

Prata, känn, måla, skriv! Tekniken kan variera, men syftet är detsamma – att hitta glädjen. Psykosyntesen hjälper dig att leta i själsliga skrymslen efter alla möjligheter du redan har inom dig.

AV HELENA ÖSTLUND FOTO: MAGNUS GOTANDER

Locka fram glädjen du kände som barn

Jag fastnade för psykosyntesen för att den hjälpte mig att få ihop både det psykologiska och det existentiella. Den har en helhets-syn på människan som inte finns i alla terapiformer. Vi ser inte klienterna som personer med problem, utan som människor på en utvecklingsresa genom livet. Psykosyntes handlar också om att hitta tillbaka till det lilla barnets ursprungliga glädje och kreativitet.

Det säger **Nanne Hessel** som har ägnat sig åt psykosyntes i fjorton år. Hon är rektor och lärare på Psykosyntesinstitutet i Göteborg. Dessutom arbetar hon som terapeut på en egen mottagning. Hon ser psykosyntes mer som ett förhållningssätt till livet än som en behandlingsmetod. Nanne Hessel

och hennes kolleger har hittat en formulering som de tycker sammanfattar psykosyntesens själ: "The art of being, in a world of doing".

– Jag tror att vi behöver existentiella och filosofiska perspektiv i den stressiga tid som vi lever i idag. Det hjälper oss att få ihop de olika delarna inom oss till en helhet, säger hon.

Många som söker sig till psykosyntes känner en tomhet i tillvaron. Livet har kanske handlat mest om yttre bekräftelse, om att prestera och samla på hög. De börjar fundera över vad livet egentligen har för mening.

Psykosyntes används både för personlig utveckling, för terapi och för coaching och ledarskapsutveckling i arbetslivet. Som terapiform



FOTO: SÖBERG

Som barn är de flesta av oss fulla av glädje och kreativitet. Psykosyntesen vill väcka den känslan hos oss igen.



– Jag tror att vi behöver existentiella och filosofiska perspektiv idag. Det hjälper oss att få ihop de olika delarna inom oss till en helhet. säger Nanne Hessel, rektor och lärare på psykosyntesinstitutet i Göteborg.

problemen, det handlar mer om att stiga in i känslan.

Där skiljer sig psykosyntesen från till exempel kognitiv terapi, som bygger på att förändra tänkandet. Genom att gå in i känslan kan man, som Nanne Hessel uttrycker det, "hämta hem" svåra upplevelser. Det vill säga återuppleva dem och så småningom avdramatisera och få distans, i stället för att uppslukas av dem. Känslan kanske väcktes tidigt i barndomen, med barnets begränsade erfarenhet av livet. Som vuxen kan man se det med andra ögon och ur fler perspektiv.

Att använda hela sin personlighet

Psykosyntesen arbetar med delpersonligheter. Det innebär att vi inom oss har olika sidor och spelar olika roller. Om någon del tar över eller om några delar är i konflikt med varandra blir det lätt kaos. Genom att utforska, identifiera och arbeta med de olika delpersonligheterna kan jaget få bättre kontroll. Vissa delpersonligheter har kanske inte fått så stor plats som de borde, andra kanske vi har svårt för och behöver bli vän med.

Ett annat viktigt begrepp inom psykosyntesen är jaget som innebär vårt sanna väsen, den del av oss som alltid är densamma.

– Jaget är den inre röst som leder oss genom livet. Vi har inte alltid kontakt med jaget, men när vi har det känner vi oss sanna. När man möter en person som har ett starkt jag, då känns det som att "här är det någon hemma".

Psykosyntesen grundades av italieneren **Roberto Assagioli**. Han föddes i slutet av 1800-talet, rakt in i den spännande tid då psykologin växte fram som en modern vetenskap. Han kontaktade **Sigmund Freud**, som ville att han skulle leda psykoanalysen i Italien, men Roberto Assagioli tyckte att Freuds lära var alltför begränsad och utformade i stället sin egen terapi. Han blev aldrig särskilt känd i sitt hemland. ▶

"Vi pratar inte om problemen – vi stiger in i känslan"

passar den inte alla. En psykosyntes-terapeut har inte kompetens att arbeta med personer som har svårare psykiska problem som psykos eller starka tvångstankar.

Några av Nanne Hessels främsta redskap som terapeut är närvaro, intuition och förmåga att ställa frågor. Att skapa ett starkt förtroende är grunden i terapin. Hon använder sedan olika tekniker beroende på vem hon har framför sig.

– Jag försöker känna in vilka meto-

der som passar just den här klienten. Det är en mjuk metod. Vi provocerar inte fram känslor, utan lutar på att psyket är så förnuftigt att det inte släpper fram mer än vad man klarar av.

Till en person som har nära till det visuella kan hon ge i uppdrag att rita och måla bilder av det som känns svårt. En klient som har lätt för text kan få till uppgift att skriva om problemet – intuitivt, utan att lyfta pennan. Och hon kan fråga en klient som känner mycket med kroppen: "Var någonstans i kroppen sitter det?". Hon arbetar också med visualiseringar och inre dialoger.

– Psykosyntesterapi är upplevelse-baserad. Vi pratar inte så mycket om

► Under fascisttiden satt han i fängelse eftersom han var jude och pacifist.

