

# Om mig

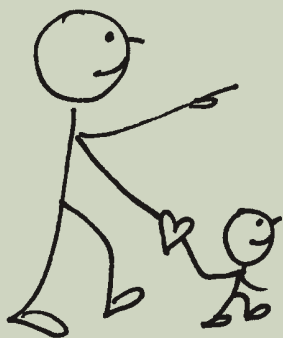
PSYKOSYNTESENS 7 GRUNDPELARE



# Några tankar på vägen

I barnet är den vuxna mer närvarande än det verkar. I den vuxna är barnet fortfarande mer närvarande än det verkar.

*Fritt efter Assagioli*



**Psykosyntesens huvudtanke** är att vi utvecklas under hela livet och om vi kan göra det alltmer medvetet så kan vi få ut mer och bidra mer till livet. Här finns en evolutionär tanke om att barnet är viktigt och mer betydelsefullt än jag tror – jag har kvar så många aspekter av barnet även som vuxen. Hur många möten har du varit på där till synes vuxna plötsligt börjar kasta glåpord på varandra, där mötet mer liknar en stökig sandlåda än ett neutralt mötesrum? Och samtidigt, hur många möten har du varit på där alla samverkar

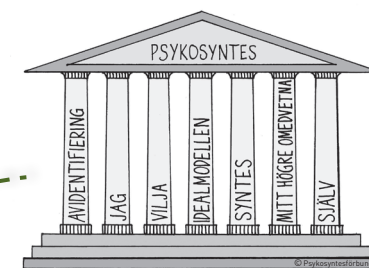
med dialog och skaparglädje, där mötet mer liknar det kreativa lekrummet än ett neutralt mötesrum?

Kärnfrågan blir då hur vi kan ta kontroll över oss själva och stoppa de där plötsliga utbrotten som inte är konstruktiva och istället frammana den lekfulla, skapande, glädjerika samarbetsförmågan. Jag vet ju redan någonstans att det är det jag vill. Jag vill bidra och jag vet att jag mår bra när jag haft roligt och skapat ihop med andra. Jag har blivit sedd och hörd och det känns riktigt och äkta. En varm känsla av självuppfyllelse, att vara jag som bara JAG kan vara.

Jag behöver lära känna mig själv. ”Vi kan dra nytta av och använda varje funktion och element i vårt psyke om vi förstår dess natur och syfte och placerar det i sin rätta relation med den större helheten”, sa Assagioli. De sju grundpelarna är ett fundament, ett ramverk, handtag och ledstänger att hålla sig till. De är bra att ha när vi lever, tränar och växer. Livet är upplevelser och erfarenheter och inte teori.

Psykosyntesen utvecklades av Roberto Assagioli fram till 1974. Därefter har den vidareutvecklats av många välutbildade och engagerade personer från många delar av världen till en modern livsfilosofi byggd på en praktisk integrativ humanitär psykologi. Den har praktiserats under mer än 100 år under ständig utveckling och respekt för människans autentiska inre behov och möjligheter. ■

# Introduktion



**Psykosyntes** är en ”psykologi med själ” och samtidigt en livsfilosofi. Den omfattar ett systemiskt synsätt och strävar efter harmoni mellan kropp, själ, intellekt och känslor.

Genom att bli vän även med mina mindre bra sidor och acceptera mig själv som jag är vägleds jag till att nå min fulla potential. Fokus ligger på det friska hos mig och mina svårigheter ses inte som begränsningar, utan möjligheter. Jag är unik.

Kärlek, vilja, acceptans och eget ansvar tillsammans med längtan efter att nå

min potential och min egen unika helhet utgör centrala delar i Psykosyntesen. Att utveckla och tillämpa god vilja och göra gott för mig själv och för andra är ett annat viktigt område. Jag utvecklar förmåga att känna empati och att samverka med min omgivning. Och jag ser på mig själv och andra på ett icke-värderande sätt.

När jag tillämpar Psykosyntesen tillför jag energi, en riktning och ett lugn i mitt liv. Jag är en aktiv medskapare i min livsprocess och lyssnar till min längtan. Psykosyntes möjliggör en ständigt pågående utveckling och lärande. ■

## LÄSANVISNING

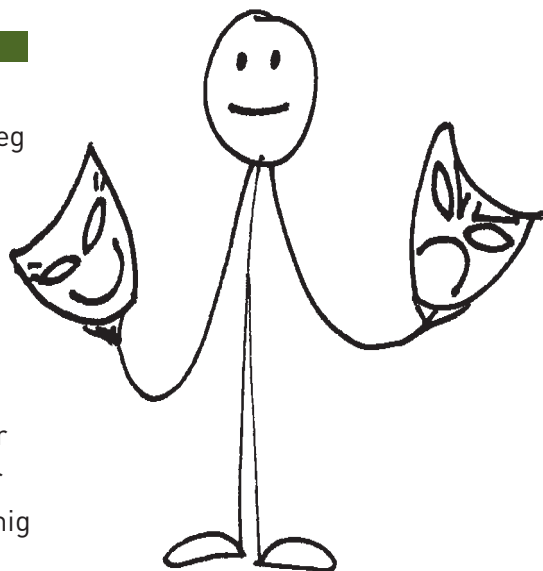
I den här skriften har vi gjort sju uppslag som täcker in de 7 grundpelarna. De börjar redan på nästa uppslag.

Därefter finns avslutande text med en sammanfattning på sid 20 samt en inspiration och lite fakta om oss, dvs vårt förbund, Psykosyntesförbundet.

**Ett tips:** vi har skrivit JAG och SJÄLV med stora bokstäver när vi menar själva grundpelaren. Annars kan du läsa det mer som jag gör till vardags när jag är själv.

# Aidentifiering

Vi har alla förmågan att ta ett steg ut ur och observera oss själva som om vi vore någon annan. Det är aidentifiering. Genom medvetet arbete kan jag träna denna förmåga. Vi tittar här på några skäl till varför det kan vara värt mödan. Kärnfrågan är om JAG vill vara mig SJÄLV eller de föreställningar jag har om mig själv (se Idealmodellen).

