

Psihosinteza – vizija celote

Ključne besede: transformacija, integracija, harmonija, sinteza, celota, transpersonalna terapija

Povzetek: Psihosinteza je veja psihologije, nastala v začetku 20. stoletja. Uporabljajo jo v psihoterapiji, svetovanju, samovzgoji, raznih organizacijah in drugje. Psihosinteza si prizadeva upoštevati vse razsežnosti človekovega življenja. Človeka predstavi kot večplastno bitje, znotraj katerega bivajo različna polja psihe: nižje nezavedno, v katerem najdemo elemente preteklosti; srednje nezavedno, kjer je dogajanje sedanjosti; višje nezavedno, kjer čakajo nove možnosti, novi potenciali; ter kolektivno nezavedno, polje, v katerem se vsi nahajamo in katerega del smo. V središču človeka domuje njegov »jaz«, ki ga obdaja polje trenutnega zavedanja. Vendar »jaz« ni osamljen. Povezan je s »transpersonalnim jazom«, s katerim skozi življenje vzpostavlja stik. To zgradbo človeške psihe psihosinteza imenuje assagiolijevo jajce. Roberto Assagioli je psihiater in psihoterapevt, ki je utemeljitelj psihosinteze. Vizija psihosinteze je integracija različnih delov osebnosti v ubrano harmonično celoto, ki ima stik s svojim središčem—jazom in se je tako sposobna uspešno soočiti z življenjskimi izzivi. Tistim, ki poleg osebne harmonije čutijo potrebo po transpersonalnih—duhovnih dimenzijah ali jih življenje v to dimenzijo pripelje, psihosinteza na tej poti stoji ob strani.

Psychosynthesis – the Vision of Whole

Key words: transformation, integration, harmony, whole, transpersonal therapy

Abstract: Psychosynthesis is a branch of psychology founded at the beginning of the 20th century. It's used in psychotherapy, counselling, self-education, in various organizations and elsewhere. The endeavour of psychosynthesis is to take into consideration all the dimensions of the human life. The man is presented as a multi-layer being within which different fields of psyche are dwelling: the Lower Unconscious, where we find elements of the past; the Middle Unconscious, where the present is unfolding; the Higher Unconscious, where new possibilities, new potentials are awaiting; and the Collective Unconscious, the field in which we all are immersed and part of which we all are. At the centre of the human being his »I« is found, surrounded by the field of the momentary awareness. But the »I« is not isolated. It is connected to the »Transpersonal Self«, establishing connection with it during the lifetime. This diagram of the human psyche is called »the Assagioli egg«. Roberto Assagioli—psychiatrist and psychoterapist is the founder of psychosynthesis. The vision of psychosynthesis is the integration of the various parts of the personality into a harmonious whole in contact with its centre—the I and is able to successfully face the life challenges. To those who beside the personal harmony feel the need to explore the transpersonal—spiritual dimensions or are brought by their lives to such dimensions, psychosynthesis is of great support.

Uvod

V prispevku predstavljam psihosintezo. Težko je sto let dogajanja, nastajanja, spoznanj psihosinteze opisati v enem samem prispevku. Nemogoče. Zato je moje pisanje »sprehod« po psihosintezi, oris njenega nastanka ter predstavitev nekaj izmed njenih pomembnih elementov: sheme človeške psihe (imenovane assagiolijevo jajce), pomena sinteze, podosebnosti—mnoštva življenj v psihi človeka, razistovetenja, prve in za nekatere najpomembnejše tehnike psihosinteze: transformacije s pomočjo vodenih imaginacij in simbolov, jaza (self) ter transpersonalnega jaza. Verjamem, da bom na trenutke površna, morda celo nejasna. Kajti o vsakem od teh elementov bi lahko pisala več prispevkov. Toda nekje je treba začeti.

Ko sem se pred leti podala v Firenze na izobraževanje, sem to storila pod navdihom. V sebi sem začutila možnost poti in takrat še nisem vedela, kakšna ta pot bo. Samo izobraževanje je potekalo v prepletanju teorije in prakse, ki smo jo srkali z delom na sebi. In tudi tukaj se je izkazalo, da so lastna izkušnja, učna terapija in rast temelji bodočega dela z drugimi. To dejstvo je vedno znova ponavljal tudi Assagioli sam. Dejal je, da so različne tehnike psihoterapije lahko

*ROŽANAGRDINA-SVETOVALKAIZPSIHOSINTEZE;✉ULICAIIPREKOMORSKEBRIGADE22,6000KOPER;ROZANA-GRDINA@AKADEMIJA-PSIHOSINTEZA-ORG

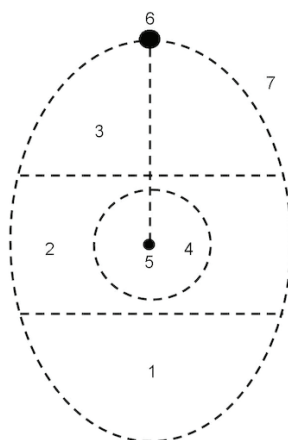
dobro orodje samo takrat, kadar jih človek uporablja v polnem stanju zavedanja. Če sedaj pogledam nazaj, v čas, ko sem ta korak naredila, in sebe v tem trenutku, je prav »stanje zavedanja« tisto, kar je najbolj zaznamovalo mojo pot in rast. Zavedanje, ki se je iz omejenega polja širilo v globine nezavednega, je osvetlilo prej skrite dinamike, objelo rane in bolečine ter se povzpelo do novih spoznanj, idej in navdihov.

