



Roberto Assagioli személyiségelmélete a Pszichoszintézis

Összeállította:

Nagy Zoltán

znagy.m@gmail.com

<https://sites.google.com/site/szeretetvalosaga/home>

Budapest, 2015. december

Bevezetés

Roberto Assagioli (1888-1974.) munkásságával jelentősen hozzájárult a pszichológia egyik legfiatalabb területének a „Transzperszonális pszichológia”, mint önálló szegmens fejlődéséhez. Olyan kortársakkal, illetve tudóstársakkal karöltve – pusztán a legkiemelkedőbbeket említve –, mint Carl Gustav Jung (1875-1961.) vagy Abraham Maslow (1908-1970.)

Assagioli életét figyelemmel követve számos olyan momentumra bukkanhatunk, mely szinte törvényszerűen vezetett a személyiség klasszikus értelmezésének meghaladásához, s olyan elmélet kidolgozásához, amely stabil alapokkal rendelkezik. Fiatal korában érdeklődött a művészetek és a zene iránt – mint vallotta ez számára motivációs alapként szolgált a későbbiekben. Továbbá szellemi képességét hivatott kiemelni epizódként, hogy 18 éves korában 8 nyelvet tanult.

Egyetemi évei alatt neurológia és pszichiátriai tanulmányokat folytatott. Továbbá Svájcban sajátította el az analitikus ismereteket, mely módszer iránt némi elégedetlenséget táplált. Figyelemreméltó tény, hogy bizonyos ideig Junggal is együtt tevékenykedett.

Sokat utazott, főként az akkori Szovjetunióba, ahol a megélt tapasztalatok befolyásolták a társadalomról alkotott világképét. Ennek eredményeként a II. Világháború idején bebörtönözték. A béke időszakában továbbbontakozott az aktivitása, minek eredményeként számos pszichológiával foglalkozó intézményt alapított Olaszországban.



1. kép
Roberto Assagioli

Szakmai irányultságának alapját az szolgáltatta, hogy mélyreható filozófiai és ezoterikus ismeretekkel is rendelkezett. Ebből fakadóan az általa alkalmazott technikák is széles spektrumban helyezkedtek el, úgymint az analízis, a viselkedés-lélektani alapokon nyugvó eljárások vagy akár a meditáció. Zsenialitását az is hűen visszatükrözi, hogy a ma már általánosan elfogadott pszichoszomatikus szemlélet elsők közötti képviselője volt.

Mélyebb értelmezés alapján megállapítható, hogy munkásságával a spirituális dimenziók felé mutatta meg az utat, másként tekintve, Isten irányába vezető újabb ösvényt tárt fel. S mindezt olyan formában, hogy amit tanított, azt meg is élte, ekképpen elméletének, munkásságnak teoretikus és gyakorlati hitelessége is teljes mértékben igazolt.

A „Pszichoszintézis” alapjai

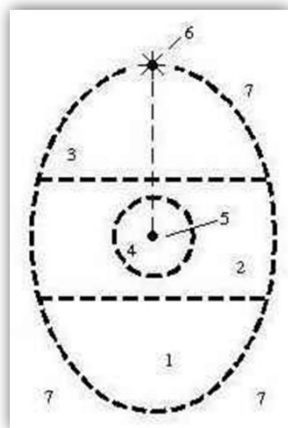
Korunk tendenciáit figyelve megállapítható, hogy egyfajta egyetemes szintézis zajlik napjainkban, minek eredményeként a keleti és a nyugati hagyományok ötvöződése tapasztalható. Miután a nyugati társadalmak számos emberiséggel kapcsolatos kérdésre képtelenek megtalálni a választ az általuk kialakított keretek között egyre inkább nyitottak a keleti kultúrák iránt. A globalizáció pedig törvényszerűen okozza, hogy a nyugati értékek (valós értékekre gondolva) beépülésükkel gazdagítják a keleti kultúrát.

