

Psykosynteseprosessen

Trond Øverland

Psykosyntesen deler som kjent menneskets ubevissthet i tre: underbevissthet, midtre bevissthet og overbevissthet. Over alt i denne omfattende ubevisstheten støter vi på elementer som påvirker måter vi er på – hvordan vi oppfatter, reflekterer, tolker, forholder seg til, gir respons på; spiser, sover, elsker, arbeider osv. Det er bare det at vi ikke er klar over dem og hvordan de utspiller seg mot eller virker inn på hverandre. I Freuds verden foregikk dette nede i det underbevisste. I psykosyntesen er det i utgangspunktet slik over alt – både høyt, lavt og i midten. Der det er stor avstand eller splittelse mellom ladete ubevisste elementer på den ene side og den personlige kjernen på den andre, oppstår det frustrasjon, forstyrrelse og også sykdom.

For eksempel kan det dreie seg om en ubevisst kopling mellom et lavere instinkt og en høyere trang. ”Hver gang jeg fikk eksamensangst dro jeg til barndomshjemmet mitt for å finne fred i naturen. Nå er det 35 år siden jeg har hatt arbeid og det er kanskje ikke så rart fordi det finnes nesten ingenting å gjøre her på hjemstedet mitt.” Eller: ”Når klassen blir urolig, legger læreren det ofte på den flinkeste eleven.” Eller: ”Det er det at jeg ikke jobber bra i team som gjør at jeg ser ut som et sultent spøkelse og vi ligger langt under budsjett.” Resultatet kan ha blitt et kompleks, en forstyrrelse, en depresjon eller en virkelighetsflukt. Alternativene er mange.

Utgangspunktet i psykosyntese, både individuelt og i gruppe, vil være å først undersøke saken. Man finner ved hjelp av aktiviserende teknikker fram til gjeldende elementer og får et visst grep om dem. Når det aktuelle er blitt såpass erkjent at egen refleksjon er kommet godt i gang, styrkes den bevisste forbindelsen mellom jeget og de hittil ubevisste elementene. Mellom for eksempel egeninteresser, begjær eller såre minner på den ene side og kreative egenskaper, inspirasjon og høyere higen på den andre. Et friskere ”jeg” eller ”vi” vokser fram som samlende, styrende kjerne.

Gjennom en slik integreringsprosess får den personlige kjernen tilført ny og mye bevisst energi fra begge elementer. Det strømmer til energi både fra det som finns i nedre del, i midten og høyere opp. Da *forvandler* kjernen seg, det vil si den bevisste psyken, og får bl.a. en mer tydelig vilje og større visjon som gir helt andre praktiske muligheter og klarere hensikter enn før. En er ikke lenger et (så) splittet selv, men mer samlet, dynamisk, fokusert – noe mer.

Med dette utgangspunktet går Assagioli videre i det som kan sies å være hans ideologiske kjerne: å knytte praksis fra Øst og Vest sammen i en grunnleggende pedagogisk, terapeutisk og selvrealiserende metode:

Når mennesket intuitivt føler at det er ”ett”, og samtidig opplever at det er ”delt i indre splittelse”, blir det forvirret og ute av stand til å forstå verken seg selv eller andre. Ikke rart at mennesket, som verken kjenner eller forstår seg selv, mangler selvkontroll og uavlatelig fanges av egne feil og svakheter; at så mange liv er mislykkede, eller i alle fall begrensete og ulykkelige på grunn av sykdommer på sinn og kropp, eller plaget av tvil, nedslåthet og fortvilelse. Ikke rart at mennesket, i sin blinde lidenskapelige jakt på frihet og tilfredsstillelse, fra tid til annen gjør voldsomt opprør mot, og innimellom forsøker å stilne sine indre kvaler ved å kaste seg hodestups ut i febrilsk aktivitet, konstant opphisselse, stormfulle følelser og dumdristige eventyr.¹

Her definerer Assagioli en hovedoppgave: ”Å helbrede denne fundamentale skrøpeligheten i mennesket.” De fire fasene i psykosynteseprosessen som nå beskrives skal ”befri mennesket fra denne slavetilstanden og sørge for en harmonisk indre integrasjon, sann selvrealisering og gode fungerende forhold til andre”:

1. Grundig kjennskap til sin egen personlighet.
2. Kontroll over dens forskjellige elementer.
3. Virkeliggjøring av ens virkelige selv – oppdagelsen eller skapelsen av en samlende kjerne.
4. Psykosyntese: danning eller gjenskaping av personligheten omkring denne nye kjernen.

Grundig kjennskap til sin personlighet

For å forstå seg selv ordentlig må de aller fleste av oss, som nevnt, gjerne til å begynne med ned i underbevisstheten. Psykoanalysen stanser vanligvis her, framholder Assagioli, men ...

... denne begrensningen er ikke berettiget. Områdene i det midtre og høyere ubevisste må også utforskes. Gjennom dette vil vi oppdage hittil ukjente evner i oss selv, våre sanne kall, våre høyere potensialer som forsøker å komme til uttrykk, men som vi ofte avviser og fortrenger i mangel av forståelse, i fordomsfullhet eller redsel.ⁱⁱ

Og han snakker om vårt enorme reservoar av formbar psykisk energi som finnes latent i oss. Det vil si den delen av vår ubevissthet som står til rådighet for at bl.a. sansninger og andre inntrykk skal kunne feste seg i oss. Dette formbare potensialet gir oss ubegrensede muligheter til å lære og skape, gjennom blant annet kreativ meditasjon og aktivt arbeid med viljen. Metoden med å arbeide med idealmodeller er et eksempel på hvordan psykosyntesen søker å nyttiggjøre det kognitive potensialet i dette.

