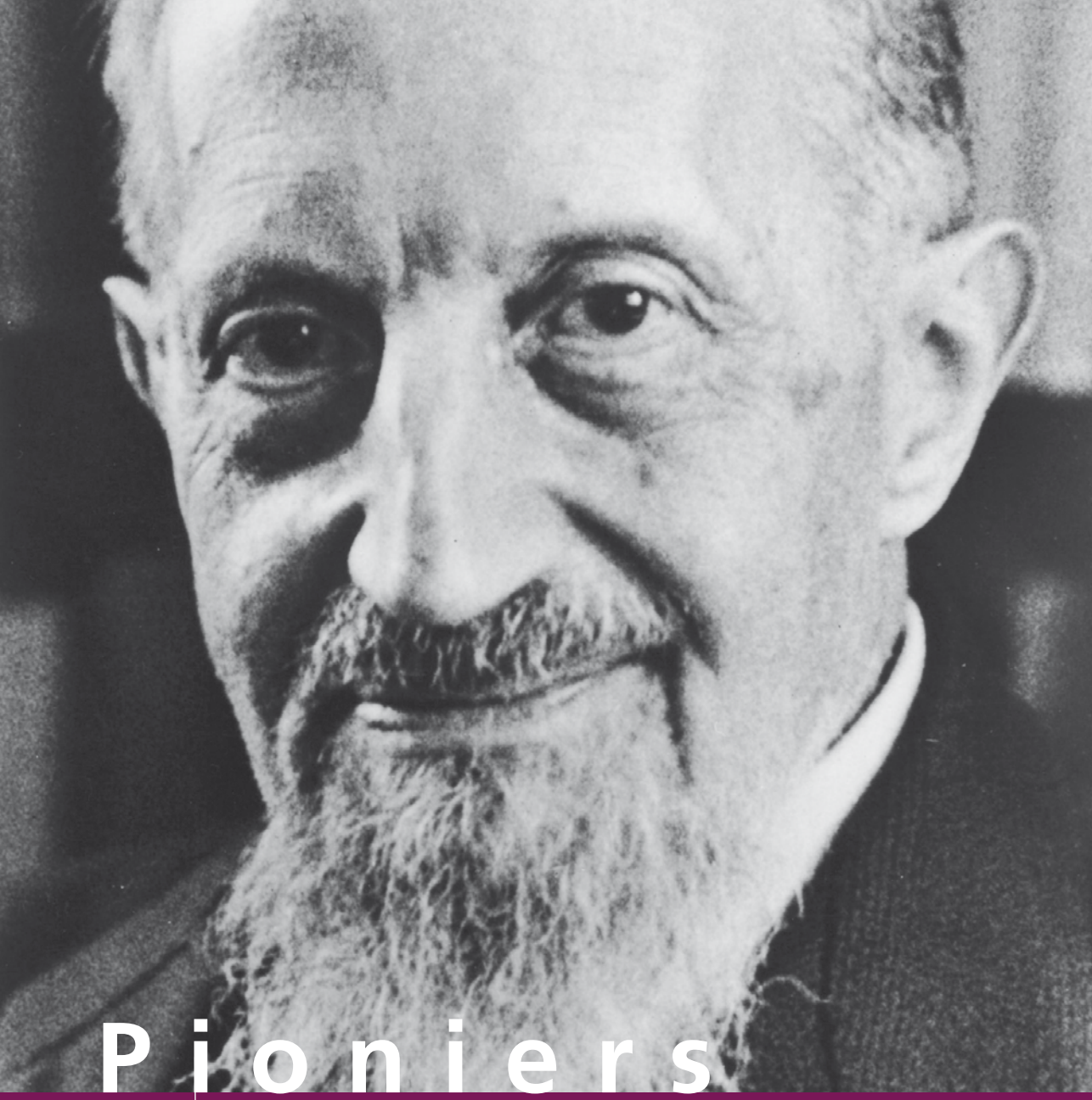


Pioniers

Als tijdgenoot en collega van Sigmund Freud en Carl Gustav Jung ontwikkelde Roberto Assagioli de psychosynthese: een psychologie die kwaliteiten als zingeving, vervulling, creativiteit, liefde en wijsheid net zo zeer omvat als de impulsen, driften en behoeften van de mens. Psychosynthese gaat ervan uit dat ieder mens een persoonlijk zelf, een Ik heeft, een centrum van bewustzijn en wil van waaruit we de eigen persoonlijkheid kunnen verkennen en aansturen.

Italiaanse pionier van de transpersoonlijke psychologie

Roberto Assagioli

Wendy Kersemaekers

Levensloop

Roberto Assagioli werd in 1888 geboren en groeide op in Venetië. Zijn beide ouders waren van Joodse afkomst. Op tweejarige leeftijd overleed zijn vader, waarna zijn moeder hertrouwde.

