og reaktioner på livets omstændigheder.

Forholdet mellem "selvet" og delpersonlighederne kan beskrives som forholdet mellem Solen og planeterne. Solen er den centrale lyskilde, som planeterne roterer omkring. Det samme gør sig gældende for "Selvet", der er bevidstheden og lyset, som delpersonlighederne roterer omkring.

Men oftest er det ikke det forhold, der gør sig gældende i den indre psykologiske praksis. Langt de fleste mennesker lever i et geocentrisk<sup>13</sup> verdensbillede og ikke i et heliocentrisk.<sup>14</sup> Dvs. at de fleste mennesker identificerer sig med delpersonlighederne i stedet for med bevidstheden. Mennesket bliver på den måde en satellit til sig selv, og det lever i en stor illusion.

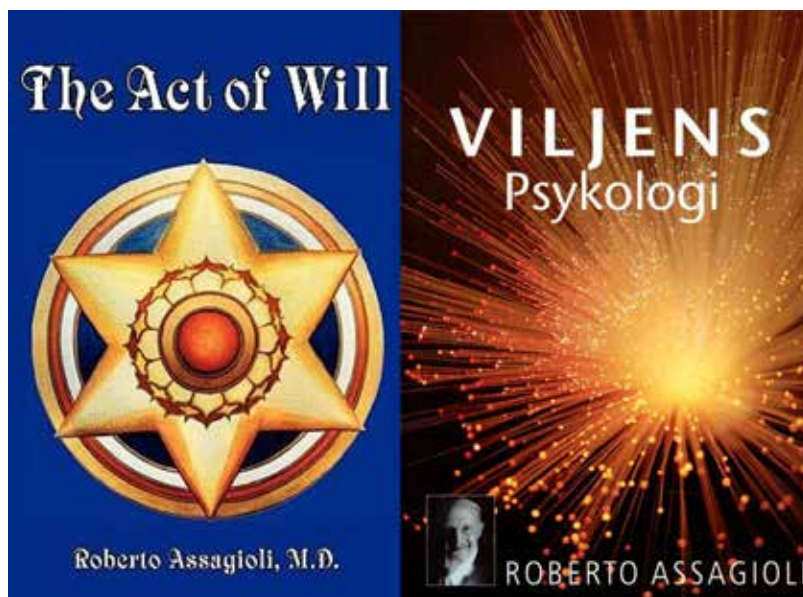
Det er et kendt fænomen, at mange mennesker identificerer sig med sit arbejde med det resultat, at de føler sig identitetsløse, hvis de bliver arbejdsløse, eller

<sup>13</sup> Geocentrisk betyder "med Jorden som centrum".

<sup>14</sup> Heliocentrisk er et verdensbillede, der placerer Solen i centrum af solsystemet og Universet.

når de går på pension. Men mennesket er langt mere end de roller, det udfylder og har påtaget sig i livet. Det er psykosyntesens påstand. Der findes også kendte eksempler på mere ubevidste identifikationer og delpersonligheder, der styrer livet. "Ofret", "martyren", "dommeren", "kritikeren", "den hjælpeløse" kan være ubevidste delpersonligheder, som forhindrer et menneske i at leve fuldt ud.

Delpersonlighederne repræsenterer en række psykologiske funktioner og kræfter, som man kan lære at dirigere og lede ind i konstruktive aktiviteter, hvis man disidentificerer sig fra dem og lærer at forvandle dem. Det var Roberto Assagiolis antagelse, at der bag alle delpersonligheder er en fast identitet, der netop er "Jeg'et" og "Selvet". Han definerede "Jeg'et" og "Selvet", som et center af ren selvbevidsthed og vilje.



### **Psykosyntesen og viljen**

I psykosyntese-processen er kendskabet til viljens funktion og kvaliteter essentiel. Psykosyntesen betragter "viljen som en essentiel funktion ved 'Selvet' og som den nødvendige kilde eller oprindelse til alle valg og beslutninger". Derfor bliver udviklingen af viljen en central opgave i enhver psykosyntese-proces.

Det er kontakten med og udviklingen af den rene selvbevidsthed og vilje, der er et af psykosyntesens primære mål. Efterhånden som mennesket opdager, at det kan styre sine følelser og behov i retning af de mål, det ønsker at opnå, opstår der frihed og glæde.