Assagioli munkásságával összefüggésben a keleti tradíciók beépülése érhető tetten. S nyugodtan mondhatjuk, hogy az általa felismert és gyakorlatba ültetett személyiségelmélet időtálló érvényességgel rendelkezik napjainkban is. Sőt virágzása figyelhető meg, miután egyre inkább növekszik az érdeklődés a belső lelki „fegyelem”, mintegy harmonikus állapot megteremtése iránt, ami érdekes és izgalmas felfedezésekkel kísért. Konkrét megvalósítási módként alkalmazott lehetőségként pedig egyre szélesebb körben alkalmazott a meditáció, a jóga, melyek teljes mértékben keleti forrásból eredve segítik a nyugati kultúrában létező embereket. Mindezekben túlmenően egyre jelentősebb és fokozatosan terjedő tendenciát mutat a spiritualitás megjelenése a mindennapi élet részeként.

Assagioli meglátása alapján a spiritualitás számos formában jelentkezik, mint például a bátorság, a szeretet és az odaadás, a felelősségtudat, az együttműködés, a társadalmi lelkiismeret, a szolidaritás, az elfogulatlanság, az áldozatkészség, az akarat vagy éppen a megértés formájában megtestesülően.

A „Pszichoszintézis” filozófia alapját képezi, hogy teljes mértékben elismeri a transzcendens élmények létét, azok valóság tartalmát, ekképpen a természet részeként értelmezendő az elmélet. Gyakorlati irányból tekintve célja az emberek hozzásegítése a spirituális tapasztalatok megéléséhez, melyek jelentős személyiségfejlődést idézhetnek elő. Ezek a tapasztalatok semmiképpen sem személyfüggők, hiszen mindenki által lehetséges azok megtapasztalása. Tehát maga a „Pszichoszintézis” a fejlődés, az önmegvalósítás módszere. Megvalósulása akkor lehetséges, ha az egyén képessé válik arra, hogy belső fantáziáktól és külső befolyástól való mentesség állapotában integrálja a transzcendentális tapasztalatokat. Mindehhez elvárt viselkedési forma a pusztán passzív befogadás helyett, az életben kifejtett aktivitás.

Pszichoszintézis személyiségmodellje



1. ábra
Személyiségmodell

Az 1. ábra alapján kísérhető figyelemmel Assagioli gondolatai alapján kialakított személyiségmodell.

5-ös ponttal került megjelölésre a tudatos én pozíciója, ez a pont szimbolizálja a tudatos ént, mely a standard megnyilvánulásaink tudati forrása.

Tovább lépve azt a mezőt (4-es) figyelhetjük meg, amely a tudatos tartalmakat foglalja magában. Vagyis azok a tartalmak találhatók itt, amelyekhez normál, éber tudatállapotban képesek vagyunk hozzáférni.

A 2-es mező már a tudattalan szférát érinti, nevezetesen a középső tudattalan helyét láthatjuk az ábrán. Az innen származó tartalmak semleges módon a mentális tevékenységet befolyásolják, úgy a gondolatok, mint a cselekvések szintjén.

Az 1-es mezőben helyezkednek el az ősi ösztönök, az érzelmi komplexusok, az elfojtások. Tehát azok a tartalmak, amelyek már pszichikai energiát vonnak el. Melynek elnevezése: alsó tudattalan.

A 3-as szegmens a felső tudattalant (tudatfelettit) reprezentálja, ahol a magasabb pszichikai funkciók, a spirituális energiák találhatóak az egyén szintjén értelmezve.

Maga az egyén az eddig érintett tudatszféraival pedig az egyetemes tudatban helyezkedik el (7-es), ami a kollektív tudattalan, a teremtmények egyesült tudata, mely, mint látható kihat az összes teremtményre, illetve mindenki hozzáférhet az abban található tartalmakhoz.

A 6-os pont a magasabb szinten integrált tudatállapot a Self, ebben tudatállapotban az egyén már független az előzőekben taglalt tudatállapotoktól.

Személyiségfejlődés, -fejlesztés a „Pszichoszintézis” alapján

A fejlődés alapja a fokozatos haladás a tudatostól a tudattalan felé. Vagyis a modell leírása során kifejtett mezők tartalmának meghatározott szintű – nem feltétlenül teljes – megismerése által. Mivel az egyén tudatkomplexuma a kollektív tudattalanban helyezkedik el, és annak része a felső tudatállapot, a Self, így megállapítható, hogy azon keresztül az egészséges ember képe irányít a háttérből. A mozgatórugó, a törekvést segítő energia pedig az a motiváció, mely a tapasztalatokat integrálja a személyiségbe, ezáltal megvalósítva a folyamatos fejlődést.

