

Assagioli om terapi og psykosyntesens horisont

Trond Øverland

I tredje kapittel av *Psychosynthesis*, ”Generell gjennomgang og utforskning av det ubevisste”, kommer Assagioli inn på hvordan en terapi kan utvikles innen rammene av psykosyntese. Det første innledende skritt, som antydnet i samme boks første kapittel, ”Dynamisk psykologi og psykosyntese”, er å skaffe seg omfattende kunnskaper om de bevisste og ubevisste aspektene av ens personlighet. Klienten begynner å lære seg at en kan se på seg selv objektivt. Dagbok kan være et bra første skritt, foreslår Assagioli. En muntlig biografi kan i visse tilfeller være tilstrekkelig, men det er best å få en skriftlig biografi:

I sitt første møte med terapeuten, kommer klienten gjerne med diverse spontane usammenhengende biografiske momenter. Dette gir god anledning til å foreslå at vedkommende burde skrive en biografi i kronologisk orden, slik at en kan bli bedre kjent med seg selv og kan gi terapeuten nyttig informasjon.¹

Dette har også en viktig kvalitativ fordel, påpeker Assagioli. Skriveprosessen aktiviserer både ens bevisste og ubevisste sider:

Selv om en begynner med å skrive om det man har et bevisst forhold til, hender det ofte at det kommer opp ting som en tidligere ikke tenkte på, og som enkelte ganger kan være overraskende. Dette dukker opp fra ubevisste plan. For å si det billedlig – ”det ubevisste griper hånden”. Det ubevisste innholdet kan fremtre på mange forskjellige måter, også fra tid til annen gjennom det merkelige fenomenet automatisk skriving. Den kvalitative forskjellen på muntlig og skriftlig fremstilling er ofte overraskende stor; vi ser at folk uttrykker visse aspekter av sin personlighet når de skriver og andre når de snakker.ⁱⁱ

Forholdet terapeut / klient

I 1974 uttalte Assagioli i et intervjuⁱⁱⁱ med Beverly Besmer:¹

Psykosyntese oppsto som og brukes fremdeles som en terapi for nervøse og psykologiske forstyrrelser og deres psykosomatiske følger for kroppen. Men den utvikler seg mer som en forebyggende medisin. En kan kalle det ’mentalthygiene’. Et annet viktig bruksområde er selvaktualisering, i betydningen full aktivitet av personlighetens ulike funksjoner. Et annet område er mellommenneskelige (interpersonlig) relasjoner. Individet er ikke isolert. Det eksisterer i et nettverk av personlige relasjoner. I psykosyntese har vi utviklet studiet av mellommenneskelige relasjoner i betydelig grad. Den første grunnleggende relasjonen er par. Det første paret er mor–barn. Senere kommer parforholdet mellom kjønnene.

En annen personlig relasjon er den mellom terapeut og klient og mellom lærer og elev. Her er det riktig å gjøre det klart at det kan og bør være et ekte mellommenneskelig forhold som ikke består av den overføringen som psykoanalyse snakker om, det vil si å projisere infantile drifter og fantasier på terapeuten. Dette kan skje til å begynne med, men det som virkelig kan utvikle seg er et genuint konstruktivt forhold mellom terapeut og klient. De ulike stadiene i dette mellommenneskelige forholdet er beskrevet i mitt skrift ”Jung and Psychosynthesis” [utgitt av Psychosynthesis Research Foundation, USA, skrift nr. 19]:

- a) Overføringen – Freuds opprinnelige betydning av begrepet, det vil si projiseringen på legen av pasientens impulser, tilknytninger og emosjoner som vedkommende hadde til sine foreldre i barndommen;
- b) Den spesifikke relasjonen som oppstår som en følge av det som kan kalles den terapeutiske situasjonen. I denne representerer og utøver terapeuten en essensiell ”foreldre funksjon”.

¹ Besmer studerte på 1970-tallet ved instituttet i Firenze med Piero Ferrucci og under veiledning av Assagioli.

- Vedkommende må, i en viss utstrekning, påta seg rollen og oppgaven som beskytter, rådgiver og veileder;
- c) En menneskelig relasjon som utvikler seg etter hvert som behandlingen skrider fram og skaper psykologiske reaksjoner på ulike nivåer og av ulike slag. Overgangen fra den andre til den tredje typen relasjon er verdifull, til og med uunnværlig, av flere ulike årsaker; fremfor alt for å fremme klientens økende selvstendighet;
 - d) Oppløsningen av relasjonen ved behandlingens avslutning. Dette er et kritisk punkt som må håndteres med visdom. Jeg sa 'oppløsning' og ikke opphør av relasjonen, fordi den positive relasjonen siden kan fortsette i en eller annen form, enten som vennskap eller samarbeid eller begge."