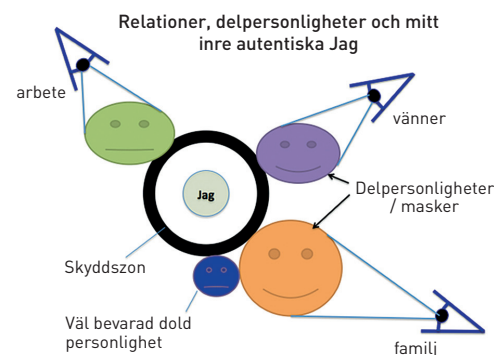


**Bilden på nästa sida** beskriver mitt inre i förhållande till yttre världen. Den visar mina olika inre delar, delpersonligheter, i förhållande till mitt inre, sanna JAG där jag är mig SJÄLV. Delpersonligheter kan ses som de masker vi bär inför omvärlden. Det kan till exempel vara att jag hemma är "Den glada" och på arbetet är "Den seriösa". En delpersonlighet kan vara an-

tingen en strategi för överlevnad eller en autentisk begåvning/förmåga.

Bilden visar också hur de flesta av oss har haft det. JAG blev inte helt sedd och tillåten att vara den JAG faktiskt var, och utvecklade därför olika strategier för att klara mig. Mina förmågor var inte så kraftfulla att jag kunde hantera min omgivning när jag var liten. Det kan då hän-

da att jag utvecklade en skyddszon som jag sedan upplever som tomhet. Att närma sig den gränsen är ofta smärtsamt, så jag undviker det. Det är lättare för mig att vara identifierad med en delpersonlighet som fungerar väl som överlevnadsstrategi i olika sammanhang. Till exempel får familjen se en uppsättning av mina delpersonligheter, vänner en annan och de på jobbet en tredje. Med tiden kan en överlevnadsstrategi övergå till att bli min främsta begåvning. Därför – gör dig aldrig av med en obekvämt del av dig själv. Finn ett sätt att välja den positiva delen.



Exempel på delpersonligheter är "Klassens ljus", "Kvarterets skräck", "Clownen", "Den allvarliga", "Den gulliga och söta", "Den duktiga", "Den dumma" etc.

Det som skapar problem i mitt liv och läser livsenergierna är när jag är helt identifierad med en delpersonlighet. Om någon frågar så svarar jag "Jag är sån (punkt!)".

Den här delpersonligheten var funktionell och hjälpte mig när den kom till, men den har inte utvecklats och hindrar

mig nu istället för att hjälpa mig. Den vanliga reaktionen då är att försöka göra sig av med den men det visar sig att det inte går. Kärnan eller själva generatoren för den delpersonligheten finns kvar.

Om JAG istället aidentifierar mig från delpersonligheten, tar ett steg ut ur och observerar mig själv, så kan JAG lösa upp den och tillgodogöra mig energin i form av de goda förmågorna och kvalitéerna den ändå besitter. JAG blir mer integrerad och hel i mitt sätt att vara.

Delpersonligheter är dynamiska och föränderliga och dyker ibland upp i andra skepnader. Om de tar över och börjar styra mitt liv måste JAG till slut hitta mig SJÄLV och genuint vara JAG. Då hittar JAG också min genuina vilja som är i linje med mitt livssyfte. Hjälp att finna mig själv kan jag få från en äkta vän, en släkting, en terapeut eller riktig ledare som ser mig SJÄLV, vilket medför att JAG får finnas. JAG finns!

När JAG är mig SJÄLV så aidentifierar JAG mig, kliver ett steg tillbaka, från allt som hindrar mig och tar en position som hjälper mig på vägen i mitt syfte. ■

*Några sista ord om ansvar:  
När JAG aidentifierar mig från mina delpersonligheter innebär det inte att jag separerar mig från dem. De är en del av mig här och nu. Det är alltså mitt ansvar att hantera dem och ingen annans.*

# Jag

JAG är, tillsammans med SJÄLV, Psykosyntesens mest grundläggande begrepp.

Att vara JAG är när alla mina möjligheter ligger öppna för mig. När JAG är kan jag stiga utanför mig själv, betrakta mig och mitt liv och vad jag gör med det. Slutligen har JAG också kraft att välja hur jag ska agera i varje situation så att jag väljer utifrån mig SJÄLV.

Psykosyntesen betraktar JAG som fri från personligheten. Den är något som JAG har med mig och utvecklar under livet. Personligheten är nödvändig för att leva och uttrycka mig i världen.



## Psykosyntesens två mål

Enkelt uttryckt strävar Psykosyntesen mot två mål: Det ena är att jag ska hitta mig själv som JAG kan vara innerst inne och som JAG vill vara, mitt ideal. Lättast är det att föreställa mig den rena person jag upplevt mig som i de där, kanske, sällsynta ögonblicken av klarhet. Då fanns inga begränsningar och det fanns bara ett

nu. Det är den person jag kan vara utan att livets erfarenheter tvingar mig in i en roll, en överlevnadsstrategi. Den rollen visar sig ofta som hindrande mönster som egentligen inte behövs längre och samtidigt innehåller goda kvalitéer som jag vill ha kvar. Arbetet med att bli den JAG egentligen är kallat för den "Personliga psykosyntesprocessen".

Det andra målet är att jag ska bli mig SJÄLV med all min potential och alla mina förmågor levda i det dagliga livet. Arbetet med det kallas för den "Transpersonella Psykosyntesprocessen".

## Hur blir jag den JAG är?

Grunden för den "Personliga psykosyntesprocessen" är en vilja att se mig själv som en aktiv del av livet. Detta förutsätter förmågan att se in i mig själv och acceptera det som är. En förmåga som är mer eller mindre aktiv och som kan tränas. Att acceptera mig själv som den JAG är kräver i sin tur att jag kan se på mig själv med empati och kärlek.

Att hitta tillbaka till den JAG är innerst inne är att låta det som finns därinne i mig visa sig för mig. Då kan jag börja leva som den JAG innerst inne är. Det handlar dels om att identifiera mönster/hinder och släppa på kontrollen och rädslan för det som finns när jag tillåter mig att bara vara, dels om att hitta den där goda viljan som gör mitt liv meningsfullt.

Om jag tänker mig en situation där JAG bara är så kan jag uppleva mig fri i tanke och handling. En situation där jag är älskad enbart för den jag är och inte för det jag gör, där jag känner att jag sant älskar mig själv med empati. En situation där jag kan ta ett steg utanför mig själv och betrakta mig själv som aktör i mitt eget liv. Då har jag kommit en bit på vägen mot att bli mig SJÄLV fullt ut genom att ha utvidgat mitt medvetande. Då har JAG blivit en huvudperson i mitt liv och inte en statist – och jag har blivit den JAG är!

## Ytterligare aspekter

Vi skriver JAG och SJÄLV med stor bokstav för att markera att de är begrepp som vi använder för att beteckna den rena aspekten av oss i motsats till den vardagliga användningen av framförallt jag.