Maga a „Pszichoszintézis” különböző szinteken zajlik. Az első és egyben alapvető szint **bio-pszichoszintézis**, mely valójában a test megéledését foglalja

magában. Így ez a szint a testtudat kialakulásával „teljesítettnek” tekinthető. Tovább épülve a **személyes pszichoszintézis** szintjén tevékenykedik az egyén, amikor a különböző tudatmezők tartalmainak integrálása során kialakul a harmónia a fizikai síkon. Ez az állapot a személy belső egyensúlyának megteremtését jelenti. Majd következő fejlődési állomásként értelmezhető az **interperszonális pszichoszintézis**, melynek meghatározó területe a nemek összhangjának megteremtése. Ez a folyamat már társadalmi léptékben értelmezendő. Ide értve a párkapcsolati és a tágabb társadalmi élet területeit, amely környezetben szintén harmonikus élet alakul ki. A tapasztalatok legmagasabb szinten történő integrációja pedig **spirituális pszichoszintézis** szintjén jön létre, amely egészen pontosan a spirituális kibontakozást foglalja magában.

Assagioli a gyakorlati megvalósítás érdekében konkrét lehetőségeket is hozzákapcsolt a különböző szintek kiműveléséhez. A **személyes pszichoszintézis** folyamatát elősegítve eredményesen alkalmazható a katarzis élményhez juttatás, a kritikai elemzés művészetének elsajátítása, az identifikáció a saját, illetve külső mintákkal összefüggésben. Mivel hangsúlyosan szerepel az aktív cselekvés, mely az esetenként felbukkanó akadályok miatt csak jelentős akaraterő megléte mellett valósítható meg, kiemelt szerepet kap az úgynevezett akarattréning, mellyel az akarati tényező fejleszthető. Ugyancsak kiemelt jelentőséggel felruházott a különböző elérendő állapotok imaginálása, vagyis a képzeletfejlesztés.

Az **interperszonális pszichoszintézis** szintjén hathatós segítséget nyújt a nemek szintézise. Szűkebb értelemben vizsgálva a párkapcsolati viszonyulásban, illetve a női és férfi sajátosságok társadalmi szerepek formájában megnyilvánuló harmonizációja. Tágabb értelmezésben pedig a „Pszichoszintézis” ezen szintjén valósul meg a beilleszkedés a társadalomba, továbbá a hasznos társadalmi szerep megtalálása és az abban való kibontakozás lehetőségének megteremtése. Jelen esetben is ismét felbukkan az imagináció pozitív hatása, vagyis a képzeletbeli gyakorlás jelentősége.

Megérkezve az elméleti modell szerinti legmagasabb szintre a **spirituális pszichoszintézis** támogatása érdekében felmerül a szimbólumok értelmezésének lehetősége, az intuíció minél mélyebb megélése és a gyakorlatban az arra való támaszkodás lehetőségének kiaknázása. Továbbá a magasabb szintű erények fejlesztése.

A „Pszichoszintézis” folyamata

A folyamat első lépéseként az önismeret fejlesztését jelölte meg Assagioli. Mivel ezen az úton tárhatók fel az alsó, a középső, illetve a felső tudattalan elemei, amelyek közvetlenül segítik a személyiség kibontakozását. Avagy azok gátló tartalmainak

más dimenzióba helyezését követően megvalósítható a személyiségbe való integrálásuk.

Következő magasabb szintű tudatosodás mellett megvalósítható a személyiség különböző elemeinek kontrollja, a tudattalan mozzanatok egyre inkább tudatos szintre emelése és kezelése, mely természetesen összefonódhat az előző szinten végzett tudati munkával. Ezen a lépcsőfokon kezelhető dezidentifikálódás, vagyis a komplexusok felszámolása. Mely jelentős mennyiségű energia felszabadulással jár, ami viszont a fejlődés szolgálatába állítható. Végeredményben kialakulhat a transzmutáció, a személyiség magasabb szinten történő integrációja.