Na zijn eindexamen in 1904 ging Assagioli geneeskunde studeren aan de universiteit van Florence. In 1907 ontmoette hij Carl Gustav Jung, met wie hij tot het eind van zijn leven contact bleef houden. Na zijn afstuderen in 1910 ging hij werken als psychiater.

De belangrijkste doelstelling is om mensen te helpen ontdekken wie ze in wezen zijn, en dit vervolgens effectief toe te passen in hun leven

Assagioli werd in het begin van zijn carrière door Freud gezien als een van de vertegenwoordigers van de psychoanalyse in Italië. In 1938 werd Assagioli gearresteerd door Mussolini's fascistische regering vanwege zijn Joodse afkomst en zijn humanistische geschriften. Na een maand eenzame opsluiting dook hij onder met zijn vrouw en zoon. Zijn zoon stierf op 28-jarige leeftijd aan een longziekte.

Na de oorlog ging hij weer aan het werk en begon hij aan zijn levenswerk, de psychosynthese. Hierin verenigde hij drie grote psychologische stromingen: de psychoanalyse, humanistische psychologie en de transpersoonlijke psychologie. In de jaren na de oorlog stichtte hij in Europa en Noord-Amerika verschillende instituten die aan psychosynthese gewijd waren. Assagioli had een lang en welvarend leven tot hij op 86-jarige leeftijd stierf (Roberto Assagioli, 2014; Giovetti, 2007).

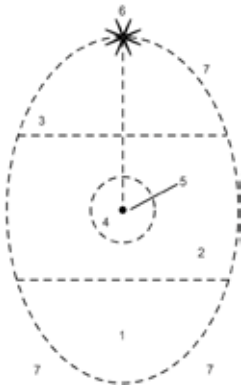
Psychosynthese

In zijn werken met psychoanalyse kwam Assagioli naast mensen die worstelden met hun verleden, driftleven of onbevredigde behoeften, ook mensen tegen die vastliepen als gevolg van onvermogen tot zingeving of het niet kunnen verwezenlijken van hun unieke persoonlijke potentie. Steeds meer zag hij de beperkingen van het psychoanalytische concept: zo lang de mens alleen gezien wordt als afhankelijk van zijn biologische instincten, kan hij slechts gedeeltelijk begrepen worden. Zo schreef Freud in een van zijn brieven: "Ik ben alleen geïnteresseerd in de kelder van de mens." Assagioli antwoordt: "Psychosynthese is geïnteresseerd in het hele gebouw. Wij proberen een lift te bouwen die iemand toegang geeft tot elk niveau van zijn persoonlijkheid. Per

slot van rekening is een gebouw met alleen een kelder erg beperkt. Wij willen het terras openen, waar je kunt zonnebaden of naar de sterren kijken" (Keen 1974).
De ideeën van Jung en Assagioli lagen dicht bij elkaar. Beiden verwierpen de focus op psychologische ziekte en symptomen in therapie. In plaats daarvan zagen zij de cliënt als een in oorsprong gezond persoon die tijdelijk niet goed functioneert. Het is de taak van de therapie en begeleiding om de persoonlijkheid te transformeren en tegenstellingen te integreren. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat ieder mens in wezen een spiritueel wezen is, en potenties en kwaliteiten heeft die ontwikkeld kunnen worden. Daarbij geeft Assagioli de wil, de vrije keuze en verantwoordelijkheid een belangrijke rol. Daarmee neemt hij afstand van de Victoriaanse opvatting dat er alleen maar strenge en onderdrukkende wil bestaat. Assagioli ziet de wil als een sturend mechanisme achter het menselijk handelen (Keen, 1974).

Deze ideeën resulteerden in een mensvisie, die Assagioli heeft vormgegeven in het zogenaamde ei-model (figuur 1). Dit model gaat ervan uit dat de persoonlijkheid drie dimensies omvat: het lagere onbewuste, middelste onbewuste en hogere onbewuste. Deze kunnen ook vertaald worden als ons verleden, heden en toekomst.

- Het *lagere onbewuste* bevat de autonome lichamelijk reacties, primitieve, biologische driften en instincten, en de verdrongen en onverwerkte ervaringen uit de jeugd en kindertijd.
- Het *middelste onbewuste* is een opslagplaats voor informatie en kennis die we nu niet nodig hebben, maar gemakkelijk oproepbaar is in het veld van bewustzijn wanneer we het nodig hebben.
- Het *hogere onbewuste* is onze bron van potenties en kwaliteiten.
- In het *veld van bewustzijn* liggen gevoelens, gedachten, emoties, verlangens en impulsen die je in het hier en nu ervaart.
- In de kern van het veld van bewustzijn bevindt zich het *Ik* of *persoonlijke zelf*. Dit is het niet-veranderende deel van onze persoonlijkheid. Vanuit dit Ik kunnen we onze persoonlijkheid observeren en sturen door middel van de *wil*, die hier vlakbij is gelegen.
- Uit het *Hogere Zelf* of *Transpersoonlijke Zelf* putten we onze intuïties en inspiraties; dit is de bron van gevoelens zoals onbaatzuchtige liefde, genialiteit, het gevoel voor zin en betekenis van het leven, de meest authentieke identiteit en de diepste ervaring van zijn.
- Het *collectieve onbewuste* is ons veld van interactie met alle andere wezens. Hiermee wordt de persoonlijkheid gezien in een groter kader van culturele en maatschappelijke invloeden, verbondenheid en betrokkenheid.