JAG är som en reflektion av SJÄLV där SJÄLV är större, mera och högre, det vill säga där finns hela vår potential, gömda kvalitéer och förmågor som vi ännu inte kommit i kontakt med och kunnat leva ut. Men när vi gör det blir JAG mig SJÄLV! Man kan uttrycka det som om JAG och SJÄLV är tydliga men inte separata från varandra.

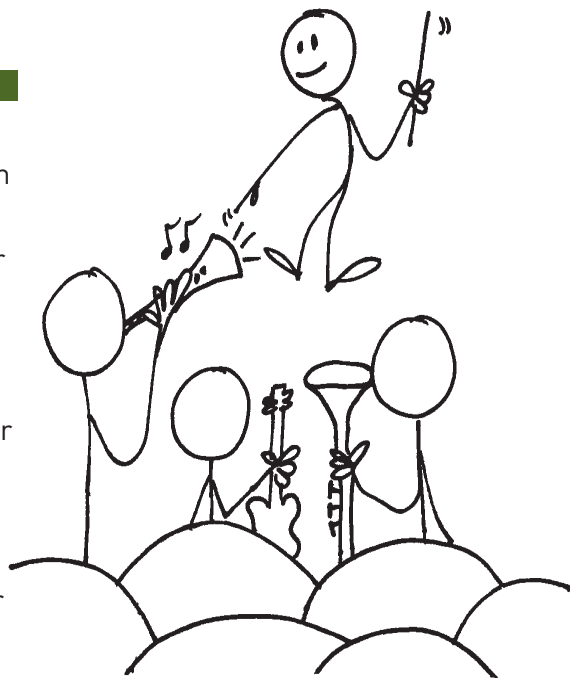
Sammanfattningsvis så har JAG två användbara egenskaper som jag kan träna. Observationsförmåga och Vilja. Att bli medvetet uppmärksam gör att jag kan fatta vad som händer mig och hur jag kan utveckla mig vidare. Då kan jag välja och vilja. Se mer om Viljan i det avsnittet. ■

*Några av de metoder som kan användas när jag vill bli den JAG är, är Avidentifiering och Idealmodellen. För att utvecklas mot att bli mer av mig SJÄLV kan jag fokusera på Syntesen och Mitt Högre Omedvetna.*

# Vilja

För att leva enligt insikten om hur JAG vill leva behöver jag praktisera min insikt. Det gör jag genom att använda och utveckla Vilja som är mitt autentiska direkta uttryck.

Assagioli skriver: "Vilja har en styrande och reglerande funktion. Den balanserar och utnyttjar konstruktivt alla människans övriga aktiviteter och energier utan att tränga bort en enda."



## Fullt utvecklad vilja

Alla mina behov väcker förr eller senare en motsvarande vilja och bör då inte förbises. I en fullt utvecklad vilja finns några olika grundaspekter:

► **Stark vilja:** ger mig kraft att på ett direkt sätt övervinna motstånd och nå mitt mål.

► **Skicklig vilja:** strategi och intelligens, gör att jag smidigt och effektivt når mitt mål.

► **God vilja:** är vilja och förmåga att sätta mål med syftet att göra gott för alla inklusive mig själv, och även samordna mina mål med andras vilja. En vilja som väljer och vill det goda, mitt rätta mål. God vilja är glädjefylld.

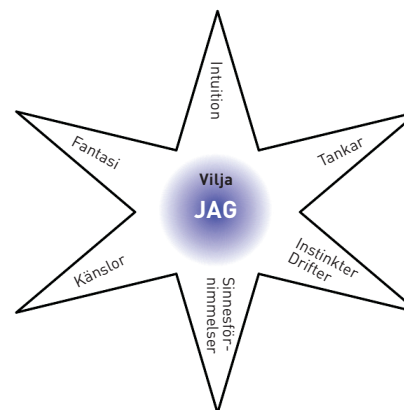
Dessa tre grundaspekter hos viljan spelar en stor roll i min vardag och gör att jag kommer långt i mitt självförverkligande. Att utöva god vilja är en förutsättning för en fullt utvecklad vilja och den använder stark och skicklig vilja i olika proportioner i olika situationer för att göra gott.

Vilja har ytterligare en aspekt:

► **Transpersonell vilja:** är ett uttryck för SJÄLV. Här ryms min längtan som förr eller senare vill ha min uppmärksamhet. Transpersonell vilja speglar mina "högre behov", och kan ses som en förening av vilja och kärlek, på ett annat plan.

## Vilja som redskap

En väl använd och tränad vilja uttrycker mig själv och tjänar mig väl. Med vilja som redskap väljer JAG aktivt hur och när JAG använder mina övriga psykologiska funktioner. Tankar, känslor, fantasier, drifter, intuition och våra fem traditionella sinnen (syn, hörsel, lukt, smak och känsel). Jag använder vilja för att dirigera, använda, styra och skapa utrymme för dessa.



## Viljan i handling

Viljans egenskaper är min vilja i handling. Exempelvis: Energi, behärskning, koncentration, beslutsamhet, tålmod, initiativförmåga, mod, samt förmåga till organisation och syntes. Egenskaperna kan sinsemellan motverka, balansera och förstärka varandra.

## Viljeprocessen

Viljeprocessen är ett processtöd i flera steg. Om jag med medvetenhet går igenom de olika stegen ökar min möjlighet att nå mitt syfte och mina mål. Stegen är: Syfte och mål, överväganden, val av mål, bekräftelse av mina val, planering, styrning och uppföljning. Deras ordning fyller en viktig funktion i min besluts- och genomförandeprocess.

## Glädjefylld vilja

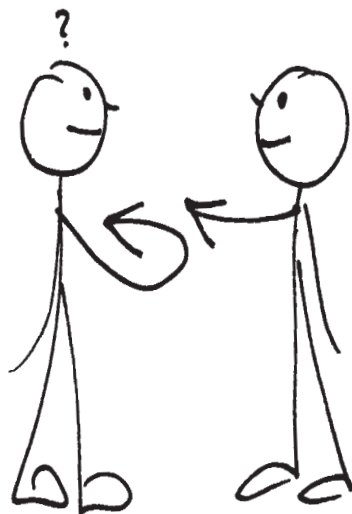
God vilja och god kärlek är nära besläktade. Vilja och kärlek är intimt förknippade med varandra. De brukar förekomma i omvända proportioner och jag skapar balans genom att utveckla den svagare delen. Konflikter kan vara delar av min utveckling, glädje och lidande kan finnas sida vid sida på olika plan. ■

*Om jag lär mig mer om min vilja och ser mina mål tydligare ökar möjligheten att genomföra mina mål - med glädjefylld vilja.*

# Idealmodellen

Att skapa medvetenhet om hur jag ser på mig själv, hur andra ser på mig och vad jag ytterst längtar efter är en god start på en personlig utveckling.