Nastanki psihosinteze

Nastanki psihosinteze segajo v začetek prejšnjega stoletja. Njen utemeljitelj je bil Roberto Assagioli (1888–1974), psihiater in psihoterapevt. Njegova psihoterapevtska pot se je začela pri Freudu in psihoanalizi. Bil je prvi, ki je prevajal Freudova dela v italijanski jezik. Freud je Assagiolija videl kot prvega predstavnika psihoanalize v Italiji. Assagioli je v letu 1909 začel objavljati prve članke na temo psihagogike, ki so vsebovali pomembne zametke te nove veje psihologije. Leta 1926 je v Rimu ustanovil Inštitut kulture in psihične terapije (Istituto di Cultura e Terapia Psichica), ki je v letu 1933 dobil ime Inštitut za psihosintezo (Istituto di Psicosintesi). Od tu naprej se je psihosinteza razvijala v Italiji in širše, v Evropi in ZDA. Danes jo uporabljajo že v več kot 60 državah. Psihosinteza je način samorealizacije, ki je odprt za vse. Uporablja se v psihoterapiji, svetovanju, vzgoji, organizacijah. Morda je bolj kot k patologiji in omejitvam posameznika usmerjena k njegovim potencialom. Pogosto je Assagioli na vprašanje, kaj je psihosinteza, odgovarjal: je veda o vzgoji človeka. V tej vedi je Assagioli povezal zahodno in vzhodno psihologijo in tako odprl vrata transpersonalni psihologiji. Prav tako je treba pri razvoju psihosinteze omeniti vlogo C. G. Junga, s katerim je Assagioli od prvega srečanja v Švici sodeloval in prijateljaval.

Shema človeške psihe – assagiolijev^a jajce

SHEMA¹: ASSAGIOLIJEVO JAJCE — SHEMA ČLOVEŠKE PSIHE (ROBERTO ASSAGIOLI, 1973)



1. NIŽJE NEZAVEDNO
2. SREDNJE NEZAVEDNO
3. NADZAVEDNO ALI VIŠJE NEZAVEDNO
4. POLJE ZAVEDNEGA
5. JAZ ALI ZAVEDNI JAZ
6. VIŠJI ALI TRANSPERSONALNI JAZ
7. KOLEKTIVNO NEZAVEDNO

2. Srednje nezavedno

- Tukaj se odvijajo refleksije in elaboracija doživetih izkušenj, priprava na bodoče aktivnosti, velik del intelektualnega znanja, teoretičnega in praktičnega. Narava tega dela psihe je podobna stanju „bdeče zavesti“.

3. Nadzavedno

- Od tu prihaja intuicija in različni navdih: umetnostni, filozofski, znanstveni. Tukaj domujejo genialne ideje in kreacije, etični zakoni in različna stanja iluminacije. Tukaj lahko spoznamo

1. Nižje nezavedno

- V tem delu najdemo prvinske psihične aktivnosti, ki vodijo organsko življenje; inteligentna koordinacija fizioloških funkcij.

- Primitivne težnje in impulzi.

- Veliko močno emotivno obarvanih kompleksov, ki so ostanek preteklosti, individualne in podedovane.

- Sanje in imaginativne aktivnosti elementarnega in nižjega tipa.

- Različne bolezenske manifestacije, kot so fobije, obsesivne ideje in impulzi, paranoični deliriji.

- Nekatere spontane parapsihološke sposobnosti, ki niso obvladane.

in živimo altruistično – brezpogojno ljubezen ter resnično skrb za soçloveka.

4. Polje zavednega

- To je del osebnosti, ki se ga zavedamo. V tem polju se konstantno dogajajo različne dejavnosti, konstantna zamenjava elementov psihe in duševnega razpoloženja, ki ga lahko opazujemo, analiziramo in sodimo.

5. Jaz ali zavedni jaz

- Jaz nosi v sebi odgovornost zavedanja. Je tista točka v osebnosti, ki se vedno bolj zaveda svojih vsebin in se z njimi ne isti. V prisposodbi projekcije filma je jaz svetloba, ki osvetljuje platno in ne posamezne podobe, ki se na platnu spreminjajo. Kot je iz risbe razvidno, je jaz v stiku z višjim jazom, je njegov odsev v osebnosti. V sebi nosi možnost evolucije, možnost vse večjega stika z višjim jazom in njegovimi kvalitetami.

6. Višji ali transpersonalni jaz

- Veliko posameznikov v çloveški zgodovini je doživelo stik z višjim jazom in nekateri so tudi zapustili zapisane izkušnje. V stiku z njim so posamezniki doživeli stanja nepojmljive širine zavesti, radosti, blaženosti. »Transpersonalni jaz ohranja občutek individualnosti, čeprav živi v svetu univerzalnosti, na ravni, kjer so osebni načrti in skrbi presvetljeni s širšo vizijo celote« (Ferrucci, 2006: 47). Stik s transpersonalnim jazom se ne zgodi samo spontano, ampak ga lahko vzpodbudimo in tudi dosežemo z različnimi tehnikami, med njimi »vodena imaginacija« Desoilleja, tehnike Raja Yoge, vaja razistovetenja in druge.

7. Kolektivno nezavedno

- Naša psiha ni ločena, temveç je potopljena v ocean »kolektivnega nezavednega«, kot ga je imenoval C. G. Jung. Po Jungovih besedah je kolektivno nezavedno »predpogoj vsake individualne psihe, tako kot je morje nosilec posameznega vala« (Ferrucci, 2006: 46).

Meje med posameznimi deli v shemi so narisane çrtkano, s çimer nam sporoča, da med ravnimi psihe ni strogo določenih meja, temveç da je med posameznimi deli stalna interakcija in komunikacija.

