



Wat is Psychosynthese

Psychosynthese is de naam voor een psychologische benadering van menselijke ontwikkeling en een serie praktische therapeutische technieken.

Als concept is Psychosynthese, in de beginfase, ontwikkeld door de Italiaanse psychiater Roberto Assagioli (1888-1974). Hoewel hij een van de pioniers was op het gebied van de Psychoanalyse in Italië, was Assagioli van mening dat Freud niet voldoende gewicht gaf aan de hogere aspecten van de menselijke psyche en herkende de behoefte aan een bredere kijk op menselijke potenties. Hij ontdekte dat de mens, bewust en onbewust, de neiging heeft om innerlijke aspecten en die van de wereld om hem of haar heen, in zichzelf te harmoniseren en tot synthese te brengen. Hij noemde dit: "De drijfveer van de levende materie om zichzelf te perfectioneren".

Samenwerken met deze evolutie in en om ons heen, op een doelbewuste manier, vraagt om een theoretische benadering en een serie praktische technieken.

Psychosynthese integreert concepten en technieken in een breed raamwerk, bedoeld om de menselijke behoefte naar ontwikkeling te stimuleren en te vergemakkelijken.

Vanaf het begin hebben Assagioli en een steeds groter wordend aantal psychotherapeuten, psychiaters, artsen, onderwijskundigen en anderen zich bezig gehouden met de ontwikkeling en verfijning van deze kijk op menselijke groei. Ontwikkeling van theorie en praktijk gaat ook nu nog door en wordt gezien als een open weg. Open voor nieuwe impulsen, concepten en technieken.

Het hogere onbewuste

Oosterse disciplines hebben vaak de tendens de nadruk te leggen op de spirituele dimensie, terwijl westerse benaderingen hun focus hebben op de persoonlijkheid kant. Maar moeten mensen niet gezien worden als een geheel, waarin ieder aspect van mens zijn een eigen plaats en waarde krijgt. Traditionele psychoanalytici herkennen een primitief of 'lager' onbewuste. De bron van onze primaire en biologische drijfveren. Maar er is ook een 'hogere onbewuste. Het gebied waaruit onze 'hogere' impulsen komen, zoals: altruïstische liefde en wil, humanitaire acties, artistieke en wetenschappelijke inspiratie, filosofisch en spiritueel inzicht en onze drijfveren om ergens inhoud en zin aan te geven. We kunnen niet alleen last hebben van het onderdrukken van onze basale en biologische drijfveren en behoeften maar we kunnen ook gebukt gaan onder de onderdrukking van het 'hogere', of het falen om onze 'hogere' natuur te accepteren.

Daarom zou psychologie zich bezig moeten houden met zowel het integreren van het materiaal uit het lagere onbewuste als met het begrijpen en realiseren van de inhoud van het hogere onbewuste.

Het hogere onbewuste is, in variërende mogelijkheden, voor ons toegankelijk en kan ons voorzien van een bron van energie, inspiratie en richting voor ons leven. Psychosynthese heeft een variëteit aan technieken ontwikkeld om contact te



maken met het hogere onbewuste waar wijsheid en zingeving te vinden is.

Het zelf

Het idee van het zelf als coördinerende entiteit voor de verschillende aspecten van de persoonlijkheid, zoals gevoelens, lichaam en verstandelijke vermogens, is niet alleen te vinden in de oosterse filosofie en in de grote wereldgodsdiensten, maar ook in meer en meer takken van de westerse psychologie.

Als we onderzoeken wat er zoal met dit 'zelf' bedoeld wordt, vinden we in de eerste plaats het 'zelf' als een centrum van bewustzijn en doel waaromheen de integratie van de persoonlijkheid plaats vindt. Dit is het persoonlijke zelf, het 'ik', het centrum van de persoonlijke identiteit.

Twee centrale functies van het persoonlijke zelf zijn: bewustzijn en wil. Hiermee kan de persoon zich bewust worden van wat er in en buiten hem gebeurt. Dit wordt ook wel 'de innerlijk houding van gewaar zijn' genoemd. Er zijn verschillende technieken om toegang te krijgen tot deze 'innerlijke waarnemer', van waaruit zeer vruchtbaar werk met zichzelf gedaan kan worden.

