



Psykosyntesterapin rymmer **en andlig dimension**

Inom psykosyntesen ser man inte symtomen som något sjukt, utan som tecken på att något behöver bearbetas och fördjupas. Man tänker sig att problemen sitter i personligheten, men att själen alltid är hel, säger psykosyntesterapeuten Eva Sanner. Psykosyntesen kan även hjälpa till att göra världen begripligare så att man ser vad man själv som individ kan bidra med.

Text Eva Brenckert **Bild** agsandrew, Balazs Kovacs Images (shutterstock.com)



”Vi är inte våra tankar och känslor, vi är varelser som har de här tankarna och känslorna.”



Eva Sanner är utbildad psykosyntesterapeut på Psykosyntesakademin och har arbetat som terapeut i tjuo år. Hon är också ordförande i styrelsen för

Stiftelsen Psykosyntesakademin.

Vi ses på hennes mottagning på Östermalm i Stockholm. I hallen spelas lugn musik, det är högt i tak och hennes rum är möblerat med gamla, vackra trämöbler förutom de två terapistolarna med ett bord emellan.

JAG HAR UPPFATTAT att det finns fyra grundpelare inom psykosyntesen; avidentifiering, delpersonligheter, närvaro och självet, och jag börjar med att fråga Eva om hon kan förklara vad dessa grundpelare egentligen innebär.

- Jag är väldigt förtjust i just avidentifiering. Man tränar sig i att vara i det som är, att betrakta eller bevittna det som händer inom en utan att döma. Här finns en koppling till österländsk filosofi. De flesta brukar ha ganska lätt att förstå hur man ska avidentifiera sig från negativa känslor, men det är lite svårare med de positiva känslorna eftersom man tycker om att ha dem.

Att öva på avidentifiering kan man göra själv hemma, genom att sitta en stund varje



EVA SANNER

”ATT BETRAKTA DET SOM HÄNDER INOM EN GER EN ENORM FRIHET.”

dag och träna på att se vad som sker utan att försöka ändra på det.

- Den här övningen (se xx) är central, och grunden till ett förhållningssätt som man ofta använder inom psykosyntesen. Jag har det så här i kroppen, det är min kropp, men jag är inte kroppen. Likadant med känslor och tankar. Det är en övning i acceptans som är användbar när man har stressande tankar, är orolig, har ångest eller inre konflikter. Om jag upplever att jag är ångesten blir jag lätt handlingsförlamad. Om jag istället betraktar ångesttankarna och ser att ”nu har jag de här tankarna”, då får jag en liten möjlighet att välja.

Avidentifiering är en del i att bli medveten och att få möjlighet att välja.

- Vi är inte våra tankar och känslor, vi är varelser som har de här tankarna och känslorna och hur dessa är beror på vårt förflutna, vad som händer nu, vad vi äter, hur vi har sovit. Tankarna och känslorna beror på en mängd saker där barndomen är en viktig del. Att betrakta det som händer inom en, ger en enorm frihet.

BEGREPPET DELPERSONLIGHETER inom psykosyntesen beskrivs genom den så kallade äggmodellen (se illustration).

Om man studerar bilden av ägget nog ser man att det är skuggat upptill och nedtill. I den nedre delen av ägget ligger de delpersonligheter, aspekter av oss själva som vi tränger undan.

- Jag brukar tänka på det som att vi går runt i för små skor, förklarar Eva. Vi håller oss här i mitten. Vi vet att några av våra sidor är okej, exempelvis att vara duktig, att vara rolig eller

att ta ansvar - sådana delpersonligheter som vi är identifierade med. Men vi har också sådant inom oss som vi fått lära oss är fel.

Det ser olika ut i olika familjer. I vissa familjer är det okej att skrika, i andra får man inte höja rösten. Ofta lär vi oss att sex är tabu, ilska är dåligt och sorg ska man inte belasta andra med.

Inom psykosyntesen tänker man sig också att vi har många bortträngda så kallade positiva delpersonligheter inom oss, såsom talanger, förmågor och kreativitet, som det av olika anledningar inte funnits utrymme att plocka fram och utveckla. De finns i den övre skuggade delen. Även dessa trängs undan, men av motsatt skäl, vi vet inte vilka resurser vi har.