Forudsætningen for at opleve det er, at mennesket disidentificerer sig fra alle indre billeder og delpersonligheder. Når processen indledes mere eller mindre bevidst, opstår der frihed og vilje. Man kan også kalde det for evnen til at foretage bevidste valg. Roberto Assagioli forklarer det sådan:

*"Vi er domineret af alt, hvad 'Selvet' identificerer sig med. Vi kan dominere og dirigere alt, som vi kan disidentificere os fra".*

Det personlige "selv" kan vælge, hvad det ønsker at identificere sig med. Retter det opmærksomheden op mod den egentlige lysgiver – det transpersonlige "Selv" – så vil det opleve sig selv som ren selvbevidsthed og lys. Det er, hvad meditation dybest set handler om – at flytte fokus fra bevidsthedens indhold til bevidsthedens kilde.

Ved hjælp af viljens håndtering af opmærksomheden kan man styre, regulere og kontrollere alle de forskellige psykologiske funktioner, som arbejder i det indre. Det lyder naturligvis langt nemmere, end det er i virkeligheden.

Roberto Assagioli beskriver viljen og "Selvet", som to sider af samme sag. Når han taler om "Selvet", taler han om bevidsthed. Når han taler om viljen, taler han om bevidsthedens evne til at styre, dirigere og lede "Selvets" mange psykologiske kræfter mod et kendt mål.



Hvis man skal bruge en analogi, kan man sige, at "Selvet" er kaptajnen, der kender destinationen. Viljen er styrmanden, der styrer skibet til målet. Kaptajnen/"Selvet" ved, hvorfor man ønsker at udtrykke sig, og viljen/styrmanden ved hvordan. Roberto Assagioli har også den pointe, at det ikke er viljen, der leverer kraften til at nå målet. Det er derimod viljen, der udnytter alle de andre psykologiske funktioner ved at dirigere dem mod målet. De andre psykologiske kræfter kan man kalde vinden, havstrømme og skibets sejl og ror. Derfor er det vigtigt at have fokus og retning i sit liv. Viljen er nemlig ubrugelig, hvis man ikke er bevidstgjort om alternativer til det nuværende liv. Kendskab til sig selv og hvor man vil hen er forudsætninger for at anvende viljen.

Når man først har fundet et formål og et mål, der realiserer formålet, så er næste fase at bruge viljen for at nå målet. Essensen i forståelsen af viljen og Roberto Assagiolis definition af den er:

*"Mængden af et menneskes vilje kan defineres som dets evne til at fastholde tanken på et erkendt mål, indtil målet er nået (den stærke vilje). I processen skal der navigeres intelligent, for at opnå maksimal effekt med mindst mulig brug af ressourcer (den intelligente vilje og økonomisk bevidsthed). Formålet, man forsøger at realisere, skal repræsentere det bedst mulige for flest mulig (den gode vilje). Dermed undgår man, at oppositionelle kræfter fra omgivelser m.m. går imod bestræbelserne pga. den lovmæssighed, som Roberto Assagioli kalder 'loven om årsag og virkning'. Den sikrer, at man altid møder konsekvenserne af sine hensigter. Er hensigterne onde, medfører bestræbelserne selvdestruktion".*

Viljen kan uddybes langt mere end ovenstående korte resume giver indtryk af. Roberto Assagiolis bog *The Act of Will* er en helt unik indføring i viljeshandlingens stadier, dens kvaliteter og aspekter. Bogen kan på det varmeste anbefales.



### **Psykosyntesen er en udviklingsvej**

Psykosyntese-processen er en selvbevidst stræben mod større helhed og selvrealisering, for at de højeste potentialer i mennesket kan udfolde sig – eksempelvis kærlighed, vilje, visdom, skønhed og tjenestearbejde.

Psykosyntesen er langt mere end et terapeutisk værktøj. Det er en udviklingsvej, hvor man gradvist via de mange kreative og meditative metoder lærer at udfolde de højeste kvaliteter i mennesket. Det er en psykologi, hvor man lærer at kontakte de højeste åndelige aspekter uden at fornægte eller fortrænge de personlige følelser og behov.