Zgornja shema nas lahko zavede k temu, da vrednotimo višje nezavedno bolj pozitivno kot nižje nezavedno. Vendar to ne drži. Nezavedno je nemogoče ločiti po vrednosti, ampak po razvojni stopnji. »Razlika med »nižjim« in »višjim« nezavednim je razvojna, ne moralistična. Nižje nezavedno predstavlja le najpreprostejši del nas, naš začetek bi lahko rekli. To ni *slabo*, je samo *zgodnejše*. Nasprotno pa *višje nezavedno* predstavlja vse tisto, kar lahko dosežemo med svojim razvojem. To ni samo abstraktna možnost, ampak je živa realnost z lastnim obstojem in moçjo« (Ferrucci, 2006: 46). Zgodi se, da je oseba v primežu težav, ki imajo svoje sidrišče v še ne razrešeni preteklosti. Ta oseba pristopi k terapevtu in želi raziskovati višje nezavedno. Prav tako ni redko, da ima èlovek težave, ker se v njem prebujajo nekaj novega, transpersonalnega in išče rešitve v nižjem nezavednem z besedami: nekaj je še v moji preteklosti, kar me ovira. V prvem primeru gre lahko za beg pred resničnim sreçanjem s seboj, v drugem pa za ujetost v starem ali strah pred novim. Zato je pomembno, da v obeh primerih puščamo vrata nezavednega odprta v vse smeri, kar prikazuje èrtkan zapis sheme. Pomembno je, da ne iščemo vzroka stiske na omejenem področju, ampak se skupaj podamo v raziskovanje širšega polja çloveške psihe. Obçutek olajšanja in razrešitve problema bo lahko oseba çutila v globinah nižjega ali višjega nezavednega.

Psih°sintezª – vizijª cel°te

»V èlovekovi psihi obstaja osnovna težnja po združitvi, sintezi, ki je izraz univerzalnega principa« (Roberto Assagioli).

Po mnogih letih iskanja je bilo popotniku reèeno, naj gre v jamo, v kateri bo našel vodnjak. »Vprašaj vodnjak, kaj je Resnica,« so mu svetovali, »in vodnjak ti jo bo razkril.« Ko je našel vodnjak, je iskalec postavil to najbolj osnovno vprašanje. In iz globin je prišel odgovor: »Pojdi

do vaškega trga. Tam boš našel, kar iščeš.«

Poln upanja in pričakovanja je stekel do trga, kjer je našel le tri precej nezanimive trgovine. V prvi so prodajali kose železa, v drugi les, v tretji pa so bile naprodaj tanke žice. Tukaj nič in nihče, tako se je zdelo, ni imel nič skupnega z razkritjem Resnice.

Razočaran se je iskalec vrnil k vodnjaku in zahteval pojasnilo, a rečeno mu je bilo samo to: »Razumel boš v prihodnosti.« Ugovarjal je, vendar je bilo vse, kar je dobil v odgovor, le odmev njegovega kričanja. Jezen, ker so ga imeli za norca, vsaj tako je mislil takrat, je iskalec nadaljeval z romanjem in iskanjem Resnice. Minevala so leta in spomin na izkušnjo z vodnjakom je postopoma bledel, dokler ni neke noči, ko se je sprehajal po mesečini, njegovo pozornost pritegnil zvok sitarja. Bila je čudovita glasba, igrana mojstrsko in z navdihom. Globoko ganjen se je iskalec približal glasbeniku. Gledal je prste, ki so plesali po strunah. Zavedal se je instrumenta samega. Nato je nenadoma izbruhnil v jok radostnega prepoznanja: sitar je bil narejen iz žic, kosov železa in lesa, prav takšnih, kot jih je nekoč videl v treh trgovinah in mislil, da so brez posebnega pomena.

Končno je doumel sporočilo vodnjaka: vse, kar potrebujemo, že imamo. Naša naloga je, da to zberemo in pravilno uporabimo. Nobena stvar nima pravega pomena, dokler jo gledamo ločeno. Toda takoj, ko posamezne dele združimo, nastane nova celota z lastnostmi, ki jih ne moremo predvideti, dokler razmišljamo le o delih.

Nobena druga razlaga ne nosi toliko sporočilnosti psihosinteze kot zgornja zgodba. Različni deli človeške psihe, ki nimajo stika drug z drugim ali so celo v konfliktu, pripeljejo človeka do neravnovesja, osebnih težav, bolečine in bolezni. Ferrucci pravi: »Proces združevanja obstaja povsod, v naravi pa tudi v človeškem svetu: celice se povezujejo v organizem, črke se združujejo v besede, kombinacija glasbenih tonov ustvarja melodijo in tako dalje. Številne izkušnje kažejo, da se sinteza dogaja tudi v človekovem psihološkem življenju in da pomanjkanje sinteze lahko povzroča resne težave« (Piero Ferrucci, 2006: 21). Ena od najpomembnejših nalog psihosinteze je prav sinteza posameznih, odtujenih delov v novo celoto.

Podosebnosti – množstvo življenj

»Ena najbolj nevarnih iluzij, ki nas lahko zavedejo, je prepričanje, da smo nedeljivo, nespremenljivo in popolnoma konsistentno bitje. Prepoznanje, da je resnica prav nasprotna, je prva naloga in morda tudi presenečenje, s katerim se soočimo na naši avanturi s psihosintezo« (Piero Ferrucci, 2006: 49). V psihi človeka živi njegova mnogoterost, živijo »sateliti«, ki delujejo onkraj našega zavedanja. V jeziku psihosinteze so to podosebnosti. Za lažje razumevanje lahko rečemo, da so to naši avtomatizmi, naši obrambni mehanizmi, naše predstave in prepričanja, načini delovanja in odzivanja, ki se aktivirajo brez naše zavestne volje. Vsaka podosebnost ima svojo držo telesa, svoja čustva, misli, prepričanja ... Podosebnost ima svoje temelje nastanka v primarni družini in širšem socialnem okolju. Podosebnosti nastajajo zaradi lastnih želja in hotenj ter želja in hotenj drugih ter zaradi bolečin, strahov, ambicij. V človeku je lahko delavec, uživač, ljubosumnež, navrnež, znanstvenik, boem, veseljak, intelektualec ... Vsaka izmed teh podosebnosti bo v določenem trenutku hotela uveljaviti svoj prav. Različni trenutki razdvojenosti, konflikta, utrujenosti, negotovosti so pogosto posledica teh notranjih glasov, dogajanja v nezavednem, ko se med seboj prepričujejo in tekmujejo za zmago. Pomembna naloga posameznika je, da te podosebnosti najprej spozna. Spozna njihovo naravo, nastanek, težnje. Ko podosebnost spoznamo, jo lahko popeljemo na pot transformacije, kajti vsaka podosebnost ima v sebi še nerazvite potenciale. Ko jo enkrat ozavestimo, vidimo, postane del našega življenja. Počasi se tako lahko od nje odmaknemo, »razistovetimo«, kot temu pravi psihosinteza. Ko se z njo več ne istimo, postanemo bolj svobodni. »Podosebnosti so univerzumi psihe, ločeni drug od drugega, ki se ignorirajo ali se med seboj zelo slabo razumejo. Takoj, ko naša zavest prodre vanje, se njihova težnja po komunikaciji poveča. Zavedanje ni samo osvobajajoče, ampak deluje

tudi združevalno« (Ferrucci, 2006: 57).

