

*“Psychosynthese is een methode tot psychische ontwikkeling en zelfrealisatie voor mensen, die weigeren slaaf te blijven van hun eigen inwendige hersenschimmen of van uitwendige invloeden. Voor mensen die weigeren zich passief te onderwerpen aan het spel van psychische krachten dat zich binnen hen voltrekt en die vastbesloten zijn meester te worden over hun eigen leven.”, aldus Assagioli.*

## **Wat is psychosynthese**

Psychosynthese is een door ervaringen en onderzoek verkregen inzicht in het innerlijk van mensen dat bij kan dragen om innerlijke tegenstrijdigheden te overwinnen, om ongekennde mogelijkheden te ontdekken en om moeilijkheden in het leven aan te kunnen.

Psychosynthese gaat uit van de opvatting dat het innerlijk een microkosmos is. Gevoelens, stemmingen, opvattingen bestaan naast en door elkaar, vaak zijn we ons er niet eens goed van bewust waar ze mee te maken hebben. We laten ons dikwijls bepalen door gevoelens, stemmingen, opvattingen van het moment en ontwikkelen in de loop van ons leven bepaalde patronen van reageren en handelen. We identificeren onszelf met bepaalde, herkenbare kanten in onszelf, zonder in staat te zijn daar los van te komen. De psychosynthese gaat ervan uit dat mensen meer sturing kunnen geven aan hun verschillende kanten waardoor er meer synthese komt tussen alle verschillende facetten van de persoonlijkheid. Belangrijke begrippen zijn sub-personen, identificatie en dis-identificatie, het ik, het Zelf, de wil. Een bekend beeld is dat van de dirigent van het orkest, die er op uit is alle instrumenten tot hun recht te laten komen en in harmonie met elkaar tot klinken te brengen.

Achter klachten en problemen die mensen ervaren schuilt vaak een dieperliggende vraag naar het waarom en het waartoe, naar het doel en de zin van het bestaan. Psychosynthese-therapie is erop gericht dat mensen meer innerlijke vrede ervaren, meer in harmonie met zichzelf en met de omgeving leren leven en voor zichzelf zin kunnen geven aan hun bestaan. Psychosynthese is niet zozeer symptomgericht, maar betreft de totale persoonlijkheid en een verbetering van de kwaliteit van het totale leven.

## **Werkwijze**

In de therapeutische relatie staat de client centraal. De psychosynthese-therapeut richt zich op het zelfhelende vermogen van de client en gaat uit van de eigen verantwoordelijkheid van de client. De wil als centraal sturingsmechanisme van het menselijke handelen wordt hierbij als een belangrijk instrument opgevat.

Na de kennismakingsfase en het besluit tot verdere samenwerking maakt de therapeut samen met de client afspraken over de aard en de duur van de behandeling.

De psychosynthese therapeut maakt gebruik van verschillende werkwijzen. Naast de dialoog is het werken met de verbeelding een waardevol element in de therapie. Hierbij wordt gebruik gemaakt van beelden en symbolen, van dromen, van tekeningen. Ook behoren lichaamswerk en ontspanningstechnieken tot het instrumentarium van de psychosynthese therapeut.

## **Voor wie is psychosynthese therapie geschikt?**

Voor mensen die verlangen naar meer inzicht in zichzelf, voor mensen die meer in vrede met zichzelf en de wereld willen leven, voor mensen die zoeken naar zin en doel van hun bestaan, voor mensen die zoeken naar een hernieuwd besef van eigenwaarde.

Voorts is psychosynthese therapie geschikt voor mensen die te kampen hebben met specifieke problemen als stress en burn-out verschijnselen, depressieve gevoelens en angsten, gevoelens van minderwaardigheid en gebrek aan zelfvertrouwen, traumatische ervaringen, verlieservaringen.

### **Grondlegger**

De psychosynthese is ontwikkeld door de Italiaanse arts en psychiater Roberto Assagioli(1888-1974). Assagioli sloot zich aan bij tijdgenoten als Freud en Jung en bracht de psychoanalyse naar Italië. Hij ontwikkelde zijn gedachten over de psychosynthese als reactie op de psychoanalyse, die hij teveel de nadruk vond leggen op het ziektebeeld en de pathologie. Assagioli wilde vooral ook aandacht geven aan menselijke mogelijkheden als de intuïtie, de creativiteit, de wil. Hij richtte zich op de mogelijkheden van mensen tot groei, tot uitbreiding van het bewustzijn en op de werking van waarden als schoonheid, liefde, dienstbaarheid en opofferingsgezindheid.

Tea G. Rienksma