Kontroll over personlighetens ulike elementer

Etter å ha avdekket nyttige og unyttige forhold i vår personlighet, må vi ta eierskap og få kontroll over dem. Psykosyntesens virkningsfulle måte å gjøre dette på kan enkelt kalles en form for sortering, eller å ta et skritt til siden for å kunne se seg selv og sitt med friske øyne. Andre ord for dette kan være ”omidentifisering”, ”få nytt perspektiv på livet”, ”skifte referansepunkt”, ”se på seg selv med nye øyne”, ”utforske selvbildet sitt” osv. Assagioli kalte dette for ”desidentifisering” fra fragmenterte elementer i psyken for å kunne identifisere seg med sin kjerne. I psykosyntese baserer dette arbeidet seg på følgende grunnleggende psykologisk prinsipp:

Vi beherskes av alt som vårt jeg identifiserer seg med. Vi kan beherske og styre alt som vårt jeg desidentifiserer seg fra.

Hver gang vi ”identifiserer” oss med en svakhet, en feil, en redsel eller en annen personlig emosjon eller drift, begrenser og paralyserer vi oss selv. Hver gang vi innrømmer at ”jeg er nedslått” eller ”jeg er irritert” blir vi mer og mer dominert av depresjon eller sinne. Vi godtar disse begrensningene, vi har selv lagt oss i lenker. Hvis vi i stedet i den samme situasjonen sier: ”En bølge av nedslåthet prøver å overvelde meg” eller ”En tilbøyelighet til sinne forsøker å overvinne meg,” blir situasjonen en ganske annen. ... Dette er gjerne alt som skal til for å kunne motstå et angrep av slike krefter og vinne kampen.ⁱⁱⁱ

Assagioli presenterer en grunnleggende øvelse i desidentifisering fra splittet psyke og identifisering med kjernen. Øvelsen åpner opp for hele psykosynteseprosessen ved å fokusere på:

- ”Desintegrering” av skadelige forestillinger eller komplekser.
- Styring og nyttiggjøring av energier som blir frigjort i dette.

Kraften i skadelige forestillinger og komplekser ligger først og fremst i at de er ubevisste, at vi ikke er klar over eller innser deres sanne natur:

Når de er demaskert, forstått og oppløst i sine enkelte bestanddeler, slutter de gjerne å hjemse oss. I alle fall kan vi forholde oss til dem på en langt bedre måte da. ... Vi bør skape en ”psykologisk distanse” mellom oss og dem, holde disse bildene og kompleksene litt på armlengdes avstand så å si for å observere dem. Deretter kan vi stille og rolig fundere over hvor de kommer fra, deres natur og – deres stupiditet! Dette innebærer ikke undertrykking eller fortrenning av energiene i disse manifestasjonene, men at vi tar kontroll over dem og leder dem i konstruktive baner.^{iv}

Assagioli understreker i den forbindelse behovet for å gi sterke og dominerende krefter utløp på ufarlige måter, eller at de kan brukes konstruktivt i ulike kreative aktiviteter, til gjenoppbygging av personligheten vår, ved å bidra til vår psykosyntese. Det er med andre ord ikke nok å kunne distansere seg fra frustrerte, forstyrrende og ubalanserte drifter og energier. Man bør også gå inn for å oppleve hvor godt de i virkeligheten kan brukes og se dem som nyttig kunnskap. Hva i dette tjener meg – og hva virker bare begrensende? Det er ikke her snakk om fortrenning og ”utkastelse”, men om å få et nytt og mer konstruktivt syn på sider av seg selv for å kunne bruke dem bedre.

Sant selv og psykosyntese

Det nye jeget eller selvet i tredje fase, og psykosyntesen i fjerde fase vil kunne være av personlig eller også transpersonlig karakter.

Psykosyntese er først og fremst en dynamisk og til og med dramatisk forståelse av vårt psykologiske liv, som det fremstiller som en konstant veksling og konflikt mellom mange ulike og motstridende krefter, og et samlende sentrum som alltid virker for å styre, harmonisere og nytte dem.

Dessuten bruker psykosyntese mange psykologiske teknikker eller virkemidler, i første omgang for å utvikle og foredle personligheten, dernest for å koordinere den harmonisk og forene den stadig mer med Selvet. Disse fasene kan kalles henholdsvis ”personlig” og ”åndelig” psykosyntese.^v

Assagioli selv fokuserer åpenbart på transpersonlig psykosyntese og framhever ønskeligheten av å utvikle denne dimensjonen i mennesker. Men, som han sier, for mange vil det være tilstrekkelig og mulig å utvikle en personlig psykosyntese, så får det transpersonlige utvikle seg siden når potensialet for dette blir aktuelt.

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

ⁱ *Psychosynthesis*, s. 20.

ⁱⁱ Sf, s. 22.

ⁱⁱⁱ Sf.

^{iv} Sf, s. 23.

^v Sf, s. 30.