Att fantisera är en fantastisk förmåga vi människor har. När vi använder vår fantasi för att visualisera, skapa bilder, föder det en vilja till handling och till förändring mot det som känns sant för mig. Det är här som idealmodellen ger ett stöd.



**Idealmodellen** består av tre delar med ett antal frågor. Frågor som till det yttre ser ganska lika ut, men när vi tvingar oss att förstå respektive fråga och besvara denna, speglar det mig själv utifrån mina olika relationer till mig själv.

Syftet är att spegla eventuella konflikter mellan hur jag ser på mig själv och den jag skulle vilja vara.

## Del A – Inifrån mig själv

I första delen utgår frågorna från mig själv; sätter mig själv i centrum och speglar min

egen vy på mig själv. Läs frågorna noga och ge dig tid att tänka efter.

- 1 *Vem tror jag att jag är?*
- 2 *Vem borde jag vilja vara?*
- 3 *Vem borde jag vilja vara i andras ögon eller hur jag vill bli uppfattad av andra?*

## Del B – Utifrån mig själv

I den andra delen flyttas fokus från mig själv till hur andra ser på mig, men fortfarande utifrån min egen fantasi.

Läs frågorna noga och ge dig tid att tänka efter.

- 4 *Hur ser andra på mig eller vem tror andra att jag är?*
- 5 *Vem önskar andra att jag ska vara?*
- 6 *Av de bilder av mig som andra har, vilka har jag gjort till mina egna bilder och vilka har jag faktiskt blivit?*

Den sista frågan skapar en medvetenhet om det vi kallar introjekt. Ett introjekt är det jag blivit utsatt för, det vill säga åsikter om mig själv som jag fått höra så ofta att jag tror att de är sanna, trots att de inte är det. Jag kan ha olika introjekt från olika relationer i mitt liv.

## Del C – Idealbilden

Den sista delen består bara av en fråga, och den speglar just idealbilden av mig själv.

- 7 *Den jag kan bli!*

## Processen

När vi väl börjar få en mer balanserad bild av hur vi ser på oss själva både från ett inifrån- och ett utifrånperspektiv så startar en process inom oss. Denna process analyserar medvetet eller omedvetet svaren från de 6 första frågorna. Svaret på fråga 7 skapar en idé om vart vi vill, förutsatt att svaret känns ärligt och rätt.

De svar vi skrivit på pappret startar spontana reaktioner som till exempel: ”Ja, så vill jag vara” eller ”Nej, så vill jag absolut inte vara eller uppfattas.”

Genom att titta på svaren och reaktionerna på dem och jämföra med idealbil-

den blir jag uppmärksam på att de olika bilderna kanske inte stämmer överens. Jag måste alltså göra något för att bli autentisk i mig själv. Medvetenheten om denna konflikt skapar den kraft som psykosynthesen kallar för Vilja. Viljan att göra något som leder till förändring mot den bild som var svaret på fråga 7.

Denna process är ständigt pågående och kan ibland kallas för, just det, **livet**. ■

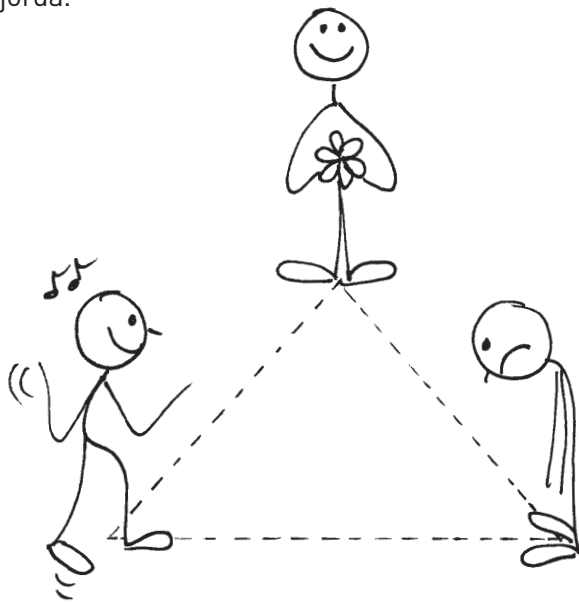


*Den praktiska användningen av idealmodellen kan varieras i oändlighet, allt utifrån den egna fantasin. I sin enklaste användning kan den ge 7 olika svar till hur jag förhåller mig till mig själv och ger därmed en djupare självinsikt och förståelse. I ett större sammanhang kan idealmodellen bli en utgångspunkt för hela den personliga utvecklingen.*



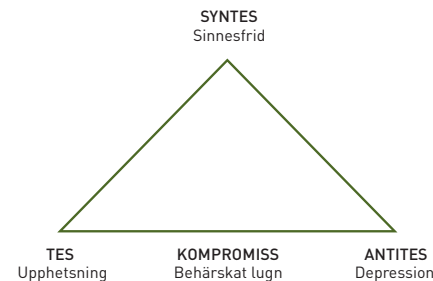
# Syntes

När mitt intellekt, mina känslor, min kropp och min själ ingår i syntes med varandra ökar min balans och harmoni. Ordet "syntes" betyder sammanfoga eller smälta samman. Att sammanfoga och förena motsättningar i nya tillstånd – i synteser – är grundläggande i utveckling. Vi människor bär på motsättningar som kan verka omöjliga att foga samman. Sådana motsättningar kallas ibland tes och antites. Mellan dem kan en kompromiss uppstå eller så kan de bägge motpolerna smälta samman så att en syntes bildas, utan att någon del behöver lämna plats. I en syntes är alla delar fullt medvetandegjorda.