Pri svojem delu s podosebnostmi sem pri ljudeh pogosto naletela na podosebnost ‚perfekcionist‘. To je lastnost, ki ne pozna meja. To je žival, ki ni nikoli sita. Kar oseba naredi, ni nikoli dovolj dobro, dovolj perfektno. To običajno vzpodbuja in hrani še eno podosebnost in ta je ‚žrtev‘. Bolj kot oseba želi perfektno opraviti svoje delo, bolj se počuti v vlogi žrtve, bolj je nemočna in izčrpana. To je lahko velik občutek ‚ujetosti‘, iz katere oseba ne najde izhoda. Sama v takšnem primeru pristopim tako, da osebo najprej popeljem v pisni in ustni opis ‚perfekcionizma‘. Oseba napiše in opiše čim več svojega delovanja, ki ga ta lastnost vodi. S tem začne spoznavati svojo podosebnost. Zanj najde simbol na način, ki ga opisujem v nadaljevanju, in sicer v poglavju *Simboli v terapevtskem procesu psihosinteze*. Tako se pri osebi začne proces spoznavanja, da je podosebnost samo eden od načinov delovanja, ki ga lahko globlje spozna, predvsem razloge, zakaj se je ta lastnost tako razbohotila v njegovem življenju. To fazo spremlja vaja razistovetenja (opisana in podana v poglavju *Razistovetenje in istovetenje z jazom*), ki osebi omogoča dragocen odmik in vedno jasnejše opazovanje te iste podosebnosti. Za ta proces oseba potrebuje svoj čas, ki je glede na ‚trdovratnost‘ podosebnosti ter odpora osebe do nje različen. Podosebnost za svojo rast potrebuje razumevanje in sprejetost. Če je oseba do nje sovražno nastrojena, ker ji s svojim načinom delovanja povzroča veliko ran in bolečin, gre proces počasneje. Običajno so v ozadju takšnih podosebnosti težavni odnosi in težke razmere v preteklosti. Ko oseba vzgoji razumevanje in sprejemanje notranje dinamike, ki jo ima podosebnost, ter njene posledice v širšem psihološkem prostoru, se počasi podamo v njeno evolucijo. Za ta korak uporabljam vajo ‚hoja na goro‘ opisano v poglavju *Simboli v terapevtskem procesu psihosinteze*. V koraku evolucije podosebnosti se oseba poda v raziskovanje in stik s potenciali, ki jih ima ta del psihe. V primeru perfekcionizma lahko oseba odkrije globlji namen in razumevanje nepopolnosti. Počasi začne sprejemati ‚nered‘ kot fazo procesa in kot možnost za rojstvo novega ‚reda‘. Nepopolnosti ali boljše povedano drugačnosti se oseba uči objemati z ljubeznijo, česar niso znale ključne osebe iz njene preteklosti.

Jaz ali zavedni jaz

Vprašanj, kaj sploh je jaz, nikoli ne zmanjka. Ferrucci ga opiše tako: Jaz lahko definiramo kot edini del nas, ki ostaja vedno isti. Ko enkrat najdemo in polno izkusimo to nespremenljivost, začne delovati kot vedno prisotna osna točka za ostalo osebnost, kot notranje oporišče, na katerega se lahko vedno opremo in si povrnemo občutek ravnovesja in samopovezanosti. Potem lahko vidimo, da jaz ostaja isti v navdušenju in obupu, v miru in razburjenju, v bolečini in zadovoljstvu, v zmagi in porazu. Kot je Tagore poetično dejal: »Isto sonce je na novo rojeno v novi deželi v krogu neskončnih zarij« (Ferrucci, 2006: 65). Zelo blizu mi je bil odgovor Davida Križaja v intervjuju za Kairos na vprašanje, kaj pa je jaz: „To je dobro vprašanje. Definiranje jaza ustvari več problemov kot manj. Vsak nekako ve, kaj to je jaz, ko pa to poskuša definirati, to vedenje izgubi. Nastane neki nov koncept. Sicer pa nekatere meditacije temeljijo na tem, da se posameznik izprašuje, kdo je. To počne leta in leta. Ob tem se nauči začutiti sebe in odgovor nazadnje sploh ni važen“ (Kairos, 2007: 132). Jaz je predvsem stvar subjektivne izkušnje. Sami ljudje, ki so se odločili za delo s pomočjo psihosinteze, so korak za korakom na lastni koži prepoznali občutek jaza. In po definiciji so se med seboj razlikovali. Morda najbolj sorodne izjave so do sedaj bile občutki svobode, brezčasja, miru in stabilnosti. Assagioli je jaz predstavil s prisposodbo dirigenta. Jaz je dirigent, ki vodi orkester. Orkester so naše podosebnosti. Orkester brez dirigenta je lahko nekaj časa uglašen. Toda s časom bo ta uglašenost popuščala. Vloga dirigenta—jaza je, da vodi, usmerja. Dirigent se v simfonijo vživi, se vanjo obleče in nato popelje orkester v to življenje. Tako naj bi jaz vodil osebnost. Tukaj lahko omenim tudi transpersonalni jaz, ki je v tej prisposodbi skladatelj simfonije, ki jo skupaj igrajo. Jaz—dirigent se poglubi v simfonijo in skladatelja—transpersonalni jaz in tako celoten orkester popelje v čudovite zvoke.