Psykosyntesens horisont

Gjennom hele sitt liv utviklet Assagioli psykosyntesens teori og praksis. Anekdotene er mange og interessante om hvor usedvanlig systematisk han var når det gjaldt å utvikle sin egen og andres personlige øvelse i psykosyntese. Han brukte selv et system for affirmasjoner der han satte opp lapper i rommene der han holdt til. På hans arbeidsværelse sto en vekkerklokke som ble stilt inn til å ringe hvis meditasjonen skulle bli for lang. Assagioli understreket i det hele tatt sterkt behovet for å eksperimentere daglig i det "indre laboratoriet". Det var i det verdifulle indre rommet han kunne hente sann kunnskap og visdom.

I desember 1973, bare noen måneder før han gikk bort, ledet Assagioli som vanlig årsmøtet for lederne av de italienske psykosynteseskolene i Firenze. Hans siste år ble preget av dårlig fysisk helse, han var blitt nærmest døv og kunne knapt gå. Mentalt og åndelig var han derimot svært skjerpet. I sin hovedtale^{iv} ga han retningslinjer bl.a. for den faglige utviklingen av psykosyntesentrenene rundt om i Italia, utdanningen av psykoterapeuter og spredningen av psykosyntese generelt, og andre visjoner om psykosyntesens virke.

Den grunnleggende retningslinjen han her gir for terapeuter og lærere er at framtidige samlinger først og fremst bør bestå av praktisk opplæring og øvelser. Man skal alltid ha fokus på praktiske øvelser – deltakerne må gjøre praktiske øvelser i fellesskap. Som pensum angir han materialet i bøkene *Psychosynthesis* og *The Act of Will*. I tilknytning til sistnevnte foreslår han at dette kunne være begynnelsen på det som i boken kalles *Viljeprosjektet*, hans kongstanke om en kontinuerlig utvikling av det teoretiske og praktiske arbeidet med viljen (som etter hans død er blitt videreført i Italia). Konsentrer dere om psykosyntesen, råder Assagioli tilhørerne til, "men dere kan også drøfte noen av dem som er nært beslektet med psykosyntese: Maslow, Frankl og Rogers."

Denne talen av den 85 år gamle Assagioli gir et overveldende inntrykk av hans enestående mentale og åndelige nærvær og hans unike fokus på praktisk utøvelse og trening. Først og fremst, sier han, består psykosyntese av trening og egentrening. Det begynner med oss selv og fortsetter livet ut. Videre framheves behovet for å arbeide på det mellommenneskelige (interpersonlige) området, i utgangspunktet med par, men også med foreldre–barn, lærere–elever, ansatte–ledere, og generelt mellom de som styrer og de som blir styrt.

Det er viktig, sier Assagioli her, på hvert eneste område å skille mellom personlig psykosyntese og transpersonlig psykosyntese. I mange tilfeller kan eller bør man begrense seg til personlig psykosyntese uten å gå inn i det transpersonlige. Men der en også kan snakke om det transpersonlige aspektet er dette en stor fordel. Ikke minst fordi stadig flere mennesker i vår tid som også nevnt tidligere ønsker å vite mer om dette:

Vi må alltid huske at transpersonlige opplevelser er reelle fakta, og som fakta kan de undersøkes vitenskapelig på en empirisk og objektiv måte, med vitenskapelig metode i ordets videste betydning. Det som er interessant og også vanskelig er å undersøke det han kaller 'mixed cases', det vil si med personlige reaksjoner på transpersonlige strømninger på den ene side og lengsler og tendenser til å gå mot det transpersonlige på den andre side. Vi kan si at det i en høyere oktav foregår et komplekst gjensidig vekselspill lik det som utspiller seg mellom kropp og psyke.

Assagioli understreker i denne siste talen til alle sine kjære medarbeidere i Italia at psykosyntese ikke bare er terapi. Teknikkene og øvelsene beskrevet i *Psychosynthesis* og andre steder kan også brukes for individuell psykosyntese (egentrening) og utdanning. Han ser mer og mer, fremhever han, at det ikke er noen klare grenser eller merkbare forskjeller mellom en frisk person og en lidende person.

Det finnes ingen lidende mennesker, det er samfunnet som lider og som får de som påvirkes av det til å lide.

Og han gjentar sin programerklæring om psykosyntese som en metode for 1) selvutvikling, 2) terapi, og 3) utdanning.

Fra *Psykosyntese, holistisk psykologi for allsidig utvikling*
www.muligheten.no

ⁱ *Psychosynthesis*, s. 70.

ⁱⁱ Sf.

ⁱⁱⁱ "Psychosynthesis: Height Psychology", april 1974. Publisert i *Interpersonal Development*, nr. 4, 1974. Finnes på <http://two.not2.org/psychosynthesis/articles/HeightPsychology.pdf>.

^{iv} "The Horizons of Psychosynthesis", Roberto Assagioli. Åpningstale ved møtet for lederne for psykosyntesentra i Italia desember 1973. Finnes på <http://two.not2.org/psychosynthesis/articles/horizons.htm>