Roberto Assagioli var ständigt nyfiken och hämtade inspiration till psykosyntesen från många olika håll. Från psykoanalysen, från den humanistiska psykologin som växte fram i USA på femtiotalet, från österländsk visdom och från transpersonell psykologi, den gren av psykologin där man studerar andliga upplevelser som ligger bortom det personliga.

Piero Ferrucci var lärjunge hos Assagioli som ung psykologistudent i början av 70-talet. Han är i dag psykolog vid Institutet för psykosyntes i Florens. Vid en workshop på Psykosyntesinstitutet i Göteborg beskriver han sitt första möte med Assagioli:

– Han var en liten man i 80-årsåldern som såg ut som en rabbin med sitt vita skägg. Han var en extraordinär människa, det fanns en atmosfär av glädje runt honom.

Piero Ferrucci kom att bli en hängiven elev och senare assistent till Roberto Assagioli. De vandrade ofta runt i Assagiolis trädgård i Florens och diskuterade stora livsfrågor.

När Roberto Assagioli dog 1974 fortsatte Piero Ferrucci att arbeta som psykoterapeut i hans anda och skrev så småningom den bok som fortfarande är den kanske bästa beskrivningen av psykosyntes, *Blå den du är*, Liber förlag.

Vill du veta mer?

Psykosyntesinstitutet i Göteborg och Psykosyntesakademien i Stockholm är två utbildningsinstitut som följer EFPP:s, The European Federation for Psychosynthesis Psychotherapy, normer för utbildning av terapeuter och lärare. Dessutom finns Humanova som utbildar i psykosyntes i flera städer i Sverige. Samtliga förmedlar kontakt med terapeuter.

För att arbeta med psykosyntes i organisationer och som coach krävs tre års utbildning på deltid, för att bli terapeut ytterligare ett år. Dessutom krävs egenterapi.

Läs mer på www.psykosyntesinstitutet.se www.psykosyntesakademien.se www.humanova.se



Psykosyntes hjälpte Charlotte Nu kan jag njuta igen!

– Jag var en duktig flicka som inte hade ro att njuta av livet. Det har jag lärt mig nu, säger Charlotte Sunestedt.

För ungefär tre år sedan gick **Charlotte Sunestedt** in i en kris. Nacken värkte, hon var stressad, deppig och började få panikångestattacker. Plötsligt en dag när hon satt på ett fullpackat pendeltåg i Stockholm, där hon studerade, kändes det som om världen skulle ramla över henne, som om hon skulle svimma eller dö. Hon fick panik och steg av tåget igen.

– Det trodde jag aldrig skulle drabbas av sådan som mig, jag som alltid varit så aktiv och sportig. Det var rejält omskakande och fruktansvärt obehagligt.

Hon fick så småningom kontakt med en psykosyntesterapeut och det stämde direkt mellan dem. Charlotte kände sig trygg och panikångesten försvann ganska fort. Men det tog längre tid att reda ut rötterna inombords, eller "världskriget" som hon kallar det.

– Det var dramatiskt, det hände mycket. Men det var också spännande. Jag har lärt mig mycket om mig själv och mina egna reaktioner.

Jag hittade den oförstörda glädjen

Det som utlöste krisen var en kombination av stress på jobbet och att en kärleksrelation tog slut. Men det fanns mer att bearbeta. Charlotte beskriver sig själv som en person som inte hade så mycket kontakt mellan "knopp och kropp". En typisk duktig flicka som ställde höga krav på sig själv och inte hade ro att njuta av livet. Hon hade ofta dåligt samvete, det var alltid något som borde göras.

Terapin öppnade upp och hon – som haft svårt att både gråta och bli

arg – satt och skvalade och grät nästan varenda gång.

– Det var frigörande – och så skönt efteråt.

Terapeuten använde olika tekniker. Något som var särskilt verksamt för Charlotte var att rita sina inre bilder. Hon förstod oftast inte varför hon ritade som hon gjorde, men när terapeuten kom med frågor kring bilderna begrep hon plötsligt vad de handlade om.

Hon fick också arbeta med gestaltningsovnningar, där två tomma stolar fick representera olika delar av personligheten eller olika personer i hennes liv. Ibland fick hon blunda, starta den inre bion och föreställa sig till exempel en sommar dag eller att gå ner i en källare. Det hände också att hon arbetade med drömmar.

Charlotte tycker att terapin hjälpt henne att bättre förstå sin barndom, sina ungdomsår och människor hon mött genom livet, förstå att andra människors reaktioner inte alltid berott på henne. Känslolivet har blivit starkare. Hon har lärt sig att bli arg och har till sin förvåning upptäckt att om man blir det på rätt sätt och vid rätt tillfälle får man respekt.

Hon har också blivit bättre på att se andra människor och är inte längre lika rädd att närma sig någon som mår dåligt. Känslor av avundsjuka och missunnsamhet är borta. Hon har också hittat tillbaka till gamla intressen som att måla, sy och hålla på med silversmide.

– Jag har hittat tillbaka till den oförstörda glädjen i livet. Nu kan jag njuta av en glass, av gräs under tårna, av smaker och lukter – det unnade jag mig inte fört.