- Både i äggets nedre och övre del finns delpersonligheter som vi förlorat kontakten med. De finns där hela tiden utan att vi vet om det. Men så händer något i livet, en sorg som man inte kan komma över, en separation eller kanske att man förlorar jobbet, något som gör att man tappar fotfästet. Det är då många börjar i terapi.

ENLIGT PSYKOSYNTESENS sätt att se kan en kris eller ångest vara ett sätt för självet - det högsta och visaste inom oss - att utveckla oss i riktning mot större helhet.

- I en kris väcks ofta känslor eller sidor som jag inte känner igen. ”Jag som aldrig är arg, nu är jag arg hela tiden” eller så går inte sorgen efter skilsmässan över. Man söker hjälp för att få ordning på sig själv. Inom psykosyntesen ser man inte symtomen som något sjukt, utan som tecken på att något behöver bearbetas och fördjupas. Man tänker sig att problemen sitter

Öning!

AVIDENTIFIERING

Sitt bekvämt i en stol eller på golvet. Se gärna till att ryggen är rak. Slut ögonen och fokusera på andningen. Andas in och ut i lugn takt och föreställ dig att varje gång du andas ut, så slappnar du av lite mer. Och lite mer.

Bli medveten om din kropp. Känn ditt hjärtslag och rörelsen som andningen orsakar i buken och bröstkorgen. Lägg märke till hur olika delar av kroppen känns just nu. Kanske har du ont någonstans, kanske är du extra avslappnad och mjuk någonstans. Observera din kropp. Den är som den är. Det är den här kroppen du har just nu.

Flytta uppmärksamheten till dina tankar. Låt tankarna komma och gå, som länkar i en kedja. Den ena leder till den andra, som leder till den tredje. Försök inte stoppa tankarna, utan tillåt dem att komma, och släpp sedan taget om dem så att de kan lösas upp. Kanske tänker du negativa tankar om vad som ska hända eller hur det är just nu. Kanske du planerar, fantiserar, organiserar, förväntar dig något eller funderar över något. Kanske tänker du positivt om det som ska hända eller hur det är just nu. Observera dina tankar. De är som de är. Det är de här tankarna du har just nu.

Flytta nu uppmärksamheten till dina känslor. Känslor är som vädret, de kan vara på alla möjliga sätt och de ändrar sig hela tiden. Se om du kan tillåta de känslor du har just nu att vara hos dig fullt ut. Du kanske har negativa känslor – oro, ilska, sorg, misstänksamhet eller något annat. Du kanske har positiva känslor – glädje, tacksamhet, hopp, lyckokänslor. Observera dina känslor. De är som de är. Det är de här känslorna du har just nu.

Föreställ dig nu att du landar på en plats djupt inom dig, en alldeles stilla plats i ditt innersta centrum. Därifrån kan du iaktta både kroppen, tankarna och känslorna och låta allt vara som det är en stund. Du är den som har den här kroppen, de här tankarna och de här känslorna. Det är som det är. Du är den du är. Vila i den upplevelsen några ögonblick.

i personligheten, men att själen alltid är hel.

I psykosyntesterapin lär man känna sina olika delpersonligheter och man lär sig omvärdera betydelsen av det som hänt. En kris är något konstruktivt. Processen handlar ofta om att acceptera sina känslor och komma i kontakt med minnen som har med känslorna att göra.

- Det är viktigt att inte hoppa över de svåra känslorna och bearbetningen av det förflutna, både från närtid och från barndom. Många människor behöver tid för att integrera de olika delarna av sig själv, förstå att ilskan jag har kan vara bra ibland, och att det inte är fel att bli ledsen.

EVA JÄMFÖR VÅRT inre med en orkester, där jaget är dirigenten och delpersonligheterna är instrumenten i ensemblen. När man vet mer om sig själv har man tillgång till fler instrument och när man stärker jaget får man större medvetenhet om hur man väljer bland de olika instrumenten. Delpersonligheterna kanske aldrig blir sams, men dirigenten kan bli så stark och medveten att den klarar att styra orkestrern.

