

ROBERTO ASSAGIOLI, MD

Psühhosüntees

Põhitööde kogumik



Eesti Transpersonaalne
Assotsiatsioon

Originaali tiitel:

Psychosynthesis. A Collection of Basic Writings.

Published by The Synthesis Center Inc 2000 © (in cooperation with The Berkshire Center for Psychosynthesis)

274 North Pleasant Street

Amherst, Massachusetts 01002

United States of America

www.synthesiscenter.org

Tõlkinud Julika Laulik

Toimetanud Leelo Laurits

Küljendus: Kristiina Rosina / MOMO

Kaane kujundus: Kalle Müller / MOMO

© Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehaanilisel, elektroonilisel ega muul viisil.

ISBN 978-9949-21-677-2

SISUKORD

Eessõna Sünteesikeskuse väljaandele	7
Eessõna pehmeaanelisele väljaandele	13
Eessõna	15

Esimene osa. Printsüübid

Sissejuhatus	21
1. peatükk Dünaamiline psühholoogia ja psühhosüntees	31
2. peatükk Eneseteostus ja psühholoogilised häired	60

Teine osa. Tehnikad

Psühhosünteesis kasutatavad meetodid ja tehnikad	90
Sissejuhatus	94
3. peatükk Alateadvuse üldine hindamine ja uurimine	98
4. peatükk Personaalse psühhosünteesi tehnikad	136
Katarsis	136
Kriitiline analüüs	142
Mina-identiteet	147
Samastumisest loobumise harjutus	154
Tahte arendamise tehnika	164
Kujutlusvõime treenimise ja kasutamise tehnika	185
Visualiseerimistehnika	186
Kuulmisaistingu esilekutsumise tehnika	194
Teiste aistingute kujutluses esilekutsumise tehnika	201
Psühhosünteesi plaan	208

- Ideaalmudelite tehnika 210
- Sümbolite kasutamise tehnika 224
- 5. peatükk Vaimse psühhosünteesi tehnikad 241
 - Sissejuhatus 241
 - Intuitsiooni kasutamise tehnika 268
 - Meelerahu saavutamise harjutus 276
- 6. peatükk Inimestevaheliste suhete kujutluslik esilekutsumine 277
 - Kommentaariid Henri Baruki tehnikale terapeudi ja patsiendi vaheliste suhete kohta 281
 - Mõned üldised märkused tehnikate kohta 286

Kolmas osa. Spetsiifilised rakendused

- 7. peatükk Muusika kui haiguse põhjus ja tervendav faktor 290
- 8. peatükk Seksuaalenergia transformatsioon ja sublimatsioon 325

Neljas osa. Lisa

- Ajalooline ülevaade psühhosünteesist 340
- Dr Roberto Assagioli bibliograafia 341
- Pildid ja värvid, nende psühholoogiline mõju 344
- Algatatud sümboliprojektsioon 349

Psühhosünteesi allikmaterjalid 381

Register 382

ESIMENE OSA

Printsiibid

Sissejuhatus

Dünaamilne psühholoogia ja psühhosüntees

Eneseteostus ja psühholoogilised häired

Printsiibid

SISSEJUHATUS²

Selleks, et asendada psühhosüntees kaasaegsete psühhiaatriliste ja psühholoogiliste teooriate konteksti – eriti uute suundadega seoses –, võib-olla hea pakkuda psühhosünteesi vastandamist või võrdlust eksistentsiaalse psühhoteraapiaga.

Olen täiesti teadlik, et „Eksistentsialism on kollektiivne nimetus väga erinevatele eksistentsiaalsetele filosoofilistele vooludele, millel on ainult mõned vähesed ühisjooned.” Kuid seda raskust aitab suurel määral kõrvaldada fakt, et ma ei võta arvesse eksistentsialismi filosoofilisi ja teoreetilisi aspekte – mille käsitlemise poolest suunad kõige rohkem erinevad –, vaid ainult psühhoteraapiaga seonduvaid.

