**Psychosynthese**

**door Gerard Feller (1995)**

In de veelheid van mensbeschouwingen en psychologische benaderingen is psychosynthese een opvallende therapie. Het is één van "de speerpunten" van de New Age-beweging, een "uitvalsbasis" van veel nieuwe therapieën, die het evolutieproces van het kosmisch bewustzijn voorstaan. Dit kosmisch humanisme verenigt twee ogenschijnlijk tegengestelde stelsels, n.l.: het westers atheïsme (dat alles afleidt van de materie) en het oosters pantheïsme (dat alles afleidt van de geest). Psychosynthese is een vorm van trans personele therapie, waarin de mens, door zelfverwerkelijking, tot ontwikkeling moet komen van het "menselijk potentieel".

**Roberto Assagioli (1888-1974)**

De psychosynthese is in deze eeuw ontwikkeld door de Italiaan Roberto Assagioli. Hij was opgeleid in de psychoanalyse van Freud, maar interesseerde zich ook voor esoterische zaken. Bij de analyse probeert men de aard en functie van de psyché te ontleden en te begrijpen. Bij de synthese probeert men alles weer samen te voegen, en wel zodanig, dat de samenstellende delen van de psyché een harmonieuzer geheel gaan vormen.

Ze creëren een nieuwe eenheid rond het "zelf" of "ik", waarin de mens richting aan zijn leven kan geven. Psychosynthese zou, volgens Assagioli, een proces moeten zijn waarin de mens, door voortdurende groei en rijping, tot zelfverbetering komt, op dezelfde wijze als er ook in het heelal en in de natuur een constante evolutie zou zijn. Door de nadruk te leggen op "piekervaringen", in intuïtie, inspiratie en creatief inzicht, is de psychosynthese een vorm van trans personele psychologie. Ze richt zich niet alleen op de persoonlijkheid van de mens, maar ook op diens geest. Toch beweren Assagioli en zijn navolgers, dat psychosynthese geen religie is en geschikt zou zijn voor christenen, moslims, boeddhisten en atheïsten.

Assagioli verwoordde het zelf zo: *"Psychosynthese is een methode tot psychische ontwikkeling, een zelfrealisatie voor mensen, die weigeren de slaaf te blijven van hun eigen inwendige hersenschimmen of van uitwendige invloeden; die weigeren zich passief te onderwerpen aan het spel van psychische krachten, dat zich binnen hen voltrekt, en die vastbesloten zijn meester te worden over hun eigen leven."*Na de dood van Assagioli in 1974 is de psychosynthese over de gehele wereld verspreid en geïntegreerd in allerlei sectoren van de samenleving, zoals: onderwijs, maatschappelijk werk, kunst en in de zakenwereld.

****

**Terreinkaarten van de psyche**

Om wat vertrouwder te raken met het denken van de psychosynthese, kunnen we de schematische weergave van de "innerlijke werkelijkheid" van Assagioli gebruiken. Dit ei diagram geeft het totaal van de psyché weer. De drie horizontale vlakken staan voor ons verleden, heden en toekomst. Alle drie zijn actief in ons, elk op een andere manier. Het lagere bewustzijn (1) geeft voornamelijk ons eigen psychologische verleden weer in de vorm van verdrongen complexen en diep verborgen herinneringen. Volgens de psychosynthese moeten we dit lagere onbewuste gaan onderzoeken, willen we "groeien". Anders kan het ons dwars zitten, omdat het verdrongen energie vasthoudt, onze handelingen beheerst en ons van onze vrijheid berooft.

Uit het middelste onbewuste (2) kunnen al onze geestestoestanden en vaardigheden naar keuze, in ons veld van bewustzijn (4) gebracht worden. Dat zijn bijvoorbeeld dit blad en de woorden, die je leest. De toekomst van onze evolutie bevat vormen van "zijn", "kennen" en "voelen", die we met het bovenbewuste (3) aanduiden.