Tehnike v psih^osintezi

V psihosinteznem procesu srečamo naslednje tehnike in metode: katarza (podoživljanje, ustno izražanje, pisanje, dnevnik, mišična sprostitve), kritična analiza, razistovetenje in istovetenje z jazom, tehnike za razvijanje volje, razvijanje in uporaba imaginacije, tehnike vizualizacije, psihosintezni načrt terapije, tehnika »idealnega modela«, uporaba simbolov ter tehnike za transpersonalno psihosintezo. S časom in povezovanjem različnih psihoterapevtskih smeri srečamo v psihosintezi vse bolj pestro in uporabno paleto tehnik. Tudi sam Assagioli je opozarjal na vrednost tehnik drugih smeri in priporočal njihovo uporabo. V tem prispevku se bom ustavila pri treh, in sicer: razistovetenje in istovetenje z jazom, uporaba simbolov ter imaginacija in vizualizacija. Zadnji dve sta zelo prepleteni in medsebojno povezani.

Razist^ovetenje in ist^ovetenje z jz^om

To je ena izmed prvih tehnik psihosinteze in mnogi jo definirajo kot njen temelj. Assagioli jo je prvič objavil leta 1931. Tehnika je namenjena postopnemu razistovetenju različnih plasti osebnosti in istovetenju z jazom. Tehnika temelji zgolj na opazovanju, kar je v človeški psihi, brez sodbe, kritike, vrednostnega sistema. Od opazovanja telesa pozornost potuje do čustev, želja, misli, vse do občutka jaza. V prvih Assagiolijevih zapisih te tehnike je bila formula radikalnejša. S časom pa so njegovi učenci to tehniko »zmehčali« oziroma jo prilagodili različnim potrebam ljudi. V tej formuli je bilo zajeto glavno Assagiolijevo sporočilo, da se človek lahko od različnih stanj psihe odmakne. Pri definiciji »Sem jezen« naredi človek psihološko slovnično napako, kajti ustrezen izraz je »V meni je stanje jeze«, piše Assagioli (Assagioli, 1973: 108). Že drugačna definicija človeku pomaga, da se odmakne in na določeno stanje pogleda »od zunaj«. Ta odmik ni enak begu od določenih vsebin, ampak samo način, da lahko ustvarimo stanje večje svobode oziroma stanje drugačnih možnosti. Medtem ko se s prvo definicijo povsem identificiram s stanjem jeze, mi druga da možnost, da se odločim, kaj lahko s to jezo naredim. Vajo razistovetenja in istovetenja z jazom je priporočljivo izvajati zjutraj, predem začnemo z našimi dnevnimi aktivnostmi. S pomočjo te tehnike lahko ponovno »vstopimo vase«, kajti pogosto živimo v različnih občutkih, preteklih skrbeh, načrtovanju prihodnosti. Ta tehnika pa nas lahko vedno znova približa sebi, tistemu, kar v svojem bistvu in globini smo (Assagioli, 1973: 109).

Vaja: ISTOVETENJE Z JAZOM (Ferrucci, 2006: 71)

Zavejte se svojega *fizičnega telesa*. Opazujte dogajanje v njem na čim bolj nevtralen način in brez težnje, da bi karkoli spremenili. Zavejte se stika svojega telesa s stolom, na katerem sedite, stika stopal s tlemi ter oblačil, ki se dotikajo vaše kože, in tako naprej. Zavejte se dihanja in drugih telesnih občutkov v tem trenutku. Ko menite, da ste dovolj dolgo raziskovali telesne občutke, nadaljujte z naslednjim korakom. Zdaj se zavejte svojih *čustev*. V kakšnem čustvenem stanju ste zdaj? Katera so glavna čustva, ki se ponavljajo v vašem življenju? Naredite pregled svojih čustvenih stanj, tistih, ki se zdijo navidezno pozitivna in prijetna, ter tistih, ki se vam zdijo negativna in neprijetna: ljubezen in jeza, ljubosumnost in nežnost, depresija in vznesenost ... Ne sodite. Preprosto opazujte čustvena stanja z objektivnostjo znanstvenika, ki opazuje naravni pojav. Ko ste zadovoljni, preusmerite svojo pozornost in nadaljujte z naslednjim korakom. Zdaj usmerite svojo pozornost k *željam*. Z enako nepristransko naravnostjo kot prej pogledjte glavne želje, ki motivirajo vaše življenje. Pogosto se z njimi istovetite, zdaj pa jih eno za drugo samo opazujete. Pustite svoje želje in nadaljujte z naslednjim korakom. Zdaj opazujte svet svojih *misli*. Ko pride misel, jo opazujte do tistega trenutka, ko pride naslednja misel in nato naslednja in tako naprej. Če v določenem trenutku mislite, da ne mislite ničesar, se zavejte, da je tudi to misel. Opazujte tok misli, ki tečejo mimo: spomini, mnenja, ideje brez smisla, namišljene razprave, obtožbe, sanjarjenja in podobno. Nekaj minut nadaljujte z opazovanjem, nato pa preidite na na-

slednji korak.

Zavejte se *opazovalca*—tistega, ki opazuje vaše zaznave, čustva, želje, misli in ni eno s tistim, kar opazuje. *Kdo* je tisti, ki je opazoval vse to? To je vaš *jaz*. *Jaz* ni podoba ali misel; je vaše bistvo, ki opazuje vse te ravni in je hkrati različen od njih. In vi ste ta *jaz*. Recite v sebi: »*Jaz sem jaz, sem sredie čistega samozavedanja.*« Vzemite si dve minuti in poskušajte zaznati to realnost.