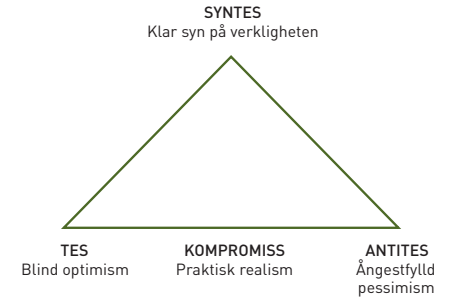


## En ny delpersonlighet

En syntes behöver inte innebära att de olika delarna bildar en harmonisk helhet. Det kan istället innebära att JAG med hjälp av empatisk kärlek och samspel mellan mig själv och delarna av min personlighet bildar en helt ny delpersonlighet. Synteser uppstår då jag inte identifierar mig med någon av motpolerna. Istället tar jag kontrollen, förvandlar och styr mina energier medvetet. Jag använder min visdom så att de två motpolerna förenas, förstärks och omvandlas till något nytt. Jag bildar en tredje del, en syntes med ett högre värde. Detta görs i olika steg: Jag ser de olika delarna, accepterar dem, samordnar dem, integrerar dem och det bidrar till att en ny helhet bildas - en syntes.



En känsla av identitet med en ny delpersonlighet kan också gradvis växa fram genom att vi arbetar med olika delpersonligheter. Det är inte så att jag måste utveckla en klar, stark känsla av identitet för att sedan förstå de olika aspekterna av min delpersonlighet. Att förstå en syntes är inte det viktigaste målet. Fokus ligger mer på den empatiska kärleken till mig själv och den mångfald som utgör min personlighet.



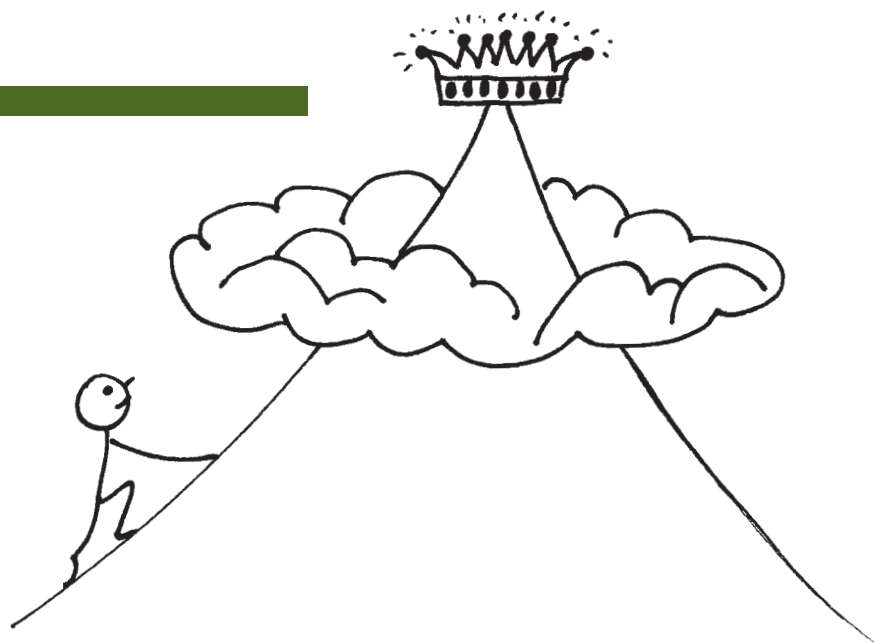
## Att frigöra min energi

Syntesen av två motstridiga poler frigör energi som tillvaratas. Dels den som frigjorts av acceptans, dels den som frigjorts av underutvecklade funktioner. Detta förstärks via inre samordning och av att en del underordnar sig en annan del. Att kompromissa ger ingen långsiktig vinst. Det är bättre att främja att en syntes bildas det vill säga att smälta samman tes och antites medvetet och klokt.

Synteser förekommer också bortom oss som individer, till exempel mellan individer, grupper, länder, och till och med hela mänskligheten. Ur ett ännu bredare och mer omfattande perspektiv, det universella livet självt, förefaller det oss som en kamp mellan mångfald och enhet. ■

*Den "högsta syntesen" förenar alla varelser med varandra via kärlek, långsamt och tyst, men kraftfullt och oemotståndligt. Enligt denna syn kan en kontakt med SJÄLV bilda en syntes som förenar oss till en harmonisk helhet.*

# Mitt Högre Omedvetna



Det Högre Omedvetna är den övre regionen i vårt psyke. Den kan vi ha utbyte med och det är härifrån vi tar emot vår högre intuition och inspiration – konstnärlig, filosofisk eller vetenskaplig, etiska ”regler” och påbud till humanitära och hjältemodiga handlingar. Det är källan till högre känslor, som altruistisk kärlek, till genialitet och kontemplativa tillstånd, klarsyn och extas. De högre psykiska funktionerna och andliga energierna är slumrande i denna region.

**Att nå min potential**, det slumrande, som finns i Mitt Högre Omedvetna kan vara som att bestiga ett berg på väg mot att bli mer mig SJÄLV, det högsta JAG kan vara i den här tillvaron. Det innebär en ansträngning, men där finns också erfarenheterna i form av nya ut/insikter om mina förmågor och lockelsen av att nå toppen och se ut över världen. Vi kan också uttrycka det som att jag blir mer medveten om livets helhet, om min roll i kosmos och framförallt om nya välgörande förmågor och kvalitéer.

**Som barn** var du synnerligen kompetent men hindrades ibland, eller ofta, att använda den kompetensen. Du tog då till det du hade och utvecklade en strategi för att klara dig just i den situationen. Det är de här händelserna som utvecklas till överlevnadsmönster och stannar kvar i oss som delpersonligheter ända upp i vuxen ålder. Du känner kanske igen några mönster som ”Den glada”, ”Den arga” eller ”Den som gav sig av”. Samtidigt hade du en upplevelse av en större verklighet som antagligen fick stanna i fantasin. Den kan vi längta efter fortfarande.

**Psykosyntesens syn** är att jag behöver gå igenom min personliga utveckling och lära mig behärska mina olika personliga delar. Först då kan jag till fullo tillgodogöra mig mina förmågor i Mitt Högre Omedvetna och kanske förverkliga den där längtan jag har i bakhuvudet.

Utan den personliga förankringen saknar jag styrning och tappar då lätt fot-

fästet i den kroppsliga, fysiska verkligheten. Det kan leda till psykisk ohälsa och orealiserad potential. Ett vanligt fenomen är att Mitt lägre omedvetna påverkar mest där gamla sår och överlevnadsmönster härskar. Jag förväxlar då lätt det högre med det lägre och tror att jag är bättre än JAG är, blir mer egoistisk. Den personliga utvecklingen är nödvändig för att kunna utveckla mina högre förmågor. Då kan jag också återerövra de förmågor som jag hade som barn och samtidigt ha full psykisk och fysisk hälsa, fullt grundade i min fysiska verklighet.