Volgens Assagioli is het bovenbewuste het gebied, waaruit we onze hogere intuïties en inspiraties krijgen op artistiek, wijsgerig of wetenschappelijk terrein; waaruit onze ethische verplichtingen en drang tot menslievende en heldhaftige daden voortkomen. Het is de bron van de hogere gevoelens, zoals onbaatzuchtige liefde, genialiteit, contemplatie, verlichting en extase. Het lagere (on)bewustzijn geeft, volgens Assagioli, alleen het primitieve in ons aan. Het is niet slecht, het is EERDER. Het bovenbewuste is volgens hem geen abstracte mogelijkheid, maar een levende werkelijkheid, die een eigen bestaan heeft en een eigen krachtenveld kent.

Onze psyché staat niet op zichzelf. Zij baadt zich in de zee van het collectief onbewuste (7). In Jungs woorden is het collectief onbewuste de grondvoorwaarde voor elke individuele psyché, zoals de zee de draagster is van iedere golf. De stippellijnen in het schema geven aan, dat er tussen alle niveaus een vrije uitwisseling zou zijn.

Wie ervaart nu al deze niveaus? Dat doet het "zelf"! In de vroegere fase van menselijke ontwikkeling zou er geen bewustzijn van het "zelf" zijn. Maar volgens de psychosynthese bestaat deze nu op een min of meer versluierde wijze. Het zou onze taak zijn het in zuivere staat te ervaren als het persoonlijke zelf of ik (5). Naarmate we geleidelijk in dit besef groeien, ondergaat ons bewustzijn zowel een verheviging als een verheffing. Dit proces mondt uit in het bewustzijn van het TRANSPERSOONLIJKE ZELF (6), dat ook in de geheime Hindoetaal, het Sanskriet, beschreven wordt als sat-chitananda (= absoluut bestaan-bewustzijn-zaligheid).

Het persoonlijke "zelf" is een weerspiegeling van het transpersoonlijke "zelf". Het gaat om eenzelfde werkelijkheid, die op verschillende niveaus ervaren wordt; onze zogenaamde ware essentie, afgezien van alle maskers en aangeleerde gewoonten. In onze gewone bewustzijnsvorm zou het persoonlijke "zelf" een eindeloos aantal geestestoestanden ervaren. Iets dergelijks gebeurt op het hogere octaaf; het transpersoonlijke "zelf" ervaart namelijk een eindeloze verscheidenheid van bovenbewuste toestanden.

Assagioli's sterdiagram is een weergave van onze psychische functies. Het verheldert andere aspecten van de binnenwereld: met name de relatie van de psychische functies met het "zelf" en de wil. In het psyché-synthese-proces beweeg je vanuit een ongeordende verzameling botsende neigingen, in de richting van het zijn van een zinvol geheel rondom een centrum: het "zelf". Door de werking van de wil kan het "zelf" dan elke functie van het psycho-lichamelijke organisme reguleren. Je kunt ergens voor kiezen.

**Een menigte levens**

Een ander begrip in de psychosynthese, dat later door andere therapieën, zoals voice-dialogue en N.L.P. (neuro linguïstisch programmeren) is overgenomen, is het idee van de mens als een meerpersoonlijkheid. We moeten ons bewust worden van onze zogenaamde sub persoonlijkheden, die samen onze persoonlijkheid vormen. We zouden hun aard en doel moeten begrijpen, hun interacties gadeslaan en hun transformatie moeten vergemakkelijken. Volgens Assagioli zijn onze sub persoonlijkheden, zoals bijvoorbeeld de rebel, de intellectueel, de verleider, de huissloof, de organisator, de bon-vivant voortdurend met elkaar slaags.

Impulsen, verlangens, principes en aspiraties zijn in een voortdurende strijd gewikkeld. We moeten onze sub persoonlijkheden leren kennen, ons ervan bewust worden, maar ook afstand ervan nemen en ernaar leren kijken. In de psychosynthese wordt dit proces genoemd: DIS-IDENTIFICEREN. Dit betekent dan dat we uit deze ILLUSIE moeten stappen en terugkeren naar onze "kern". Dit zou gepaard gaan met een gevoel van bevrijding en inzicht. Een sub persoonlijkheid kan soms nuttig zijn, maar mag nooit overheersen. Het uiteindelijke doel van het werken aan de sub persoonlijkheden is het vergroten van het proces van het "zelf" of het "centrum".