1. Het lagere onbewuste
2. Het middelste onbewuste
3. Het hogere onbewuste
4. Het veld van bewustzijn
5. Het Ik of persoonlijke zelf
6. Het Hogere Zelf of Transpersoonlijke Zelf
7. Het collectieve onbewuste

Figuur 1. Ei-model van Assagioli

Subpersonen

Psychosynthese gaat ervan uit dat de persoonlijkheid bestaat uit verschillende subpersonen, ofwel verschillende rollen waar vanuit we ons leven van alledag vormgeven. Voorbeelden van subpersonen zijn de harde werker, levensgenieter, vermijder, criticus, perfectionist, slachtoffer of zorger, ouder, leraar. Bedenk maar eens hoe vaak we anders tegen dingen aankijken, hoe we ons verschillend kunnen voelen, met steeds andere lichaamshoudingen, gevoelens, gedragingen, woorden en overtuigingen. Problemen ontstaan als we ons te veel identificeren met bepaalde subpersonen, of als tegenstellingen tussen subpersonen spanningen oproepen.

Zo kan 'een perfectionist' erg op de voorgrond zijn, waarbij we altijd maar hard werken, zo goed mogelijk presteren, het is nooit goed genoeg. We gaan denken dat we dat zijn; we identificeren ons met dat deel van onszelf. Hierdoor krijgen andere subpersonen, zoals 'de levensgenieter', geen ruimte. Vaak zijn subpersonen in de kindertijd ontwikkeld, als reactie op lastige ervaringen en situaties. Een perfectionist heeft mogelijk geleerd om beoordeeld te worden op 'wat hij presteert', in plaats van op 'wie hij is'. Vaak draagt 'de perfectionist' angst bij zich om het niet goed te doen, of om afgewezen te worden bij fouten.

Psychosynthese helpt om subpersonen bewust te worden, eruit te stappen, en zo meer onszelf te worden. We leren dat we 'de perfectionist' niet zijn, maar hebben. Hierbij is het belangrijk om te zien dat we onze subpersonen nodig hebben om te leven, want allen herbergen zij kwaliteiten. Zo zijn kwaliteiten van een perfectionist onder andere werklust en doorzettingsvermogen. De levensgenieter staat weer voor spontaniteit, vrolijkheid, speelsheid. Het gaat mis als subpersonen elkaar verdringen. De psychosynthese streeft in essentie naar integratie van de verschillende delen, integratie in de vorm van een samenwerking.

Het Ik

Vanuit het Ik kunnen we de verschillende subpersonen in een accepterende houding observeren, verkennen en aansturen. We kunnen het Ik en de subpersonen vergelijken met een dirigent en een orkest. Zonder dirigent spelen alle orkestleden hun eigen melodie, waarbij sommigen luidruchtig boven het orkest uitkomen. Als de dirigent de partituur en de orkestleden kent, kan hij de leiding nemen, en kunnen ze samen prachtige harmonieuze muziek maken.

Hogere Zelf

Het Hogere Zelf is een oneindige bron van kwaliteiten, waar we, als we bij ons Ik zijn, over beschikken. In het orkest, staat de partituur van de componist voor de functie van het Hogere Zelf. Vanuit de verbinding Ik – Hoger Zelf weten we wat we willen, zijn we in contact met intuïtie, inspiratie, creativiteit. Als deze verbinding weer gelegd is, al is het maar voor even, kunnen belemmeringen die ons weerhielden om te doen wat voor ons echt belangrijk is, verdwijnen of overwonnen worden. Psychosynthese heeft technieken, visualisaties en meditaties ontwikkeld om met het Hogere Zelf in contact te komen.

Praktijk

De psychosynthese beoogt een groter doel dan het oplossen van het probleem in een specifieke situatie. De belangrijkste doelstelling is om mensen te helpen ontdekken wie ze in wezen zijn, en dit vervolgens effectief toe te passen in hun leven. Voorbeelden van methodieken die hiervoor worden ingezet zijn subpersonenwerk, visualisatie en meditatie.