Simboli v terapevtskem procesu psih°sinteze

Uporaba simbolov je v psihosintezi zelo razširjena. Uporabljamo jih za raziskovanje nezavednih vsebin, ki se nam prav s pomočjo simbolov predstavijo in tako na poseben, neogroajoe način spoznavamo dele svoje psihe. Najbolj uporabljena tehnika pri delu s simboli je »simbolna vizualizacija«. Ta tehnika uporablja imaginacijo z jasnim namenom omogočanja psihološke rasti. Zahvaljujoč slikovitemu aspektu imaginacije, torej vizualizacije, ki je v tesnem odnosu s sanjsko govorico in sanjarjenjem (*rêverie*), lahko izboljšamo nadzor nad imaginativnimi procesi in se jih naučimo stimulirati in razvijati. Med terapijo se klientu predstavi različne simbole za vizualizacijo, velikokrat pa simbolne podobe proizvaja klient sam. Klientu se priporoča, da je v stiku s tem simbolom, da z njim s pomočjo imaginacije dela ter tako spreminja samo podobo, leta pa poslediqno vpliva na psihično stanje, ki jo ta podoba—simbol predstavlja. Vzemimo primer osebe, ki se ob srečanju in kontaktu z avtoriteto počuti blokirano. Osebo prosimo, da se v takšno situacijo vživi. Kar najbolj naj se potopi v občutke, ki so prisotni ob stiku z avtoriteto. Kot bi se ta situacija dogajala tisti trenutek. Nato osebo prosimo, naj dovoli, da se ji občutki predstavijo v obliki podobe ali simbola. Osebo v to ne silimo, temve ji pustimo svobodo in možnost, da se to zgodi ali ne. Ko podoba pride, se lahko v samem začetku spreminja, toda počasi se umiri. Oseba ima tako simbol, s pomočjo katere lahko raziskuje in spoznava ozadje svoje težave ter možnost njene evolucije.

Pomembno je poudariti, da te tehnike ne uporabljamo ločeno, ampak v sodelovanju z drugimi tehnikami psihosinteze. Metoda simbolne vizualizacije vsebuje različne tehnike vizualizacije, med njimi »vodene budne sanje«—Desoille, »aktivno imaginacijo«—Jung, »vodeno čustveno vizualizacijo«—Leuner ter tehnike, ki jih je razvil sam Gerard: vizualizacijo specifičnih simbolov, ki jo sam imenuje »vodena simbolična vizualizacija«.

Francoski psiholog Rober Desoille je predstavil dva pomembna ključa vizualizacije, ki jih je nekaj let pred tem dobil od Caslanta: gibanje navzdol in navzgor (Robert Gerard, 1967, 1986). Torej kadar oseba podoživlja sanje ali izvaja drugo vizualizacijo, ga napotimo navzdol ali navzgor. Najpogosteje se za gibanje navzdol uporablja spust v jamo, podzemlje. Pri vzponu pa hojo iz doline na goro. Pri potovanju navzdol in navzgor nam oseba pripoveduje kaj vidi, občuti ... Oseba opisuje svoje potovanje. Ona sama se odloi, kje se bo zadržala dlje, kje manj. Vloga terapevta je podporna in vzpodbujevalna, nikakor pa ne sugestivna.

Z gibanjem navzdol oseba sreča »temne« dele sebe, nevarne entitete, ki so lahko poseobljene oz. predstavljene v različnih živalih: tigri, levi, hobotnica, morski psi, kae ... Ko se oseba povzpne navzgor, proti soncu, naredi transformacijo, ki jo popelje v nove dimenzije zavesti. Tehniko vzpona—,hoja na goro' uporabljamo v psihosintezi pri procesu evolucije podosebnosti. Desoille je zapisal: »Trud vzpona, ki ga oseba čuti v imaginaciji, vzbuja prikazovanje vedno bolj svetlih podob, ki jih spremljajo različna čustva navdušenja. Nasprotno pa sestop vzbuja temne podobe, čustva žalosti, nelagodja in tesnobe« (Ferrucci, 2006: 58). S pomočjo te tehnike posameznik uzre svetle dele svoje podosebnosti. Zelo pogosto so te nastale kot obrambni mehanizem, kot način preživetja v določenih okoliščinah. Spominjam se ženske, ki je raziskovala svojo „ukazovalno“ podosebnost. Bila je povezana z otroštvom in dejstvom, da so ji vedno znova prigovarjali, da ona tega in onega ne zna, ne zmore in ni sposobna. Naredila sem si dober oklep in prav s pomočjo ukazovalnosti dokazovala, da sem sposobna, je dejala. Pri hoji na goro pa se je prvotna podoba

te njene podosebnosti spremenila. Majhen možiček z ogromno glavo je postal gibek moški, ki je plesal. Iz togosti je počasi prehajala v gibkost. Ta gibkost se je počasi začela kazati tudi v njenem vsakdanjem življenju.

Tehniko gibanja navzdol psihosinteza uporablja pri raziskovanju, spoznavanju in transformaciji nižjega nezavednega. V globinah morja in globokih temnih jamah srečamo nam znane in neznane podobe svojega življenja. Te nove in prej skrite podobe prinašajo v polje zavesti pretekle izkušnje, bolečine, omejitve ... To je lahko dragocen začetek zdravljenja, ki se nadaljuje in v katerem se uporabljajo še ostale tehnike.

Tretji način oz. ključ pa Gerard predstavlja s svojo »identifikacijo s simbolom«.

»Identifikacija s simbolom«

Robert Gerard je iznašel novo tehniko, ki jo je poimenoval »identifikacija s simbolom« ter jo zapisal v svoji publikaciji *Vizualizacija simbola—psihosintezna tehnika* (*La visualizzazione simbolica—una tecnica della psicointesi*) in jo predstavil na petem mednarodnem kongresu psihoterapije na Dunaju leta 1961 (kasneje je bila izdana v *Topical Problems of Psychotherapy*, vol. IV, pp. 70–80 leta 1963) (Gerard, 1967, 1986). V različnih vizualizacijskih tehnikah Desoillea, Junga, Leunerja in Gerarda se klientu svetuje, da vzpostavi interakcijo z izbranim simbolom oz. imaginarnim materialom. Toda namesto samega odnosa in interakcije se lahko osebo naprosi, da se identificira z vsakim elementom imaginarne podobe. Na primer klienta se prosi, da postane druga oseba, žival, rastlina, predmet, reka, morje, gore in tako naprej. Tako se klientu pomaga čutiti in razvijati čustvene vsebine te identifikacije. Ta tehnika je koristna pri podobah, ki povzročajo tesnobo, lahko so to ljudje ali živali, ki simbolno predstavljajo pomembne ljudi v življenju klienta. Empatija in intuicija, ki jih tako vzpodbuja, pripeljeta do zmanjšanja tesnobe in globljega razumevanja drugega. Poleg tega identifikacija z elementi narave (potok, ocean, drevo, cvet, veter, ogenj, nebo, sonce, zvezde in podobno) v človeku prebudi občutke enosti in intimnega sodelovanja z univerzumom, kar ga popelje onkraj izolacije, ki ga teži, in ga postavi v odnos z vsem, kar obstaja.