Daar kunnen we, in plaats van uiteen te vallen in talloze "zelven" en "zelfjes", die met elkaar in strijd zijn, weer EEN worden. Vanuit dit centrum kunnen we deze sub persoonlijkheden reguleren, bijsturen of aandacht geven. Willen we het stadium bereiken, waarin we die eenheid ervaren, dan moet er dus een algemene transformatie plaatsvinden in de manier waarop we onze sub persoonlijkheden begrijpen. In plaats van er alleen oppervlakkig naar te kijken, moeten we ze, volgens Assagioli, leren zien als lager geplaatste uitingen van de archetypen van hogere kwaliteiten.

Elke inhoud van onze psyché kan worden "verlaagd". Medelijden wordt zelfmedelijden, vreugde wordt een manie, vrede wordt futloosheid, humor wordt sarcasme en intelligentie wordt sluwheid. Maar omgekeerd kunnen bewustzijnstoestanden ook worden "verhoogd". Zelfmedelijden wordt mededogen, enzovoort. Ons gedachten- en gevoelsleven is nooit statisch. Hoe "hoger" we komen, hoe dichter we bij de eenheid zijn.

Sub persoonlijkheden zijn ook "vervormingen" of "verlagingen" van tijdloze kwaliteiten, die op hogere niveaus van de psyché bestaan. Zo kan bijvoorbeeld de hyperactieve sub persoonlijkheid worden gezien als een vervorming van het archetype "energie". De dwangmatige verleider is een verre verwant van de liefde in haar hogere aspect. De koppige sub persoonlijkheid is te zien als een vervorming van de wil, enz. Sub persoonlijkheden zijn als de vroegere Griekse goden, verbannen karikaturen, aftreksels van oorspronkelijke schitterende archetypen, zo zegt de psychosynthese.

Zo kunnen we dus door dis-identificatie en transformatie elke sub persoonlijkheid naar zijn hoogste vorm van verwerkelijking zien te krijgen. We zouden zo leren ons vrij te maken van de krachten, die ons gewoonlijk overheersen en die ons als een pingpongbal heen en weer kunnen slaan. In dit proces speelt de WIL een hoofdrol. De aanwezigheid, de afwezigheid of de vervormingen van de wil verklaren vaak verschillende psychische problemen en zienswijzen. De wil van de mens moet versterkt worden en onafhankelijk gemaakt worden van andere mensen of invloeden.

****

**Andere technieken**

Een andere techniek is: scherp en helder denken, de zogenaamde reflectieve meditatie. Symbolen worden doelgericht gebruikt om toegang te krijgen tot de doorgaans niet bereikbare bewustzijnstoestanden. Zo moet er, door GEDACHTENKRACHT EN VISUALISATIE geoefend worden om nieuwe patronen in de psyché te leggen. Deze transformerende werking wordt benut om eerdere gewoonten op te heffen en tegelijk andere energiepatronen te manipuleren. De bedoeling is zo het analyserend denken te ontwijken en intuïtie op te wekken, en zo mensen geestelijk "gevoelig" te maken. Een voorbeeld van zo'n symbool in een visualisatieoefening is de VLAM.

*"Stel je een brandende vlam voor. Zie haar dansen en steeds veranderende figuren maken in de lucht. Kijk in de vlam, terwijl ze beweegt; probeer haar hoedanigheid te ervaren. Denk, terwijl je deze vlam blijft visualiseren, over vuur en haar uitingsvormen daarvan in de psyché: persoonlijke warmte, uitstraling, ontvlammende liefde of vreugde, vurig enthousiasme of gloedvolle hartstocht. Tenslotte, terwijl je de vlam voor je 'geestesoog' houdt, stel je je voor (langzaam) dat je wordt aangestoken door het vuur en dat je zelf die vlam wordt."*

Om het zogenaamde bovenbewuste te verkennen, gebruikt Assagioli spirituele psychotechnieken. Er zijn twee hoofdgroepen van symbolen om het spirituele "zelf" aan te geven of op te roepen. De eerste groep bestaat uit abstracte of geometrische natuursymbolen, zoals bijvoorbeeld de zon, een ster, een roos of een lotusbloem. De tweede groep van symbolen, die het spirituele "zelf" moeten realiseren, zijn personen. Assagioli noemt een engel: de "innerlijke Christus", de mystieke innerlijke krijgsman of de innerlijke meester of leraar. De techniek bestaat uit een innerlijke dialoog.