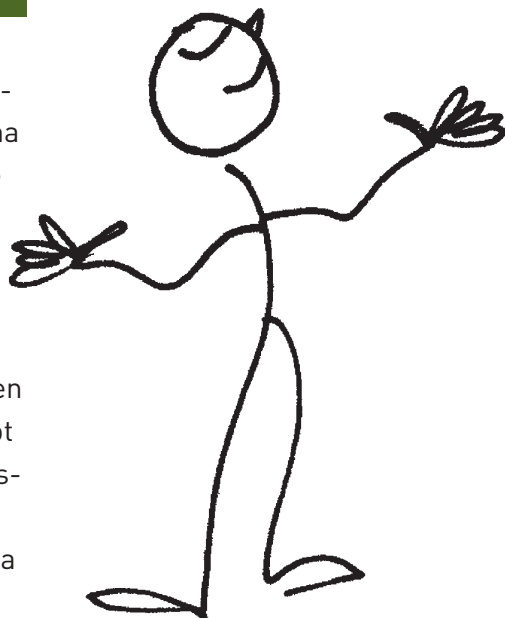
**Det innebär** också att utforska Mitt vardagliga omedvetna. Där finns allt JAG har tillgång till men kanske glömt bort. Jag kan bli förvånad över hur mycket jag kan när situationen kräver något av mig. ”JAG kan mer än jag trodde” – kan vara mitt motto när jag gjort min utforskning. En sådan utforskning väcker också förmågor i Mitt Högre Omedvetna, förmågor som slumrat och bara väntat på att få användas. ■

*Mitt Högre Omedvetna är alltså mina möjligheter att utvecklas – här och nu. Hjälpen får jag från mitt högre JAG eller mig SJÄLV, som ger energier in i mitt psyke.*



# Själv

Att vara sig SJÄLV är det viktigaste om jag vill åstadkomma något i världen som är i linje med mitt eget Syfte. Syfte med stort S för att det är mitt Syfte, min meningsfullhet, min högre uppgift, mitt kall. Många av oss har en vag känsla av att det är något jag ska göra som är meningsfullt, men jag har låtit mig stoppas av omständigheterna – hittills!



I **Psykosyntesen** används begreppet SJÄLV när man talar om att något mer är tillgängligt och möjligt utöver min vanliga personlighet som jag är medveten om. De gånger jag får kontakt med mig SJÄLV upplever jag det som ett SJÄLVklart lugn, ett tidlöst varande samtidigt som mina känslor kan vara allt annat än lugna. Det är som om det är två olika sinnestillstånd

samtidigt. JAG är då aidentifierad från mina känslor. JAG har dem men är dem inte. SJÄLVmedvetenheten är både bortom personligheten och innefattar den. Därför kan vi uppleva två sinnestillstånd samtidigt. Att vara mig SJÄLV är ett varande medan Mitt Högre Omedvetna är mer processer och tillstånd, både göra och vara, som får energi från SJÄLV. SJÄLV är

som solen som ger energi och värme till hela mitt psyke och alltid är där oavsett om det är molnigt eller ej.

**Ordet SJÄLVklart** använder vi här i bemärkelsen att SJÄLVupplevelsen är helt autentisk, sann och verklig på alla sätt. Den är bortom och mer än vardagens verklighet och personligheter. Det skiljer sig alltså från ordet självklart med litet s som vi använder i vardagslag.

**Om vi använder** metaforen att klättra uppåt, som vi gjorde i förra avsnittet om Mitt Högre Omedvetna, så kan vi höra Assagioli nämna två riktningar på impulsen att starta sin resa. Den ena är den plötsliga insikten när en högre kvalitet ”dimper ner” i mig. I Ägg-modellen går den JAG-SJÄLVVägen. En plötslig känsla av upplysning, klarhet, en höjdpunktsupplevelse eller ett plötsligt uppvaknande från ett mörkare tillstånd där vi kanske suttit fast en längre tid. Processen kan se ut på många olika sätt och gemensamt är energin, ljuset. Det kommer från mig SJÄLV, en högre upplyst del som har varit helt eller delvis dold för mig.

**Den andra riktningen** är min strävan och vilja att uppnå något högre. Bränslet är ofta en inre längtan, mer eller mindre definierad. Jag går då på utbildningar, mediterar, reser i världen eller hittar andra inspiratörer och inspirationer. Vägarna här är också många beroende på vem just JAG är. Mitt Högre Omedvetna blir bron JAG kan ta steg på för att bli mig SJÄLV.

Assagioli nämner fyra sätt att resa/klättra/ gå över bron till högre höjder:

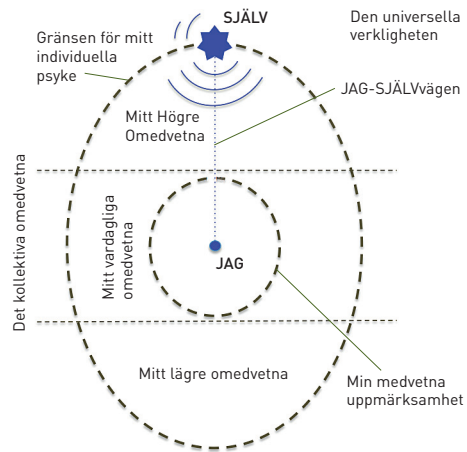
- 1 *Genom högre kärlek, ovillkorlig och allt accepterande.*
- 2 *Genom högre handlande, altruistiskt och oegoistiskt.*
- 3 *Genom högre skönhet, konst, musik och naturupplevelser.*
- 4 *Genom förverkligande av mig SJÄLV, min högre potential, mitt verkliga syfte.*

Om vi analyserar det sista sättet så innebär det huvudsakligen att jag berikar min personlighet med flera egenskaper och förmågor som legat som potentialer i Mitt Högre Omedvetna. Jag får en mer allsidig och viljestyrd närvaro i mitt liv. Vartefter jag förverkligar de olika delarna så känner jag allt större tillfredsställelse med livet, en känsla av att bli mer och mer mig SJÄLV. ■

*För att säkert bli mer och mer mig själv behöver jag mer av den kärlek som vi bäst benämner SJÄLVempati, en villkorlös acceptans av alla mina olika delar inklusive det som vi benämner delpersonligheter.*

# Ägg-modellen

För att titta in i mittpsyke behöver jag en modell som gör det mer begripligt. Här är Psykosyntesens favoritmodell av psyket. Det är en modell som inte säger var psyket sitter i kroppen men vår utgångspunkt är att det har delar i hela vår kropp. Vi har huvud/tankar, magkänsla och muskelminne. Dessutom påverkas jag både av mina inre delar och av mitt yttre sammanhang, till exempel, vilka som är här med mig just nu.