Gerard opisuje primer vpliva tehnike „identifikacija s simbolom“ na medsebojne odnose. Čustveno zavrta in hladna ženska je sanjala, da je stala pred možem med vrati kleti njune hiše. Ta klet je bila vabljliva: soba, ki so jo uporabljali za srečevanja in preživljanje prostega časa. Klientka je bila presenečena, da je bil v tej sobi klavir. V resničnosti njena hiša ni imela nobene kleti in ona ni imela klavirja. Toda njene sanje so predstavljale psihološko realnost. Z objektivnega zornega kota so podobe iz sanj predstavljale eksistencialno situacijo klientke in njene odnose s pomembnimi ljudmi iz njenega življenja. V tem primeru je klet predstavljala možnost, da z možem vstopi v globlji odnos. To možnost je klientka do tedaj zanikala sama sebi glede na to, da so se sanje naenkrat prekinile, preden sta z možem prestopila prag kleti. V sanjah ženska ni vstopila v klet. Toda sanje, vizualizacije, vodene sanje je dobro pogledati z dveh zornih kotov: objektivnega in subjektivnega. Iz subjektivnega zornega kota lahko predpostavljamo, da je vsak posamezen element v sanjah, vključno s fizičnimi, namig ali znak določenega aspekta sanjalca. V tem primeru sta klet in klavir simbolična upodobitev instinktivnega in senzualnega dela klientke, ki ju je želela v sebi integrirati in izražati. Namesto da bi Gerard z njo verbalno in asociativno raziskoval sanje, jo je popeljal v podoživljanje sanj, imaginacijo, kot bi se sanje dogajale „sedaj“. To je v psihoterapiji pomembna točka, saj se pogosto preveč ozira v preteklost ali prihodnost. Toda kar lahko najbolj pomaga klientu, je spremeniti in izraziti sedanost. Gerard jo je popeljal ne samo v podoživljanje sanj, ampak tudi v njihovo nadaljevanje, v razširitev preko točke, kjer so se sanje končale. V tem delu ji je uspelo vstopiti v klet in videti moža, ki zaigra nekaj tonov na klavir. Toda od tu naprej tudi s pomočjo vizualizacije ni mogla in ostala je blokirana. Nato je Gerard uporabil tehniko identifikacije s simbolom in jo prosil, da se identificira s simbolom oz. da si predstavlja, da je ona klavir. Ženska je nato povedala, da je njena zunanost lesena in trda.

To lahko predstavlja njeno čustveno zavrtost in togost. Vendar je nadaljevala, da ima tako kot klavir tudi ona v sebi strune, ki lahko vibrirajo. Te strune so lahko predstavljale njene možnosti za intenzivnejše, strastnejše spolno in čustveno življenje. Gerard ni dajal interpretacij. Toda prosil je klientko, da nadaljuje z identifikacijo s klavirjem in naj bo pozorna na vsak občutek in podobo, ki prihaja. Po določenem času in težavah je lahko začutila občutek rok njenega moža na tipkah klavirja in posledično vibriranje strun klavirja. Na koncu je ponovno zaigrala pod rokami svojega moža in je v sebi začutila glasbo, ki sta jo skupaj ustvarjala. Po tej izkušnji je pri ženski sledila prva spolna izpolnitev po petnajstih letih zakona.

Pri tehniki „identifikacija s simbolom“ pride interpretacija po izkušnji. Najprej se živi sanje, vključujoč vse elemente sanj. Klient postane hiša, klavir, klet, vsak posamezen element sanj. Tako interpretacija priplava kot živa izkušnja (Gerard, 1967, 1986).

Tehnike vizualizacije in uporabe simbolov so lahko dragocene še iz drugih razlogov: sprožijo želena delovanje v psihološkem polju onkraj nadzora našega razuma, ki se boji sprememb in se počuti ogrožen pred novim ali starim. »Prav tako uporaba simbolnih podob pomaga organizirati in usmerjati energije nezavednega ... Vizualizacija razcvetenja vrtnice na primer orientira silnice nezavednega (ki bi se sicer zgubliale na vse strani) v smer razcveta, smer pozitivne evolucije ... Mitina podoba kočijaža s konji, ki jo najdemo tako v zahodnih kot v vzhodnih kulturah, simbolizira sposobnost usmerjanja nepoznanih in neracionalnih moči. Korak za korakom uspemo obvladovati in uporabljati naše prikrita sposobnosti in tako nismo več v nemilosti tuje, nepredvidljive in neobvladljive moči. Z obvladovanjem nezavednega odkrijemo tudi številne možnosti preobrazbe. Morda je prav ta možnost predstavljena v grški in rimski mitologiji, kjer so se bogovi in ljudje preoblikovali v vse vrste cvetov, rastlin, živali, ozvezdij, rek in kamnov. In morda eden od njih bolj kot ostali simbolizira to možnost preoblikovanja: Morfej, bog sanj. Morfej obiskuje ljudi med spanjem, in lahko prevzame katerokoli želena podobo. Prav v tej sposobnosti preoblikovanja loveke psihe lei obluba neizmernih možnosti rasti« (Ferrucci, 2006: 146).