Bij een probleem dient de innerlijke leraar, die in ons zou wonen, in het spirituele "zelf" moeten worden aangesproken. Dit kan pas na een zogenaamde innerlijke reis, een beklimming van verschillende niveaus van het zogenaamde bewuste en bovenbewuste. Assagioli adviseert christenen de "innerlijke Christus" als aanspreekpunt te nemen en zoveel mogelijk gebruik te maken van de terminologie van christenen, weliswaar met de leerstellingen van de psychosynthese. Op bladzijde 228 van zijn boek over psychosynthese geeft hij zelfs aan dat christenen de "innerlijke Christus" VERWARREN met de "figuur van Christus uit de Bijbel". Maar, vervolgt hij, het is meestal niet raadzaam hen dit onderscheid duidelijk te maken (!!!).

Verder geeft hij, als oefeningen voor spirituele psychosynthese, het oefenen met spirituele symbolen, zoals die in opera's van Wagner, Lohengrin, Parsifal of bij Dante (Goddelijke Komedie) te vinden zijn. Door meditatie en visualisatieoefeningen wordt het denken steeds stilgelegd, opdat de intuïtie, de geestelijke ontvankelijkheid, zou kunnen ontwaken, die vervolgens, door symbolen en dialoog met de "innerlijke leraar", de mens op een hoger bewustzijn moeten brengen.

**Kritiek op de psychosynthese**

Psychosynthese is één van de moderne therapieën, waarin de mens leert zich te vergoddelijken. Vanuit een oriëntatie op het zelfbewustzijn moet de mens zich laten opnemen en transformeren naar een hoger bewustzijn, dat individuele belangen en tegenstellingen overstijgt. Er wordt gesuggereerd dat er een hiërarchie van bewustzijn bestaat met niveaus, die in elkaar overgaan of evolueren en die zelfs gestuurd zou kunnen worden. Dit is een idee, dat in de hindoeliteratuur en de gedachten van Jung voorkomt, maar zeker niet in de Bijbel.

Om God te dienen, hoeven we niet eerst naar een hogere werkelijkheid te transcenderen, maar we dienen Hem in deze wereld. Dit is Zijn wereld. Het begrip grenservaring of piekervaring betekent vaak het tenietdoen van ieder besef van geschapen werkelijkheid, inclusief het stelsel van normen dat God aan alle mensen heeft gegeven. (Gen.2, Gen.9, Rom.1,2) Hierdoor wordt de van God afgevallen mens geconditioneerd tot een omgang met demonen, die als verleidende geesten of innerlijke leraren, of zelfs als de innerlijke Christus worden voorgespiegeld. De alles overstijgende geest (spiritueel bewustzijn) heeft alle kenmerken van de pseudo-Christus, de satan, die de mens de oeroude leugen voorhoudt: als God te kunnen zijn. (Gen.3:5, 1.Joh.2:22)

Psychosynthese is ook gefundeerd op het hindoeïstisch monisme (= letterlijk: eenheidsleer). Dit is een poging de veelheid aan verschijnselen tot een strikte eenheid terug te brengen. De zichtbare werkelijkheid is niets anders dan een verstoffelijking van de manier waarop jij haar ziet. In westerse termen betekent dat bijvoorbeeld dat er veel verschil is tussen mensen, goden of ideeën, maar dat alles in principe gelijkwaardig is. De exclusiviteit van de Bijbel, als het geïnspireerde Woord van God, van Jezus als de Enige weg, evenals het huwelijk en de morele waardeoordelen worden, bij voorbaat als "prehistorisch" en "fundamentalistisch" veroordeeld.