Minőségi változást eredményez az egységesítő központ, a Self felfedezése, funkciójának megértése. Ekkor beszélhetünk a „Pszichoszintézis” teljes kibontakozásáról, mely egyfajta beteljesülés, a személyiség újraszerveződése a Self körül – az első ábrán a 6-os pontba kerülés az 5-ös pontból.

Természetesen felléphetnek olyan jelenségek, amelyek az egyébként akadálymentesen bejárható úton haladva mégis nehézségként lépnek fel. Ilyen például a spirituális ébredést megelőző krízis. Amikor általában a tudattalan szférából bukkannak fel motiváló tényezők, energiák, melyek serkentő hatást igyekeznek kiváltani, viszont az egyén még nem képes azok értelmezésére.

Abban az esetben, amikor valóban átéli az ember az új tapasztalatokat, akkor az esemény hatására az addig stabilitást biztosító materialista világkép megkérdőjelezésre kerül. Szerencsés esetben az új világkép zavartalan integrálása történik. Annak hiányában a feldolgozás során kezdetben háritás alakulhat ki, mivel a tapasztalatok nem illeszthetők a már meglévő rendszerbe. Majd később, mindezen ellentmondás feloldásaként előtérbe kerülhet az érdeklődés, mely elősegíti a fokozatos integrálás megvalósítását.

A spirituális ébredés igen jelentős átrendeződést idéz elő, ezért annak folyamatában is felléphet krízishelyzet, annak ellenére, hogy az egyén kezdetben harmonikus állapotban élte át a tapasztalatokat. Mivel a felsőbb energiák befogadása jelentős fizikai és pszichikai terheléssel jár. Ezen terhelés alatt ismételt felszínre kerülhetnek hiányosan identifikált sajátosságok, avagy történések, melyek esetenként felerősített formában jelentkeznek fokozott terhelést okozva az egyén számára.

A spirituális ébredés velejárója egyfajta periodikusság. Ennek sajátossága, hogy a fejlődés korántsem lineáris, avagy exponenciális, hanem stagnálás, illetve bizonyos fokú visszalépés által kísért. Ez esetenként zavart is okozhat, aminek következménye lehet eltérő mélységű és időtartamú depresszió, tökéletlenség érzése, problémahalmazódás, s mindezek kihatásaként az egészségi állapot negatív irányba történő változása. Védekezésékként felléphet fokozott intenzitással a fizikai sík felé

fordulás, ami természetesen eredménytelen kísérletté válik, hiszen a Self irányába már megkezdődött az elmozdulás.

Az utolsó lépés a transzmutáció, mely során mély tudati átalakulás zajlik, s megvalósul a személyiség magasabb szinten történő integrációja. A harmonizáció előtt még itt a végső átalakulás során is felléphet érzelmi, fizikai labilitás, az érzékenység fokozódása. Majd az integrációt követően, a szintézis bekövetkezése után a tünetek spontán megszűnnek. S kialakul a személyiség újabb dimenziója, mely esetben a Self kibontakozása teremti meg a lehetőséget az egyébként határtalan személyiségfejlődéshez.

A „Pszichoszintézis” sajátosságai

Ahogy a modell (1. ábra) alapján is látható belülről kifelé haladás kíséri a fejlődési folyamatot, ahogy fokozatosan tárul fel az egyén számára a tudattalan tartalmak sokasága és közben egy merőben új világkép alakul ki a transzperszonális tapasztalatok hatására.

Végeredményben az érintett személy a Selfjére koncentrálni a jelenben. Az átalakulás vagy a továbbfejlődés a tudati kiterjedés gondolata köré rendeződik. Olyan formában, hogy az átalakulás pozitív irányultsággal rendelkező értékek kiépülése mentén történik.

Meghatározóvá válnak a döntések és az azokért vállalt felelősség. A külső és belső hajtóerők, motivációk egyre inkább tudatos szintre emelkednek, átláthatóbbá válnak. Az emberi élet mélységének megtapasztalása mellett, kialakul a szembenézés a szorongással is elősegítve annak könnyebb leküzdését.

