

”Psykosyntese gjør det enkelt og ser selvet som den mest grunnleggende og særegne delen av oss – vi har altså en kjerne. Denne kjernen er noe ganske annet enn de øvrige elementene (fysiske sansninger, følelser, tanker osv.) som ellers utgjør personligheten vår. Den kan opptre som et samlende sentrum som styrer disse elementene og forener dem i en organisk helhet.” - Piero Ferrucci, i *Bli den du er*

Det var den italienske psykiateren Roberto Assagioli som først formulerte og utviklet psykosyntesen. Med utgangspunkt i psykoanalyse utviklet han en psykologi der han tilførte to for ham viktige elementer: mulighetene som ligger i hver enkelt av oss og betydningen av å styrke egen vilje.



En orientering fra Norsk Psykosynteseforening
Tlf: 985 59 792, 984 47 749 / www.psykosyntese.net

Informasjon fra vårt medlem til deg:



Psykosyntese: **Praktisk psykologi med vilje og sjel**



Foto: Premasagar Rose www.premasagar.com

Mennesket er et samspill av kropp, sjel, følelser og intellekt. Individuer og grupper er nært knyttet sammen gjennom disse elementene. Ved å bli bevisst det mangfoldige orkesteret av indre og ytre elementer i våre liv, kan vi stå sterkere og tryggere i oss selv – sammen med andre. Dette er en sentral tanke i psykosyntese: innsikt bidrar til at vi handler bedre så vi kan oppnå det vi selv virkelig ønsker og vill

Verktøy for menneskelig utvikling

Psykosyntesens aktiviserende teknikker egner seg svært godt til individuelt arbeid og som verktøy for organisasjoner – i menneskelige møter, kompetansebygging, coaching, personalutvikling, utdanning, terapi osv.

Psykosyntesen bygger bro mellom Vestens utadvendte virksomhet og Østens innadvendte visdom. Med sin aktiviserende holdning og fokus på individers og gruppers rike vilje, er psykosyntesen en banebryter for en mer balansert psykologi der mennesket selv står i sentrum for en større og videre utvikling.

Psykosyntesen bygger på tradisjonell dybdepsykologi, humanistisk og eksistensiell psykologi. Den videreutvikler det beste innen det som i dag kalles transpersonlig psykologi. Først og fremst vektlegges menneskets egne ressurser og iboende kunnskap i arbeidet med å leve mer fullt ut. Fokus er på positive muligheter snarere enn på ensidig problematisering av utfordringer.



Illustrasjoner: stock.xchng

Psykosyntesen har som formål å utvikle sunn kontakt mellom bevisstheten og det ubevisste. Ved aktivt å arbeide med å helbrede og utvikle seg selv, kan enkeltindivider og grupper lære å kjenne seg selv bedre, forstå sine behov og få bedre styring med sitt liv.

Når ulike elementer i oss motarbeider hverandre, kan vi oppleve at vi blir hindret i våre handlinger. Derimot, når de ulike elementene samarbeider, kan vi få en dyp følelse av velvære som også kan gi oss mot og kraft til å gjøre det vi ønsker. Dette er psykosyntesens kjerne: harmonisk integrering av samtlige deler av oss rundt et forenende sentrum.