

Psykosyntese: Kriterier og resultater

AV DR. ROBERTO ASSAGIOLI

Kriterier

De karakteristiske kriteriene for psykosynteseterapi, som skiller den i en viss grad fra andre psykologiske retninger og psykoterapier, er implisitte, og lar seg enkelt identifisere i psykosyntesemanualen [boken *Psychosynthesis*], spesielt i de to første kapitlene og i den generelle oversikten over teknikker der. De går også klart frem av sammenlikningen mellom de psykosyntetiske og jungianske terapiformene i pamfletten *Jung and Psychosynthesis* (New York, Psychosynthesis Research Foundation, 1967).

Jeg vil derfor begrense meg her til å fremheve de følgende grunnleggende kriteriene:

1. Innbefatte kroppen i integrasjonen av personligheten (bio-psykosyntese). Psykosomatisk medisin har gitt, og gir stadig mer, rikholdig bevis for den konstante utvekslingen mellom biologiske og psykologiske tilstander og faktorer. Derfor må en syntetisk terapi innebefatte et antall psykisk-fysiske teknikker, som: avspenning, autogen trening, nevro-muskulær trening og koordinasjon gjennom frie og rytmiske bevegelser (dans), fysisk lek, sport, individuelt og i gruppe osv.
2. Nyttiggjøring av alle enkeltmenneskets energier, både de som allerede er aktive og de som forløses under terapiens gang. Konstruktiv bruk av disse kan skje i form av direkte uttrykk, noe som gjerne krever at de transformeres [forvandles] og sublimeres [foredles]. I psykosynteseterapi brukes det spesifikke teknikker for dette formål.
3. Oppmuntre og fremme oppvåkning, eller aksept, av de overbevisste, transpersonlige energiene, tendensene og aktivitetene (høydepunktsopplevelser), ved hjelp av egnede fremgangsmåter.
4. Selvrealisering, eller mer nøyaktig realisering av Selv, som et levende og villende Sentrum i den enkelte, og av dets forhold til transindividuell, universell Selv. Dette kan kalles vekst i en ny dimensjon av bevissthet og Væren. Psykosyntese bruker øvelser som har vist seg å være virkningsfulle for dette formålet (Disidentifikasjon og Selvidentifikasjon, Roseøvelsen osv.).
5. Interpersonlig [mellommenneskelig] forhold mellom terapeut og klient. I psykosynteseterapi begrenser ikke disse seg til overføring (i streng forstand) og eliminering av denne, men omfatter:
 - a. Det spesifikke forholdet frembrakt av den "terapeutiske situasjonen" der terapeuten inntar en "faderlig" rolle, dvs. rollen som veileder eller guide.
 - b. En mer generell, positiv menneskelig relasjon, som gradvis utvikles av førstnevnte, etter hvert som pasienten utvikler en moden og uavhengig holdning og plass i livet.
6. Mest mulig samarbeid fra pasientens side i selve behandlingen, gjennom å lære og øve seg i å bruke et stort antall aktiviserende teknikker og øvelser. I mange tilfeller gjør dette pasienten i stand til å fullføre behandlingen på egen hånd, med gradvis minskende veiledning hos terapeuten og til slutt uten.
7. Bistå pasienten i å regulere og utvide sine interpersonlige og sosiale relasjoner, til å integrere seg i ulike grupper og samfunn som danner menneskehetens organisme. Dette er en nødvendig men veldig vanskelig oppgave, på grunn av den kaotiske og virkelig syke tilstand som råder i

menneskehetens organisme. Bare det å tilpasse seg et normalt sosialt liv i dag er enten umulig eller medfører undertrykkning av en del av enkeltmenneskets grunnleggende drifter og behov. Denne konflikten mellom individ og samfunn tillegges stor betydning i psykosynteseterapi, som søker optimal tilpasning under de rådende forhold.

De samme kriteriene som kjennetegner psykosyntetiske terapeutiske prosesser kan og blir brukt av psykosyntese:

1. I utdanning, gjennom å fostre enkeltmenneskets vekstpotensial ikke bare i barndom og ungdom, men gjennom hele livet, og legger de positive kvalitetene i hvert foregående stadium til de følgende (livsfasenes psykosyntese). Psykosyntese fremhever verdien av, til og med plikten til, å erkjenne og utdanne begavede og høyt begavede barn og unge. Visse psykosynteseteknikker egner seg spesielt godt til dette formålet.

2. I sosialt liv og samfunnsliv, ved å påpeke og fremme, med egnede metoder, fremveksten og utviklingen av nye og bedre måter å leve menneskelig på (Maslows Gode samfunn), og nye former for sivilisasjon og kulturoppnåelse.

Resultater

Det er ikke overraskende at psykosynteseterapi – med sin ”åpenhet”, med sine mange forskjellige teknikker, og med sin imøtekommende holdning til de faktiske eksistensielle behovene i individet, som anses å være et vesen i uopphørlig vekst og utvikling – får positive, givende og også svært tilfredsstillende resultater.

En sammenfatning av slike resultater krever fullstendige kasusbeskrivelser. Her og nå kan jeg bare nevne kort de fremragende resultatene og gi noen få kliniske eksempler.

Det hovedsaklige og grunnleggende resultatet i mange tilfeller har vært ”eksistensielt” i den forstand at det har gitt en forandret holdning til livet og til en selv. Pasienten har vokst:

1. Fra opprør til indre aksept, som et grunnlag for videre konstruktiv handling.
2. Fra tvil, avvisning, manglende forståelse, til erkjennelse av en positiv mening med livet og etterlevelse av det.
3. Fra stillstand eller tilbakegang (regresjon) til progressiv utvikling.
4. Fra slaveri i ”onde sirkler” til spiralformet stigning og uttrykk.
5. Fra emosjonell fiksering og bindinger til fri, strålende kjærlighet.
6. Fra mentale barrierer og begrensninger til større utsyn og intuitiv fattning av virkeligheter.
7. I noen tilfeller fra det ”normale” eller gjennomsnittlige bevissthetsnivået til transpersonlige realiseringer og høydepunktsopplevelser.

Noen av de spesifikke terapeutiske resultatene har vært:

1. Eliminering av psykosomatiske plager i kretsløps- og fordøyelsesfunksjoner; psykisk impotens osv.
2. Befrielse fra fobier og tvangstanker av ulike typer (agorafobi, eksamensangst, opptre i grupper osv.)

Disse resultatene er oppnådd innen rammene for, og som et resultat av, den samlede psykosyntetiske behandlingen rettet mot integrasjon, modning og utvikling av pasientens personlighet.

Konklusjon

Med denne fremstillingen av de grunnleggende faktorene, kriteriene og resultatene synes det åpenbart at psykosyntese, selv om den ikke er en ”retning” i ordets strenge og formelle forstand, har en behørig og egen plass av vitenskaplig karakter blant de ulike vekstretningene.

Oversatt av Trond Øverland, fra et originalmanuskript på engelsk som dr. James Fadiman hadde med seg fra et besøk hos dr. Assagioli i Firenze i 1970. Materialet ble diktet på engelsk av Assagioli, redigert av Fadiman, og godkjent av Assagioli.