

Psykosyntes

Psykosyntesens grundtanke är att människan är en helhet. Känslorna och intellektet, kroppen och själen står i direkt samspel med varandra.

Hur samspelet mellan dem fungerar är avgörande för människans välbefinnande, både fysiskt och psykiskt.

Psykosyntesen grundades av den italienske psykiatern **Roberto Assagioli** [länk](http://sv.wikipedia.org/wiki/Roberto_Assagioli) (1888-1974) och är idag en av den moderna psykologins skolor.

Roberto Assagioli och det friska i människan

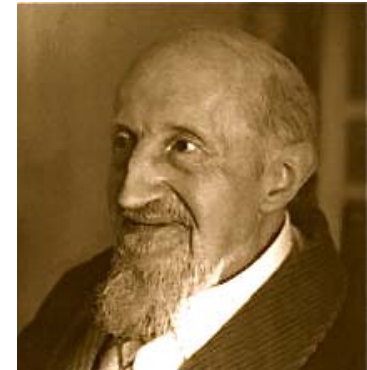
Roberto Assagioli var tidigt intresserad av psykoanalys. År 1910 presenterade han delar av Freuds tankegångar i Italien och anses vara den som först introducerade psykoanalysen i landet. Vände sig mot psykoanalysens patologiska inriktning

Assagioli ville utgå från det friska i människan. Hans examensarbete i läkarutbildningen var en kritisk studie av Freuds teorier som fokuserade på människans sexuella och aggressiva drifter. Assagioli ansåg att psykoanalysen endast såg till en del av människan. Han sökte själv en psykologi som tog hänsyn till hela personen; kreativitet och vilja, glädje och visdom likväl som impulser och drifter.

Assagioli har uppmärksammat att vi mår dåligt inte bara när vi trycker ner vår smärta men också när vi trycker ner vår begåvning. Därför utvecklade han en mängd praktiska tekniker som stärker individens inneboende potential och inspirerar människan till att hitta sitt eget unika syfte och mening i livet.

Psykosyntesen fokuserar på individens friska sidor: symtom betraktas inte som någonting som bör avlägsnas utan som ett budskap att lyssna till och undersökas. I varje tillkortakommande och problem, i varje brist som vi upplever hos oss själva vilar det ett frö till personlig utveckling och mognad.

Assagioli var samtida med både Freud och Jung och i likhet med Jung tog även han avstånd från psykoanalysen som han ansåg fokuserade för mycket på det sjuka hos individen.



Han ansåg att psykoanalysens bild av människan var bristfällig på både det teoretiska och det praktiska planet. Freud brukade jämföra människans psyke med ett hus som inrymmer ett våningsplan och en källare. Assagioli hade följande tanke om detta:

"Medan Freud enbart var intresserad av människans källare, är psykosyntesen intresserad av hela byggnaden... I psykosyntesens teoretiska hus finns det inte bara en källare och ett våningsplan. Det finns också en mellanvåning och en övervåning och en hiss emellan. Vi vill öppna terrassen där man kan se himlen och stjärnorna."

Psykosyntesens i allra högsta grad verkningsfulla metoder används idag inom modern psykologi, pedagogik, organisationer samt inom personlig utveckling m.m.

Formaktiva och Psykosyntesterapi i Stockholm

Psykosyntesterapi i min verksamhet hos Formaktiva och Anneli Östling ligger till grund för stor del av det arbete som jag utför som individualterapeut, parterapeut, coach och organisationskonsult. De arbetssätt/teorier som jag valt att arbeta med är Psykosyntes, Imago, Emotional Focused Therapy (EFT), och NLP vilka har liknande grundfilosofi och ger en stor flexibilitet att arbeta med människor i alla tänkbara situationer. Du är varmt välkommen att ringa mig eller boka en konsultation. Anneli Östling 070-8942229, info@formaktiva.se (Boka här)