Meghatározó jelentőségű, hogy a „Pszichoszintézis” jövőorientált, a múltból származó terhelő tényezőkkel csak minimális mértékben, a továbblépéshez feltétlenül szükséges mélységben foglalkozik. Továbbá szerephez jut az egyén egyedisége, az egyéni és a kollektív kibontakozás lehetősége. Hangsúlyos az akarat, mint a nehézségeken való túljutás serkentője.

Végeredményben a Self közvetlen, valós megtapasztalása történik, melynek során gyakori a csúcsmélységek átélése, mely önmagában is személyiségfejlesztő hatással rendelkezik.

Összegezve: a bio-pszichoszintézis állapotából felébredve eljut az egyén a személyes pszichoszintézis fázisába, majd az interperszonális pszichoszintézis felé halad tovább, s végül a spirituális pszichoszintézishez érkezik, a Self-tudatos állapotba, mely tudatszint biztosítja a lehetőséget egy minőségileg magasabb szabadságfok megéléséhez, melyre a határtalanság jellemző, ami megteremti a

lehetőséget a végtelen kiterjedéssel rendelkező tapasztalatok megéléséhez, a vég nélküli személyiségfejlődéshez.

Összefoglalás

Roberto Assagioli „Pszichoszintézis” modellje rendkívül valóságghűen írja le a spirituális fejlődés lehetséges útját. Az általa hozzárendelt gyakorlati tapasztalatok tovább emelik az elmélet értékét. Számos pszichológiai irányzat behatása érhető tetten a modell vizsgálata során, melyek kiváló módon ötvözésre és továbbfejlesztésre kerültek Assagioli munkásságának eredményeként. Tovább emeli a fényét a modellnek, hogy a személyesen és gyakorlati szakemberként megélt valós tapasztalatok is beépítésre kerültek.

Meglátásom szerint korunkban, főként a nyugati társadalmak kiútkeresése közepette jelentős értékek emelhetők át a több ezer éves keleti kultúrából. Mi sem jelzi azt fényesebben, hogy a spirituális kibontakozás korábban nem tapasztalt intenzitással jelenik meg napjainkban. Ekképpen a „Pszichoszintézis” hathatós útmutatást nyújthat abban az esetben, ha valaki pusztán a saját személyiségfejlődését kívánja nagyító alá helyezni. S pláne kiváló eszközként funkcionál akár gyermekekkel, akár felnőttekkel foglalkozó szakemberek számára.

Források jegyzéke

1. Roberto Assagioli, Abraham Harold Maslow, Ken Wilber (2013.): *Bevezetés a transzperszonális pszichológiába – Válogatás*. Ursus Libris Kiadó.
 2. Roberto Assagioli, Ronald David Laing, Weir John Perry (2007.): *Spirituális válság - Krízisek a belső átalakulás útján*. Pilis Print Kiadó Kft.
 3. Roberto Assagioli: Dynamic Psychology and Psychosynthesis.
letöltés helye: <http://synthesiscenter.org/articles/0101.pdf>;
letöltés ideje: 2015. december 30.
 4. Roberto Assagioli: Self-Realization and Psychological Disturbances.
letöltés helye: <http://synthesiscenter.org/articles/0110.pdf>
letöltés ideje: 2015. december 30.
 5. Roberto Assagioli: Psychosomatic Medicine and Bio-Psychosynthesis
letöltés helye: <http://synthesiscenter.org/articles/0121.pdf>
letöltés ideje: 2015. december 30.
 6. Roberto Assagioli (2010.): *The Act of Will*. The Synthesis Center.
 7. Roberto Assagioli (2008.): *Die Schulung des Willens - Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie*. Junfermann Verlag.
-
1. kép
letöltés helye:
https://www.google.hu/search?q=roberto+assagioli&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwi6t8aQrYbKAhWG83IKHX5bCTkQsAQIIQ&biw=1366&bih=694#imgrc=_VeW4KE54hYpmM%3A;
letöltés ideje: 2015. december 31.
-
1. ábra
letöltés helye: <http://isp.aquaac.org/constitution.html>;
letöltés ideje: 2015. december 31.