Een belangrijk onderscheid moet gemaakt worden tussen het 'ik' en het 'Transpersoonlijke Zelf'. Dit Zelf is de centrale plaats van het gebied van het hogere onbewuste. Het is een dieper en omvattender centrum van identiteit waar individualiteit en universaliteit samenvallen. Het 'ik' wordt ook wel eens de vertegenwoordiger van het 'transpersoonlijke zelf' in de persoonlijkheid, genoemd.

Identificaties

Handelen als een zelfbewust en gecenterd mens kan een behoorlijk moeilijke opgave zijn, zoals we allemaal wel eens hebben ervaren.

Een van de problemen is dat we, in plaats van onszelf te ervaren als centrum van onze vele functies, ons veelal identificeren met delen van onze persoonlijkheid. Door identificatie met gevoelens van angst of boosheid, of met ons aangeleerd gedrag en maatschappelijke rollen, verliezen we de heldere kijk op onszelf en de wereld. Delen van de persoonlijkheid, die een semi-autonome plaats in ons gedrag innemen en met elkaar in strijd kunnen zijn, worden in Psychosynthese 'subpersoonlijkheden' genoemd. Door deze te leren kennen en in harmonie te brengen, hoeven we niet langer hulpeloos gecontroleerd te worden door onze gedragspatronen en kunnen we bewuster en vrijer handelen.

Hiervoor is het belangrijk dat we leren te disidentificeren van dat wat niet 'ik' is, en te identificeren met, of realiseren van onze werkelijke identiteit; een centrum van bewustzijn en wil.

De wil

In het gehele proces van Psychosynthese speelt de wil een belangrijke rol. De wil wordt hier niet gezien als de krachtige Victoriaanse wil, die zich ongeacht mensen en omstandigheden uitdrukt, maar als het veelzijdige instrument



waarmee wij ons uitdrukken in de wereld. Het ik drukt zich uit in de wereld door de wil. Door het ontwikkelen van de wil krijgen we de mogelijkheid om de veelvoud van persoonlijkheidsinhouden te reguleren en richting te geven. We winnen meer keuzevrijheid in onze acties. en worden ons steeds meer bewust van wat het beste past bij de weg die ieder van ons als individu gaat.

Stappen in Psychosynthese

In het gehele proces van Psychosynthese kunnen we twee stappen herkennen: een persoonlijke en een transpersoonlijke Psychosynthese.

In de persoonlijke Psychosynthese staat centraal: Het integreren van de persoonlijkheid rondom het persoonlijke zelf, het 'ik', en het nemen van verantwoordelijkheid voor het proces van integratie van de inhouden van de persoonlijkheid. Zodat er een manier van functioneren ontwikkeld wordt met meer vrijheid, rust en inzicht in het persoonlijk functioneren.

In de transpersoonlijke Psychosynthese leert de persoon een relatie te ontwikkelen met de kwaliteiten en inhouden van het hogere onbewuste. Om op die manier (eigen) kwaliteiten te leren hanteren als wijdere perspectieven, samenwerken met en verantwoordelijkheid voelen voor de medemens en de wereld om ons heen, zingeving, inspiratie enzovoorts.

In de praktijk overlappen de twee stappen elkaar omdat de mens in wezen ondeelbaar is. Bovendien is het niet nodig een hele Psychosynthese te doorlopen. De technieken zijn bij uitstek geschikt voor kortdurende therapie.

Methodes in de Psychosynthese

Om dat iedere persoon uniek is, is het van belang om een breed scala van methodes bij de hand te hebben. Om te kunnen kiezen wat het beste bij een bepaald individu past, bij diens existentiële situatie, psychologisch type. specifieke doelstellingen, wensen en pad van ontwikkeling.

Enkele technieken die gebruikt worden zijn o.a.: geleide fantasie, zelf identificatie, ontwikkeling van de wil, werkvormen uit beeldende-, drama - en bewegingstherapie, ideaal model, Gestalt, meditatie enzovoort. Een complete lijst zou hier te ver voeren. De nadruk ligt echter nooit op de technieken, maar op het activeren van een proces van persoonlijke groei.

ERGO

Psychosynthese is een manier van kijken naar de mens en zijn/haar gedrag, drijfveren en motieven. Het kan een manier zijn om beter om te gaan met de dingen die we op onze levensweg tegenkomen. Het is een hulpmiddel, zeer geschikt voor toepassing in psychologie, psychiatrie, educatie en alle andere gebieden waar mens-zijn een centrale plaats inneemt.