- För min egen del har det här förhållningssättet hjälpt mig mycket i många avseenden. Ett exempel är den inre kritikern, den inre rösten som säger att jag är dålig och att jag inte kan. Om jag tittar på den där kritikern lite på avstånd kan jag ifrågasätta den: är det sant att jag är så dålig?

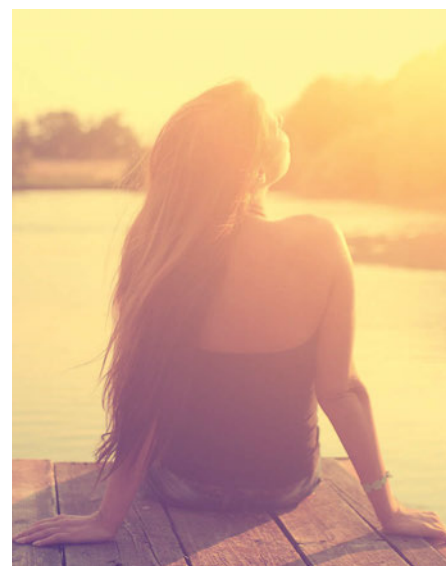
När jag var ung hade jag inte det redskapet, då tillgrip jag alla möjliga beteenden, till exempel att vara extra duktig för att döva rösten, men den fortsatte ändå. När man arbetar med självkritik är den här metoden mycket effektiv.

PSYKOSYNTESEN KAN ÄVEN hjälpa oss att hantera samhällsfrågor. Idag när mycket i samhället är svårbegripligt, många svåra konflikter pågår i världen, kan psykosyntes vara en modell som hjälper oss att hitta vårt eget förhållningssätt.

- Om vi inte kan se vår egen oro, kan det hända att vi istället börjar hitta fel i vår omvärld. Istället för att oro oss för att det är mycket krig i världen eller känna sorg över att så många lider, gör vi det till exempel till ett problem att det kommer många flyktingar till Sverige. Och lösningen blir då att vi inte ska ta emot dem. Först när vi kan känna vår egen oro eller sorg över det som sker i världen och se att vi är en del av det, kan vi börja fundera över hur vi kan bidra och hjälpa till. Många människor har inte redskapen för inre reflektion och då blir det projektioner som styr.

Eva tror att varje människa har en andlighet, men vi behöver fler naturliga sätt att uttrycka den på. Som det nu är saknar många en inre förankring, vilket gör att de söker efter yttre vägar att hitta sig själva och sin tillhörighet.

- Genom psykosyntesen kan vi betrakta ett samhällsproblem som en själslig utmaning och som en möjlighet till positiv förändring



”Vårt inre är en orkester, där jaget är dirigenten och delpersonligheterna är instrumenten.”

för vårt samhällskollektiv, precis som vi på det personliga planet kan se en kris som en utmaning och en väg till större mognad.

- På det personliga planet väljer man vilken del eller delpersonlighet man vill ge utrymme åt. Men jag tycker också att vi alla kollektivt kan se en politisk situation som en själslig utmaning, där vi behöver välja vilket samhälle vi vill ha. Vi är inte i kontakt med vår sorg över planeten, den tränger vi undan med bland annat konsumtion. Vi är inte heller i kontakt med de möjligheter som vi har som människor att känna kärlek till en främling. Vi förstår inte att vi har en enorm potential att hitta nya sociala strukturer. Vi kan mer än vi förstår, vi har också mer sorg och vrede än vi förstår och den kommer ut någonstans om vi inte accepterar den. Främlingsfientlighet uppfattar jag som rädsla för det okända.

MÄNNISKAN ÄR STÖRRE ÄN sin personlighet. Andliga peakupplevelser, som man till exempel kan få i samband med sex, extrema sporter eller meditation, är enligt psykosyntesen glimtar av självet, den obegränsade aspekten inom oss.

Inom psykosyntes använder man inte begreppet Gud eftersom man anser att det lätt ger upphov till negativa associationer. Man ser inte heller andliga upplevelser som något

utanför oss själva.