Tegenover het monisme staat het dualisme (twee-heidsleer). Dit begrip is overal van toepassing, waar men de veelheid aan verschijnselen niet tot eenzelfde laatste eenheid herleidbaar acht, zoals goed en kwaad, die elkaar uitsluiten en eeuwig zijn.

Er bestaat ook een verkeerd dualisme, waar de Bijbel zich ook tegen verzet, bijvoorbeeld de scheiding tussen hoofd en hart, tussen woord en daad, tussen geloof en werken. Dit verkeerde dualisme maakt de mens innerlijk gespleten en hypocriet. Maar het eenheid denken van de psycho-synthese rekent OOK af met iedere Bijbelse onderscheiding, zoals bij schepping, zondeval en verlossing. In het monistisch denken wordt iedere vorm van onderscheid ontkend of uitgelegd vanuit het yin- en yang- principe, de cyclische afwisseling van tegenstellingen.

**Assagioli en de spiritualiteit**

Het spirituele bovenbewuste van Assagioli is gemakkelijk te herkennen als de universele ziel (Brahman), en het absolute en het individuele "zelf" als het Atman. De vereniging van Atman en Brahman is waar het om gaat. De begrippen schuld/ straf / vergeving zijn in de psychosynthese niet relevant. Je moet je gewoon meer dis-identificeren van je sub persoonlijkheden en verder groeien in je goddelijke ontwikkeling. Het bloed van Christus, zijn vergeving, is daarbij niet nodig. Je kunt het hoogstens als een soort metafoor gebruiken. Het kwade is een toestand van niet verlicht zijn. En, wordt er gezegd; zondebesef en schuldgevoel zijn zelf een grote zonde. God is voor Assagioli een onpersoonlijke kracht, die alles doordringt.

Deze moderne vorm van pantheïsme ("Alles is goddelijk") rekent, zoals gezegd, af met elke vorm van dualiteit en tegenstelling. Dat geldt ook voor de tegenstelling tussen goddelijk en menselijk, die volgens dit denken slechts gradueel is en onderhevig aan een proces van evolutie. Tevens heeft dit gedachtegoed een vorm van verzet en haat tegen alle vormen van dualisme, zoals die voorkomen in het orthodoxe jodendom, het christendom en de islam.

Het houdt mensen van de werkelijke wijsheid af, die inhoudt, dat de mens niet verruimd moet worden in zijn bewustzijn, maar gereinigd in het plaatsvervangend lijden, het sterven en de opstanding van Jezus Christus, de Zoon van God. Daardoor is de weg naar het binnenste heiligdom vrij. Dan ontvangt de mens de Geest van God, niet door eigen werken of bewustzijnsveranderingen, maar door het geloof in de genade. Hij leeft niet meer voor zichzelf, maar leeft voor God. "Want in Hem leven wij, bewegen wij ons en zijn wij." (Hand. 17:28)

Hebr.10:19-23: *"Laten we zo langs de nieuwe en levende Weg, die Hij ons ingewijd heeft, door het voorhangsel, dat is zijn vlees, toetreden in het heiligdom door het bloed van Christus met een waarachtig hart (geest) in volle verzekerdheid van het geloof, met een hart, dat door besprenging gezuiverd is van besef van kwaad en met een lichaam, dat gewassen is met zuiver water. Laten we de belijdenis van hetgeen we hopen onwankelbaar vasthouden; want Hij, die beloofd heeft, is getrouw."*

***Gerard Feller***
juli 1995

**LITERATUUR:**

R.Assagioli - Handboek psychosynthese - Servire Katwijk 1988
R.Assagioli - The act of wil - Servire Katwijk 1992
R.Assagioli - Transpersoonlijke ontwikkeling - Servire 1991
P.Ferrucci - Heel je leven - De Toorts Haarlem 1985
W.Parfitt - Wat is psychosynthese - Servire Katwijk 1992
D.Whitmore - Psychosynthese en educatie - De Horstink Amersfoort 1983
J.Hardy - Een psychologie met een ziel - Servire Katwijk 1989
Drs.R.Matken - New Age-handboek - Buyten Schipperheyn Amsterdam 1990