

www.psykosyntesforbundet.se

info@psykosyntesforbundet.se

The image features a dark grey background with white line art. At the top left, there is a stylized flower with several petals and a stem. On the right side, there is a profile of a person's head, facing left, with a large, open mouth. The text is centered on the left side of the image.

Psykosyntes *vad är det?*

En guide för dig
som söker
samtalsterapeut

Ibland tar livet oväntade vägar. Stress. Kris. Inre kaos. Hemma, på jobbet, i släkten eller i andra relationer. Eller söker du helt enkelt inre personlig utveckling? Då kan du behöva någon att prata med. Någon som lyssnar utan att värdera och döma. Någon som vet att du har svaren själv om du bara får möjlighet att ventilera och reflektera kring dina inre frågor. Någon som är ett oberoende bollplank. Någon som har tillit till dig och som vet att du bär din egen lösning.

Att gå i terapi hos en samtalsterapeut i psykosyntes är att bestämma sig för att arbeta med sig själv på djupet. Då påbörjar du en resa där du möter hela dig – kropp, själ, tankar och känslor. Tillsammans med terapeuten undersöker du det som du tog med dig till terapin.

Samtalsterapeuter i psykosyntes arbetar med förebyggande friskvård. Även människor som är friska drabbas ibland av händelser i livet som gör att de behöver hjälp. Psykosyntesen tar vara på det positiva och friska och använder det som utgångspunkt för att lösa upp knutar och skapa självinsikt. Vägen till förändring går stegvis, och i terapirummet sker det på ett ansvarsfullt sätt och i lämplig takt.

Hur går terapin till?

Terapeutens uppgift är att möjliggöra personlig utveckling och stödja dig i olika skeden där kris och inre kaos tycks göra det svårt att hantera livssituationen. Din terapeut arbetar under tystnadsplikt.

Samtalsterapi i psykosyntes bygger på samverkan. Du träffar en terapeut, som med kunskap och förståelse hjälper dig till insikter. Det låter som en paradox, men ytterst är det du själv som har både problemet och lösningen. Terapeutens roll är att stödja

dig i din förståelse för vem du är, vilka behov du har och hur du hittar vägen till ett balanserat och harmoniskt liv.

Rent praktiskt använder terapeuten olika tekniker i sitt arbete, tekniker som väljs och anpassas efter dina behov och förutsättningar. Det kan vara samtal i olika former, visualiseringar, bild, rörelse med mera. Teknikerna har utvecklats under närmare 100 år och stödjer dig i ditt arbete att lära känna dig själv.

Att arbeta med sig själv kan vara både omskakande och tillfredsställande. Säkert är att det påverkar och förändrar. Och det är just detta terapin leder till - du förändrar dig på ett eller annat sätt.

Vad är psykosyntes?

Människan är en helhet där kropp, själ, känslor och intellekt samspelar. Samspelet avgör hur du mår psykiskt och fysiskt. Detta är grunden i psykologin som den italienske psykiatern Roberto Assagioli skapade för närmare 100 år sedan. Han kallade den Psykosyntes. För att nå samspelet används tekniker från psykoanalys och medicin till filosofi, religion och modern vetenskap. Ett helhetstänk för personligt, mellanmänniskt, organisatoriskt och systemiskt växande.

Psykosyntes är en praktisk psykologi med fokus på det friska hos var och en. Istället för att se svårigheter, medvetna eller omedvetna, som begränsande, ser vi brister och tillkortakommanden som utvecklingspotential. Terapeutens verktyg/teknik hjälper dig identifiera mål och syfte med ditt liv. Antar du utmaningar längs din väg utvecklas du personligen. När du förstår varför du betar dig som du gör, har du möjlighet att omsätta insikter i praktiskt handlande.

Viljan är ett centralt begrepp i psykosyntesen. Att identifiera dina

olika överlevnadsstrategier, s k delpersonligheter, iaktta dem under trygga samtalsformer och acceptera livet sådant det faktiskt är, är några andra viktiga delar i terapin. Psykosyntesens arbetssätt leder i riktning mot personliga insikter, din innersta vilja och stödjer dig att agera utifrån vem du är och vad du vill.

Psykosyntesen kallas ofta för "en psykologi med själ". Psykosyntes är ett förhållningssätt och attityd till livet, ett sätt att närma sig en helhet, en sätt för personlig utveckling där kärleken intar en viktig roll.

Psykosyntesterapeuten ...

- har minst 3-4 års utbildning
- har teori, praktik och omfattande egen, upplevelsebaserad, inre utveckling
- arbetar med individer, par och grupper.

Psykosyntesterapi ...

- går på djupet och strävar efter långsiktighet
- får ta tid, även om det ibland kan gå snabbt
- arbetar med t ex metaforer och andra kreativa uttryck för att nå djupare kunskap
- ger dig möjlighet att bli den som styr – du blir dirigenten i din egen orkester.

Psykosyntesförbundet

Psykosyntesförbundet är ett oberoende yrkesförbund öppet för yrkesverksamma som arbetar med psykosyntesen som grund. Förbundet verkar för medlemmarnas professionella utveckling samt marknadsför förbundet och psykosyntesen till allmänheten, företag, organisationer och myndigheter.

Du som söker en samtalsterapeut inom området psykosyntes är välkommen in på Psykosyntesförbundets hemsida www.psykosyntesforbundet.se Under "Sök yrkesverksam" hittar du förbundets medlemmar och kan söka samtalsterapeut regionvis.