

Psykosyntes för dig

- om psykosyntes i terapi,
coaching och konsultarbete

Vad är psykosyntes?

Psykosyntes är en praktisk psykologi med ett själsligt perspektiv. Grundsynen är att vi är unika varselser med vilja att verka och uttrycka vårt unika jag. Den har som mål att utveckla vår självkänedom, vår vilja och kärlek och det meningsfulla i liv och arbete.

Psykosyntes stödjer oss att få kontakt med våra djupaste värden och känslan av mening i tillvaron. Psykosyntesen kallas också ”[The art of relationship](#)”. Alla metoder och redskap siktar till att träna tydlig kommunikation och skapa äkta relationer till sig själv och andra.

Psykosyntesen är en del av den [Transpersonella Psykologin](#). Detta innebär ett holistiskt synsätt, dvs. den inkluderar både det vetenskapliga och det andliga perspektivet på människan. Psykosyntes omfattar hela människan: kropp, känsla, intellekt och själ. Psykosyntes är ett vetenskapligt koncept, neutralt gentemot olika religiösa och politiska samfund och rörelser.

Du i centrum

Inom varje människa finns en grundläggande drivkraft mot helande, mognad och växt. Vi är större än våra sår och begränsningar. Bortom försvaren spirar möjligheter. Psykosyntesens uppgift är att stödja denna naturliga process genom att ge dig en möjlighet att utforska, upptäcka, acceptera och utveckla dina egna inre resurser.

Huvudvikten ligger vid att [stärka det friska](#) hos individen och på tilliten till individens egen kraft. Vilja och eget ansvar är viktiga begrepp. Viljan är enligt Roberto Assagioli psykets mest centrala

funktion. Den utvecklade viljan ger en upplevelse av inre frihet.

[Personlig psykosyntes](#) handlar om att finna sitt centrum. Kärnan i psykosyntes är teorin om ett jag, ett personligt själv, det centrum i varje individ som aldrig dömer eller värderar, utan ser, konstaterar. Genom att utveckla medvetenhet om detta centrum kan vi med vilja och kärlek styra våra olika behov och delar, det vi kallar delpersonligheter. Det blir då enklare att balansera motstridiga känslor och impulser.

En av de grundläggande metoderna i psykosyntes är utvecklandet av medveten närvaro, det som nu populärt kallas ”[Mindfulness](#)”.

Psykosyntesens ursprung

Psykosyntesen formulerades som vetenskaplig teori av den italienske läkaren och psykiatern Roberto Assagioli (1888–1974). Assagioli har sina rötter i den humanistiskexistentiella psykologin. Assagioli var såväl psykoanalytiker som esoteriker med väl förankrad kunskap i psykologi och filosofi samt kristen, judisk och österländsk mystik.

Han forskade och vidareutvecklade sina teorier under hela sitt liv och har, tillsammans med bl.a. C.G. Jung, Abraham Maslow och Stanislav Grof, bidragit till utvecklingen av psykologins fjärde utvecklingsväg, den transpersonella psykologin, som inkluderar ett andligt perspektiv i tillvaron.

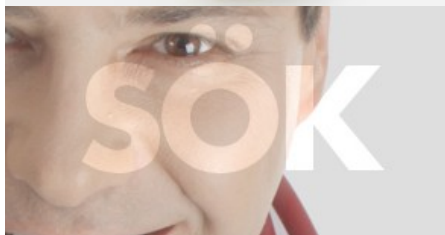
Mycket av innehållet i psykosyntes var före sin tid. Assagioli var framsynt genom att göra en syntes av det västerländska och det österländska tänkandet, något som är högaktuellt inom många psykologiska riktningar i dag.

Psykosyntes idag

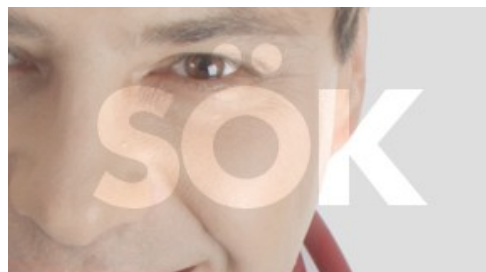
Psykosyntes används idag som terapiform och i utvecklingsarbete. I individuell terapi används psykosyntesens förhållningssätt och tekniker för våra livskriser, sorger, relationsproblem, för självförverkligande och frigörande av vår kreativitet. I utvecklingsarbete används den inom vård, omsorg, undervisning, organisationsutveckling, konstnärlig verksamhet, konflikthantering och självförverkligande. Det finns idag psykosyntesterapeuter, psykosyntescoacher och psykosynteskonsulter. På www.psykosyntesforeningen.se kan du söka efter psykosyntesterapeuter, -coacher och -konsulter i hela landet.

Idag finns institutioner över hela världen som forskar och utbildar inom psykosyntes. I Sverige finns PsykosyntesAkademin i Stockholm och PsykosyntesInstitutet i Göteborg som tillhandahåller och har lång erfarenhet av professionella psykosyntesutbildningar och kurser.

Både PsykosyntesAkademin och PsykosyntesInstitutet är medlemmar i EAP (European Association of Psychotherapy) som bevakar psykoterapi-frågor inom EU. Tillsammans med flera psykosyntesskolor har EAP etablerat ett samverkande nätverk; EFPP (European Federation of Psycho-synthesis Psychotherapy).



I Sverige finns det två skolor som bedriver psykosyntesutbildningar enligt EFPF's riktlinjer, och det är [PsykosyntesAkademin](#) i Stockholm och [Psykosyntes Institutet](#) i Göteborg.



Psykosyntesföreningen

Psykosyntesföreningen är en yrkesorganisation för professionellt psykosyntesarbete. Här hittar du psykosyntesterapeuter, -coacher, -gruppleddare och konsulter som utbildats vid PsykosyntesAkademin i Stockholm och PsykosyntesInstitutet i Göteborg, eller har annan likvärdig utbildning.

Psykosyntesföreningen värnar om kvalitet genom etiska regler, en etisk nämnd och ansvarsförsäkring.

Psykosyntesföreningens yrkesverksamma medlemmar:

- Är diplomerade från en 3–5-årig utbildning från antingen PsykosyntesAkademin i Stockholm eller PsykosyntesInstitutet i Göteborg
- Har ansvarsförsäkring
- Har tystnadsplikt
- Arbetar efter psykosyntesföreningens etiska regler
- Går fortlöpande i handledning och fortbildning
- Har tillgång till Etisk Nämnd.

Om du vill veta mer om psykosyntes eller komma i kontakt med en terapeut, coach eller konsult, besök vår hemsida www.psykosyntesforeningen.se