Der er mange mennesker i åndelige kredse, der kun vil opleve ekstasen og de åndelige højder. Roberto Assagioli fastholdt imidlertid altid, at før kontakten er mulig, skal man gennemgå en heroisk konfrontation med hele det ubevidste følelses- og driftsliv. Det er menneskets skjulte sårbarheder, aggressioner, ambitioner, frygt og lidenskaber, som først skal opleves bevidst og derefter integreres. I modsat fald vil de fra bunden af menneskets natur styre livet og fordreje de højere indtryk i en egoistisk retning.



At opleve de skjulte skyggesider er imidlertid ikke det samme som at udleve dem. De skal identificeres, accepteres, integreres og transformeres. På den måde giver "Selvet" og viljen – der i praksis bør styre de psykologiske kræfter – tilladelse til, at de kommer til udtryk bevidst og på en hensigtsmæssig måde, og at kræfterne ledes mod meningsfulde mål, som "Selvet" forsøger at realisere.





### **Forskellige typer af psykosyntese**

Man kan skelne mellem forskellige typer af psykosyntese, der udfolder sig fortløbende i menneskets udvikling. Der er den *personlige psykosyntese*, hvor mennesket samler de psykologiske kræfter omkring det personlige "jeg". Det er ikke her muligt at beskrive de mangfoldige metoder, som psykosyntesen benytter for at opnå samling og integration. Men den baserer sig på visualiseringer, meditation, rollespil, positiv tænkning, kreative og ekspressive teknikker som f.eks. fri tegning og skrivning.

Formålet med den personlige psykosyntese er at opbygge en stærk personlighed, som er i kontakt med sine behov, og som kan give udtryk for dem. Mange mennesker lider f.eks. af forskellige typer af mindreværd og frygt, der forhindrer dem i at udtrykke sig. Den personlige psykosyntese har til formål at skabe større personlig udtryksfrihed som en forberedelse til den senere transpersonlige psykosyntese.

Den transpersonlige psykosyntese er en målbevidst og videnskabelig baseret indre rejse. Målet er at virkeliggøre menneskets højeste åndelige potentialer. Den transpersonlige psykosyntese er videnskabelig, fordi metoderne har været genstand for metodisk afprøvning gennem en lang periode, og den fremkalder de højere menneskelige potentialer som f.eks. vilje, kærlighed, visdom og skønhed – men først og fremmest oplevelsen af sig selv som et center af ren selvbevidsthed og vilje. Den transpersonlige psykosyntese sigter dog også mod en forening med et større universelt liv og med en større vilje, som mennesket er et aspekt af. Det var muligvis den erfaring, Kristus oplevede i Getsemane have, dengang han udbrød: "*Ske ikke min vilje, men din*".

### **Hvordan man bliver sig selv gennem fire faser**

At blive sig selv er en rejse, der set med psykosyntesens perspektiv indebærer en række stadier, som ikke nødvendigvis ligger i forlængelse af hinanden, for de kan udfolde sig sideløbende undervejs. Roberto Assagioli opstiller dem på den måde:



1. Via forståelse af sin personlighed.
2. Kontrol over personlighedens forskellige funktioner.
3. Erkendelse af det virkelige "Selv" – og opdagelsen eller skabelsen af et forenende center.
4. Psykosyntese: Formeringen eller rekonstruktionen af personligheden omkring det nye center.

Ovenstående punkter kan uddybes på denne måde:<sup>15</sup>

1. **Forståelse af personligheden**

Det er ikke nok bare at lave en "inventarliste" over de allerede kendte egenskaber og personlighedstræk. Iflg. Roberto Assagioli skal man også foretage: *"En omfattende udforskning af de vidtstrakte ubevidste regioner"*. Det gælder både de dybe og de mørke områder af det lavere ubevidste, men også de ubevidste regioner i det mellemste og højere ubevidste, hvor menneskets højeste og foreløbig urealiserede potentialer befinder sig. Rejsen sker via en individuel daglig refleksion, meditation og egentlig psykoterapi.

2. **Kontrol over dets forskellige funktioner**

Efter at have erkendt alle de nye sider i sin natur, skal man opnå kontrol over dem. Den mest effektive metode er disidentifikation. Som før sagt definerer Roberto Assagioli processen sådan: *"Vi er domineret af alt, hvad 'Selvet' identificerer sig med. Vi kan dominere og dirigere alt, som vi kan disidentificere os fra"*.