Transpers°nªlnª psih°sintezª

Transpersonalni psihosintezi je Assagioli namenil velik del svojega raziskovalnega dela. Po osebni psihosintezi se lahko lovek poda na pot transpersonalne, je dejal (Assagioli, 1965, 1973). Za veliko ljudi je osebna psihosinteza, ki jim pomaga vzpostaviti harmonijo znotraj in zunaj sebe, dovolj. Toda so posamezniki, ki želijo potovati naprej. V tem primeru psihosinteza ponuja možnosti transpersonalne izkušnje. »Ob določenem času življenja se skrivnostno odstrejo notranje koprene in takrat lahko neposredno izkusimo tisto, po čemer smo hrepeneli, kar smo nejasno čutili, o čemer smo morda slišali—ali pa nismo niti slutili, da obstaja. V tem edinstvenem trenutku vstopi v naše zavedanje tok najfinejšega, najbolj čudovitega in nenavadnega spoznanja: dotaknili smo se najvijega področja lastnega bitja, svoje nadzavesti« (Ferrucci, 2006: 149). Ferrucci in mnogo drugih tesnih Assagiolijevih učencev je nadaljevalo pot osebne in transpersonalne psihosinteze ter o tem področju človeškega bivanja, izkustva in delovanja veliko pišejo. Prav dimenzija transpersonalnega je dala psihosintezi velik in pomemben pečat. Ampak kaj je to izkušnja transpersonalnega, nadzavesti? »Uvid, nenadna rešitev težkega problema, videnje perspektive celotnega življenja in jasen občutek smisla ... prepoznavanje neke resnice, ki zadeva naravo univerzuma ... posebna notranja tišina, valovi žareče radosti, osvoboditev ... globok občutek hvalenosti ... ekstaza ... radost lepote ... brezmejno sočutje ...« (Ferrucci, 2006: 150). Kljub različnim izkušnjam nadzavednega se vedno znova ponavljajo besede: globina, širina, brezčasje. Ljudje pripovedujejo, da so to izkušnje, ki presegajo izkustvo osebne jaza. Temu psihosinteza pravi stik s transpersonalnim jazom. V tem stiku se pojavijo duhovne vrednote, med njimi najpogostejše: sočutje, altruistična-brezpogojna ljubezen do sebe in drugih ter zavedanje celote lastnega bivanja in univerzuma. V teh trenutkih posameznik pogosto dobi uvid v lastno življenje, vendar v spremstvu razumevanja. V potovanju preko bolečine in nižjega nezavednega

se povzpne do radosti bivanja in višjega nezavednega. V svetu transpersonalnega oblike do-
bijo drugačno podobo.

William Blake je to opisal takole:

*V Zrnu peska videti cel Svet
In Nebo v Roži na poljani,
Večni čas imeti v hip ujet
In Neskončnost obdržati v dlani.*

(Prevod Miha Avanzano, Mladinska knjiga, 1978)

Pri stiku s transpersonalnim prav tako uporabljamo tehnike s simboli. Najbolj razširjena je vizualizacija cveta, ki se odpira. Uporablja se vaja »Legenda o svetem gralu«, vaje, ki bazirajo na Dantejevi Božanski komediji ter druge.

Kot Ferrucci piše, morda zveni čudno, toda osebnost se zna pred transpersonalnim navdihom tudi braniti (Ferrucci, 2006: 165). Osebnost se počuti varna v tem, kar pozna, kjer ji je udobno. Pa četudi se nekje v globinah počasi kopiči nezadovoljstvo. Novo pomeni spremembo. Pomeni razpad obrambnih mehanizmov. Pomeni vstop v neznano. In to ni vedno prijetno, čeprav neizbežno potrebno za rast, zato osebnost uporablja mehanizme, ki jo učinkovito ščitijo pred novimi spoznanji: potlačitev, projekcijo, kompenzacijo, razvrednotenje, obrambni pesimizem, formalizacijo, dogmatizem. To so mehanizmi, ki niso nič drugačni od tistih, s katerimi se oseba brani pred nižjim nezavednim.

Zaključek

Assagioli je psihosintezo pogosto predstavljal v prisposobi zgradbe—hiše, ki ima klet (nižje nezavedno), bivalne prostore (srednje nezavedno) ter teraso s čudovitim pogledom na vse strani neba (višje nezavedno). Hiša je celota. V njej je vse pomembno in uporabno. Kot brez temeljev ni strehe, tudi brez kleti ni terase. Ne v psihosintezi. Psihosinteza ni beg od nižjega nezavednega v duhovne dimenzije, temveč je iskreno in globoko potovanje preko temnih jam in globokih morij, vsakdanjega življenja in njegovega učenja, do visokih gora, od koder pogled seže do novih obzorij in se zavest razširi v nova spoznanja. Psihosinteza je prostor srečevanja preteklosti in prihodnosti, v katerem rastejo nove možnosti, novi potenciali. S svojo teorijo, z metodami in s tehnikami je pomoč osebam s težjimi psihičnimi težavami in osebam, ki nekje v sebi čutijo in vedo, da je rast neizbežna, da je bolečina darilo in radost resničnost. □

Literatura

- Assagioli, R. (1973). *Principi e Metodi della Psicointesi Terapeutica*. Roma: Astrolabio.
- Assagioli, R. (1988). *Lo Sviluppo Transpersonale*. Roma: Astrolabio.
- Ferrucci, P. (2006) *Kdo sem in kaj lahko postanem*. Ljubljana: Zavod CDK.
- Assagioli, R., Alberti, A., Ferrucci, P., Nguyen, T., Robertson, C., Rosselli, M., (2003). *Psicointesi e Psicoterapia*, Firenze: Edizioni SIPT.
- Gerard, R., (1967, 1986, 1986). *L'identificazione simbolica: una tecnica della psicointesi*. Firenze: Centro Studi di Psicointesi »R. Assagioli«.
- Križaj, D. (2007). *Vsak vidi svojo resnico, vsak svoj odtенок rdeče: intervju z Davidom Križajem, znanstvenikom*. *Kairos: slovenska revija za psihoterapijo*, zv. 1 (3/4).