- En andlig upplevelse eller en "peak experience" är en stark upplevelse, men den är lika mycket "jag" som det jag upplever till vardags. Precis som man arbetar med anknytningen mellan förälder och barn kan man arbeta med anknytningen mellan människan och självet. I båda fallen kan anknytningen behöva återupprättas. Psykosyntesterapi kan ibland handla om hur jag ska förstå mitt behov av andlighet och kontakt med den andliga dimensionen.

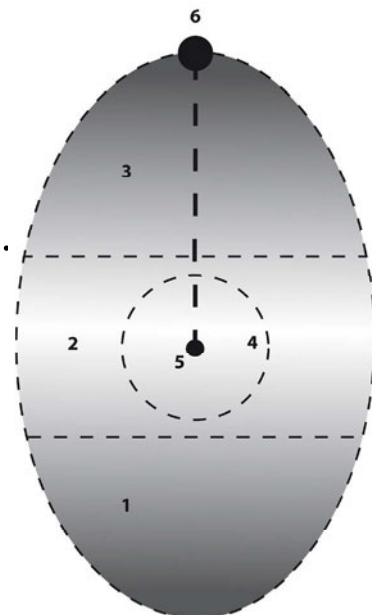
I PSYKOSYNTESTERAPI ÄR det centralt att fråga sig själv: hur mycket är jag i varandet och hur mycket i görandet? Ett annat motsatspar man talar om är pragmatikern och mystikern.

- Jag hade en period som ung då jag var väldigt mycket i min mystiker, jag gjorde yoga, sjöng mantran, åkte till Indien, gick upp fyra på morgonen, men till slut hade jag ingenstans att bo. Jag lade ingen uppmärksamhet på det basala, mitt liv blev dysfunktionellt. Sedan slog det över åt andra hållet, jag skaffade jobb, gifte mig, skaffade barn, villa, bil, men ingen andlighet. Motsatsen. Jag hittade syntesen i livet genom psykosyntes, som hjälpte mig att se att det finns plats för både och.

Att vara närvarande i sig själv är också att se, var är jag nu i mitt liv? Eva anser att närvaro är en bristvara idag. Vi lever i ett samhälle där vi hela tiden översköljs av intryck. Syftet med övningar som exempelvis aidentificeringsövningen är att landa i en plats i sig själv

där man betraktar kropp, tankar, känslor, sig själv, andra människor, livet utan att värdera.

- När vi är närvarande hinner vi höra den där lilla rösten som kanske säger nej. Inte bara den som skriker högst. Vi hinner känna när något är fel. Och göra nya val som för oss närmare det som är vårt egentliga livssyfte. ☺



ÄGGMODELLEN

1. Det lägre omedvetna (innehåller det personliga omedvetna).
2. Det mellersta omedvetna.
3. Det högre eller supermedvetna (förmågor vi till vardags inte har kontakt med).
4. Medvetandefält.
5. Det medvetna självet, jaget.
6. Det transpersonella självet.
7. Det kollektiva omedvetna (utanför ägget).

Fakta

Psykosyntes

ROBERTO ASSAGIOLI (1888–1974) var italiensk psykiater. I sitt arbete vidareutvecklade han Freuds psykoanalys. Han samarbetade med Jung och senare med Maslow.

Assagioli skapade psykosyntesen utifrån en önskan att förena österländsk filosofi och västerländsk kunskap om hur psyket fungerar. Idag används psykosyntesen som metod för inre utveckling över hela världen.

Plus mer

Svenska skolor med utbildningar inom psykosyntes:

www.psykosyntesakademin.se

www.psykosyntesinstitutet.se

www.humanova.com

Lästips: "Bli den du är",

Piero Ferrucci (Liber, 2000).



PSYKOSYNTES - EN RESA TILL DIG STARTA DIN RESA NU!

Gunilla Boivie, *dipl. psykosyntesterapeut, PsA*
Samtal och familjekonstellationer

Boka på tel 0709-313 302 eller mejl gunilla@creere.se

www.gunillaboivie.se