Börja i mitten av ägget. Där är **JAG** och runt omkring mig är **det jag kan uppmärksamma** just nu. Om ett tag kan det vara annorlunda. Livet skiftar ständigt. Om jag vill komma ihåg vad jag åt till frukost eller hur man skriver med en penna eller hur jag läser så använder jag mig av det som är i **Mitt vardagliga omedvetna**. Det är lyckligtvis så att jag inte behöver vara uppmärksam på allt hela tiden. Jag skulle i så fall bli helt överlastad och få kortslut-

ning, men jag kan kalla in det jag behöver.

De andra delarna är det som är mest gömt för mig. **Mitt lägre** och **Mitt Högre Omedvetna**. Mitt lägre omedvetna är vad man vanligtvis kallar det undermedvetna. Där har jag de primitiva, ursprungliga psykologiska behoven och där lagras jag alla upplevelser som jag inte kan ta hand om. Det är här de svåra stunderna i min barndom hamnar och de riktigt svåra kapslas in ordentligt. Här finns också en hel del färdigheter som jag har dolt och inte kommer åt. De kan befrias. Det finns hopp.

Då kanske JAG också kommer åt **Mitt Högre Omedvetnas** dolda förmågor och kvalitéer. Här finns högre intuition och inspiration, konstnärliga, filosofiska och vetenskapliga strävanden. Här hittar jag mod och ädlare känslor som kärlek till livet, medmänsklighet, klarsyn och kontemplation.

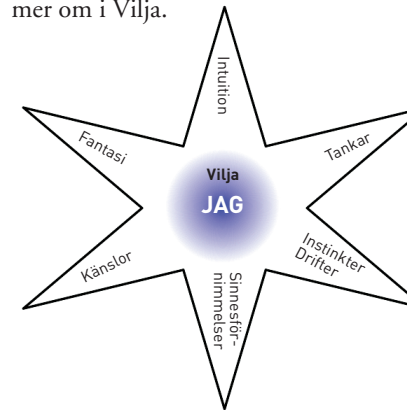
Det blir viktigt för mig att komma åt de där högre kvalitéerna om jag vill utvecklas till mer av mig **SJÄLV**, som visas överst i ägget. En högre del av mig **SJÄLV** som också har kontakt med något större – **Den universella verkligheten**. En kontakt JAG kanske haft någon gång i en känsla av under, av att JAG är en del av något mycket större. Känslan kan ha väckts av en naturupplevelse, en musikupplevelse eller kanske ett möte med en väldigt speciell person.

Mer finns att läsa om JAG-SJÄLVvägen och de olika delarna i de sju grundpelarna.

# Stjärnan

För att förstå mitt psykologiska inre så finns det en modell där våra vanligaste psykologiska funktioner har fått varsin stjärnspets kompletterat med min egen huvudfunktion, min Vilja. Figuren visar också klart att det är JAG som styr de andra funktionerna med min medvetna Vilja. Men ibland är jag omedveten och de gömda delarna i mig tar överhanden, helt automatiskt.

Nu har vi sex funktioner utöver Viljan och de påverkar mig i olika kombinationer. Genom att använda modellen så kan jag bena ut vad som är vad. Det berättar vi mer om i Vilja.



► **Sinnesförmågor** är det mest grundläggande då vi har en kropp med många sinnen. Jag hör, ser, smakar, luktar, känner smärta, beröring, värme och kyla. Jag vet hur jag rör mina ben och armar.

► **Instinkter och drifter** pekar mot något mer primitivt och oundvikligt men inte ostyrbart. Här finns hunger, sex och

aggression. Försvar och omhändertagande finns där också.

► **Känslor** är nästan alltid närvarande på olika sätt. Jag har sällan namn för dem och ibland har jag stängt av dem fast de är det viktigaste jag har för att vara människa fullt ut.

► **Tankar** står mitt emot Känslor och är ibland motsatsen i vår tänkande kultur. Men faktum är att de blandar sig med känslorna hela tiden och de båda påverkar varandra utan att jag märker det.

► **Fantasi** är den viktigaste delen om JAG vill utvecklas. Utan den kan jag inte föreställa mig framtiden, hur JAG vill ha det. Ibland ställer den till besvär för mig med ångest och oro som följd.

► **Intuition** är den enda av de sex funktionerna som inte kan styras direkt av viljan. JAG kan endast skapa utrymme för den. Intuition kan förklaras som den samlade medvetna och omedvetna kunskapen vi kan använda oss av och ibland som en ingivelse från SJÄLV. Jag behöver träna på att vänta och uppmärksamma och känna igen de där ingivelserna när de kommer.

► **JAG** och min **Vilja** visar hur det kan vara när jag är fullt medveten och närvarande. Då kan JAG styra mitt liv i linje med mitt syfte och få kontroll på de olika delarna i mig. Det är vägen till att vara en hel människa. ■

# Sammanfattning



Psykosyntesens grundare, Roberto Assagioli, tänkte sig att de 7 grundpelarna bildar en utvecklingsordning att arbeta utifrån:

- 1 Genom **Avidentifikation** tar jag ett steg utanför mig själv. Under min livstid utvecklar jag olika beteenden, så kallade delpersonligheter, som jag använder i mötet med andra. Genom att träna på att betrakta mig själv kan jag lära mig att se vilka av dem jag använder i olika situationer och även avidentifiera mig från dem, inte låta dem styra mig.
- 2 Den rena kärnan inom mig är **JAG**. När jag avidentifierar mig ser jag tydligare vem JAG är. Utifrån mina observationer, i ett inifrånperspektiv, kan jag utföra "rätt" handlingar. Genom inställningen att agera som medskapare i mitt liv kan JAG aktivt utveckla och använda Vilja för att praktisera mina insikter i handling.
- 3 Med **Vilja** som redskap styr, reglerar och aktiverar jag min energi och mina handlingar i stället för att låta mig styras av dem. Fullt utvecklad Vilja är både stark, skicklig och god. Viljan hjälper mig att nå mitt syfte och mina mål.
- 4 **Idealmodellens** olika frågeställningar och min fantasi speglar mina eventuella inre konflikter. Jag tränar på att se på mig själv inifrån mig själv, utifrån hur jag tror att andra ser på mig och slutligen hur jag är, mitt sanna jag.
- 5 **Syntesen** är grundläggande i vår utveckling. Den använder jag för att sammanfoga eller smälta samman mina delpersonligheter och överbrygga motsättningar. Genom syntesen skapar jag ett nytt, mer harmoniskt tillstånd och nya beteenden. Synteser sker både inom mig och mellan mig och andra.
- 6 Genom att lyssna på **Mitt Högre Omedvetna** hittar jag min längtan, min inspiration och min intuition. Till exempel konstnärliga, vetenskapliga och etiska ingivelser. Här finns min klarsyn och fröna till min potential utöver det vardagliga. För att kunna ta tillvara dessa krävs grundläggande träningen i personlig förankring och styrning kombinerad med öppenhet för Mitt Högre Omedvetna, som kantar vägen till mig SJÄLV.
- 7 Att vara mig **SJÄLV** längtar jag medvetet eller omedvetet efter. Att vara i mitt syfte, i min högsta meningsfullhet utan att känna mig stoppad av omständigheter. Ett tillstånd som tjänar mig i stället för att stjälpa mig.