Subpersonenwerk

Een belangrijk element in het counsellen vanuit de visie van psychosynthese is het erkennen en verkennen van de subpersonen. Dit doen we onder andere door deze als het ware ergens neer te zetten in de ruimte of op bijvoorbeeld een krukje. De cliënt onderzoekt en bevraagt de subpersoon vanuit de waarnemer, het Ik, en kan ook de plaats van een subpersoon innemen om deze te ervaren en aan het woord te laten. Door de cliënt weer te vragen de positie van het Ik in te nemen, oefenen we het dis-identificeren van de subpersoon.

Dis-identificatie is een belangrijk element van psychosynthese, waarvoor naast subpersonenwerk verschillende oefeningen en technieken bestaan. Om te kunnen dis-identificeren van een subpersoon, is het soms nodig om onderliggende blokkades of probleemvelden te verkennen of op te ruimen.

"We worden overheerst door alles waarmee we ons identificeren of waaraan we ons hechten. We kunnen alles waarmee we ons dis-identificeren of waarvan we ons onthechten, zelf beheersen en sturen" (Assagioli).

We zijn niet het probleem, maar hebben een probleem, en we zijn meer dan onze problemen

Visualisatie

Psychosynthese heeft een breed aanbod aan visualisatie-oefeningen. Positieve beelden die gebruikt worden zijn de zon, kaars, roos, boom en de wijze. Via deze oefeningen kun je tal van kwaliteiten oproepen zoals kracht, warmte, vrede, schoonheid, creativiteit, vreugde, liefde.

Meditatie

Stilte maakt bewust van wat er is in onszelf en waar behoefte aan is, geeft ruimte om te voelen en waar te nemen. Daarmee is stilte een manier om meer bij jezelf te komen en in contact met het Hogere Zelf.

Waarde

De discussie over het weer in balans brengen van in wezen gezonde mensen aan de ene kant, en het behandelen van ziekte aan de andere kant is in deze tijd van diagnosebehandelcombinaties nog steeds actueel. Het huidige vergoedingssysteem is vooral gericht op de behandeling van specifieke diagnoses volgens gestandaardiseerde protocollen. Zeker nu binnen de geestelijke gezondheidszorg bezuinigd moet worden dreigt de 'hele mens' meer en meer gereduceerd te worden tot een ziektebeeld. Psychosynthese heeft als uitgangspunt het positieve en gezonde mensbeeld en heeft aandacht voor zowel probleemgebieden als het versterken en ontwikkelen van kwaliteiten, potenties en zingeving. We zijn niet het probleem, maar hebben een probleem, en we zijn meer dan onze problemen. Met haar mensbeeld zoals weergegeven in het ei-model, visualisatie- en meditatie-oefeningen, werken met subpersonen en de wil, biedt psychosynthese een visie en handvatten om meer recht te doen aan de uniciteit en heelheid van de mens.

Met dank aan Willi Soepboer, Robert Bakker, Janna Bakering en Martine Ducheine voor hun medewerking.

Referenties

- Giovetti, G. (2007). *Roberto Assagioli: Leben und Werk de Begrunders der Psychosynthese.* CH8153 Rümlang/ZH: Nawo Verlag GmbH.
- Keen, S. (1974). The golden mean of

Roberto Assagioli. *Psychology Today: december.*
- *Roberto Assagioli.* (2014, oktober 29). Opgeroepen op september 15, 2015, van Wikipedia: https://nl.wikipedia.org/wiki/Roberto_Assagioli

Geraadpleegde literatuur

- Assagioli, R. (2008). *Over de wil: Sturend mechanisme in het menselijk handelen.* Utrecht/Antwerpen: Servire.
- Assagioli, R. (2007). *Handboek psychosynthese.* Utrecht/Antwerpen: Servire.
- Assagioli, R. (2008). *Transpersoonlijke ontwikkeling.* Utrecht/Antwerpen: Servire.
- Ferrucci, P. (1996). *Heel je leven: Een nieuwe orientatie door psychosynthese.* Haarlem: De Toorts.
- Ferrucci, P. (2000). *Rondleiding in de psychosynthese: Model voor persoonlijke groei.* Haarlem: De Toorts.
- Gerritsen, P. (2003). Psychosynthese: De weg van bevrijding. *ParaVisie: Spiritueel maandblad, mei.*

Wendy M. Kersemaekers is gepromoveerd in de medische wetenschappen en heeft jarenlange ervaring in het leiden van onderzoeksprojecten en teams in het bedrijfsleven. Zij is daarnaast psychosynthese counsellor/gids en al jaren geïnspireerd door psychosynthese. Momenteel doet zij onderzoek naar effecten van psychosynthese in opdracht van de Psychosynthese Academie (*www.psychosyntheseacademie.nl*) en werkt zij als senior onderzoeker bij het Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness in Nijmegen op het gebied van Mindful Leadership.