I princippet ligger hemmeligheden om menneskets slavebundethed eller frihed her. Hver gang man identificerer sig med en "fejl", en frygt, enhver personlig følelse eller drivkraft, begrænser og paralyser mennesket sig selv. Når det oplever en begrænsende følelse, kan det i stedet sige: *"En bølge af modløshed prøver at oversvømme mig"* – eller *"en vredesimpuls forsøger at overmande mig"* – for så er situationen en helt anden.

---

<sup>15</sup> Roberto Assagioli: *Psychosynthesis*, p. 21-31

To modsatrettede kræfter konfronterer hinanden. På den ene side menneskets årvågne "selv", og på den anden side følelsen af modløshed eller vrede. Selv om "selvet" skulle tabe magten over impulserne, er det kun en kamp, der er tabt – ikke selve slaget. For "selvet" kan efterfølgende trække sig tilbage og forberede sig på andre situationer af samme slags. Psykosyntesen bidrager med utallige metoder til at opbygge sin vilje og mentaltræne sig til at håndtere vanskeligheder.



### 3. **Erkendelse af det virkelige "Selv" – og opdagelsen eller skabelsen af et forenende center**

Roberto Assagioli fortæller, at det ikke er svært at forklare teoretisk, hvordan man opnår bevidst kontakt med de højeste potentialer, men i virkelighedens verden er det et ufatteligt stort arbejde, og ikke alle er parat til det. I gunstige tilfælde er det muligt for nogle at opnå de såkaldte "højdepunktsoplevelser" gennem livets normale udviklingsforløb, men ofte går processen meget langsom. Vejen mod fuld realisering af de højeste potentialer indebærer mange stadier undervejs, og de, der ikke formår at skabe en direkte kontakt med "Selvet" i dets essens, kan skabe et billede og et ideal af den perfektionerede personlighed i tanken.

De mentale idealbilleder, der kun kan skabes via omhyggelig analyse af egne værdier og refleksion over de højere potentialer, bærer en stor kraft i sig. Man kan også sige, at man skal vide, hvad man virkelig *kan* blive, for at blive det. Det, der tales om er en personlig vision af den, man kunne tænke sig at være. Det, der kendetegner succesfulde topatleter, videnskabsforskere, kunstnere m.fl. er, at de ofte har en vision, der som et lys leder dem gennem mange vanskeligheder til deres mål.

Roberto Assagioli advarer dog stærkt imod, at man opbygger urealistiske idealbilleder. Derfor er det også vigtigt at det første stadie er gennemgået, så man kender sine indre ressourcer.

4. **Psykosyntese: Formeringen eller rekonstruktionen af personligheden omkring det nye center**

Når det enhedsskabende center er fundet (idealkarakteren), kan man på basis af det forme en ny personlighed – sammenhængende, organiseret og forenet. Alle de identificerede ressourcer i personligheden sættes nu ind på at nå målet. Det er ud fra den proces, at psykologien kaldes psykosyntese. Målet er en fuldkommen sammensmeltning eller syntese af det personlige og højere "Selv". Det er en syntese, hvor det personlige selvbevidste "Jeg" bruger alle ressourcer på at identificere sig med og udtrykke sine højeste potentialer. Det højere "Selv" vil altid forsøge at udtrykke sig i et aktivt, skabende samfundsengagement, fordi det netop er et udtryk for de højeste æstetiske, etiske og religiøse impulser, som mennesket er i besiddelse af.



---

Kildehenvisning:

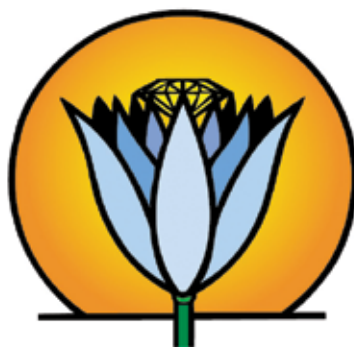
Roberto Assagioli: *Psykosyntese*, Kentaur Forlag: [www.psykosyntese.dk](http://www.psykosyntese.dk)

Roberto Assagioli: *Psychosynthesis*, Penguin Arkana, 1993

Roberto Assagioli: *Viljens psykologi*, Kentaur Forlag: [www.psykosyntese.dk](http://www.psykosyntese.dk)

Roberto Assagioli: *The Act of Will*, Penguin Arkana, 1992





**VidsomsNettet**

[www.vidsomsnettet.dk](http://www.vidsomsnettet.dk)