# Citat

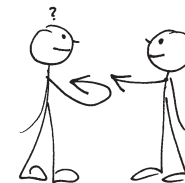
”**Jag har under** livet varit full av idéer och bra på att se olika möjligheter, men inte lika bra på att välja och välja bort. Jag blir lätt överväldigad av mina idéer. När jag genom Psykosyntesen kom i kontakt med min vilja och mina valmöjligheter skedde en stor förändring i mig och jag glädjs åt att jag nu har flera redskap som förenklar mina olika val- och beslutssituationer.”



*Kvinna 54 år*

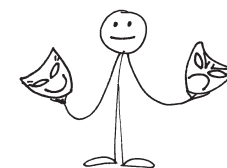
”**Som småföretagare** behöver jag vara allsidig, och Psykosyntesen hjälper mig i min vardag. Det går inte en dag utan att jag använder förhållningssätten i Psykosyntesen i min verksamhet. Både min längtan, min intuition och min mer processinriktade delpersonlighet med ordning- och reda får stimulans och inspiration, och jag har en vidare syn när jag möter mina kunder och deras behov.”

*Småföretagare*



”**När jag arbetar** med utveckling av enskilda personer och med teamutveckling har jag i Psykosyntesen ett mångsidigt verktyg. Förhållningssätt, processer och kommunikation som jag kan använda för att stimulera både individuellt och gemensamt växande. Det är uppskattat eftersom det ger en hög igenkänningsfaktor och ett gemensamt språk i verksamheten.”

*Kvinna, Coach- och organisationskonsult*



”**Numera känner jag** att jag har ett jämnare humör på en högre nivå än tidigare. Jag kan ta tillvara glädjeämnen i vardagen och har mer energi. Tillkortakommanden hänger sig inte kvar så länge. Det kan jag tacka arbetet med mina delpersonligheter för. Jag kan på ett annat sätt än tidigare styra vilka av mina beteenden som jag använder i stället för att bli styrd av dem. Det är himla kul att känna den kraften och harmonin, som är bra både för mig och min familj.”

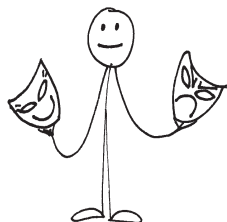
*2-barnsförälder*

# Om mig

## En historia om mötet med Psykosyntesen

”Jag hade länge längtat efter något som kunde fylla tomrummet mitt i mig. Nära hjärtat men också i magen. Ibland kändes det som en isande känsla i hjärtat och ibland som en blandning av magknip och fjärilar i magen, som längtan och ångest samtidigt. Det gjorde att jag ofta kände mig frustrerad. Jag var rådlös och kände mig maktlös. Vad göra?”

En dag för ett år sedan stötte jag ihop med Kim. Vi satte oss på ett café i närheten och började prata om hur det varit sen sist och det var många år att täcka in. Kim berättade om luffandet runt i världen. Hon hade blivit vän med många under färden. Flera hade gått en kurs i Psykosyntes. Kim blev själv nyfiken och gick en sådan kurs. När hon hade berättat hur bra det blivit så fattade jag verkligen att det var något äkta och sant i det Kim sa. Hon hade fått syn på sina olika delar och kallade dem delpersonligheter. ”Rebellen”, ”Luffaren” och ”Snitsaren”. Det bästa var att det var Kim själv som hade de olika delarna. Det gav henne möjlighet att välja som hon ville. Till och med skapa en helt ny delpersonlighet när det behövdes. Efter det hade det gått lätt att



skaffa ett jobb och förhållandet med partnern fungerade.

Jag hade fattat något och sa att jag hade varit lite vilse men inte förstått vad jag skulle göra. Det jag fattade från Kims berättelse var att jag också hade olika delar i mig. De låg i strid med varandra och jag fick aldrig lugn att känna efter vad jag själv ville. Nu började någonting klarna och jag visste att jag snart skulle kunna välja något bra. Vad det är vet jag inte riktigt ännu men det är skönt att bara ha hopp. Det hade jag inte förut. Nu vet jag vilka delar jag har inuti. Vilken som isar hjärtat och vilken som kniper i magen och bäst av allt vem som längtar. Frustrationen kommer mer sällan och livet ser ljusare ut. Jag har börjat på ett nytt jobb. Ett kul jobb som jag för ett år sen aldrig hade trott att jag skulle kunna få. Jag hade tydligen både mer kunskap och fler förmågor än jag vetat om. Nu vet jag och det här är bara början.

Det är inte alltid livet leker men jag leker ofta med livet.”

Tack.  
Anders



**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 yrkesverksam inom området Psykosyntes är välkommen in på Psykosyntesförbundets hemsida [www.psykosyntesforbundet.se](http://www.psykosyntesforbundet.se)

Denna skrift är framtagen av

Text: Svante Björklund, Carina Larsson, Lars-Anders Rolfhamre, Eva Swede **Textbearbetning:** Alf Galfvensjö

Illustrationer: Margareta Lindvall Rolfhamre **Grafisk form:** Sibylle Kemper

”När jag väl funnit mina sanna behov blev dessa drivkraften till min förändring.”

”Jag har funnit syftet med mitt liv med hjälp av en psykosyntes-terapeut.”

”Min delpersonlighet Clownen, den som har roligt på andras bekostnad, har jag pensionerat.”

”När jag upptäckte Viljan sa det 'BANG!'. Plötsligt förstod jag att även jag kunde göra val.”