Siiski ei püüa see esitus mingil määral ammendav olla, vaid on mõeldud ainult osutava ja sissejuhatavana. Lisaksin veel, et alapunktidena tuuakse siin välja sarnasused ja erinevused psühhosünteesi ja teiste mitte-eksistentsiaalsete psühhoteraapiameetodite vahel. Käsitlegem esmalt sarnaseid jooni.

2 See sissejuhatav osa on koostatud autori kahe ettekande põhjal, mis esitati 5. rahvusvahelisel psühholoogiakongressil Viinis 21. augustil 1961. a.

Sarnasused

Enamik neist on samad, mis on eredalt välja toodud Maslow (12) töös *Remarks on Existentialism and Psychology* („Märkusi eksistentiaalsismi ja psühholoogia kohta“).

1. Peamine sarnasus või pigem samasus on metodoloogiline, nimelt meetodis, mis algab seestpoolt, inimese minast, tema kohalolekust. See tähendab peamise tähelepanu osutamist identiteedi mõistele ja kogemusele – rõhuasetus, mida on kasutanud ka Maslow ja rühm teisi Ameerika psühholooge ja psühhiaatreid, näiteks Allport (1), Goldstein (9), Fromm (8), Moustakas (13), Erikson (6) jne, kes kõik esindavad suunda, millega võin enam-vähem nõustuda. Sedasama võib suurel määral öelda ka Tournier´ (15), Baudoini (4), Caruso (5) personalistliku psühholoogia kohta, Herzog-Dürki (10), A. Vetteri (17) „personalen“-kontseptsiooni kohta ja Gebbatteli (18) „personaal-antropoloogilise“ kontseptsiooni kohta.

2. Mõiste või pigem fakt, et iga inimene areneb ja kasvab pidevalt, aktualiseerides üksteise järel palju latentseid võimalusi.

3. *Tähenduse* keskne tähtsus, eriti selle tähenduse, mille iga inimene oma elule annab või mida ta oma elus *otsib*.

4. *Väärtuste*, eriti eetiliste, esteetiliste, noeetiliste ja religioossete väärtuste olulisuse tunnistamine, millele nii hästi on osutanud Frankl (7).

5. Fakt, et iga inimene seisab pidevalt vastamisi *valikute* ja *otsuste* ning neist tuleneva *vastutusega*.

6. Vajadus saada teadlikuks *motivatsioonidest*, mis määravad neid valikuid ja otsuseid.

7. Inimelu sügavuse ja tõsiduse tunnustamine, samuti ärevuse ja kannatuse koht selles, millega tuleb vastamisi seista.

8. Rõhuasetus tulevikule ja selle dünaamiline roll *olevikus*.

9. Iga inimese unikaalsuse tunnustamine, Allporti „ideo-graafiline psühholoogia“ (1) ja seega vajadus selle järele, mida ma

nimetan „diferentsiaalseks psühhosünteesiks”, mis nõuab paljude terapeutiliste tehnikate erinevaid kombinatsioone konkreetsetele patsientidele sobivate *meetoditena*.

Erinevused

Tahaksin esmalt selgitada, et erinevused on suhtelised, mitte põhjanevad, et tegelikult pole mingit reaalselt vastandust. Erinevused seisnevad pigem erinevas rõhuasetuses ja faktorite, aspektide või tehnikate sissetoomises, mida teistes teraapiasuundades pole arvesse võetud või piisavalt arvesse võetud.

On samuti kohane osutada asjaolule, et teatud erinevused on mõningate eksistentsiaalse teraapia esindajate puhul suuremad kui teiste puhul. Ma ei saa siin neid erinevusi välja tuua, kuid hästi informeeritud lugejad suudavad neid kergesti ära tunda.

1. Kõige selgem erijoon on ehk rõhuasetus *tahtele* kui mina peamisele funktsioonile ja kõigi valikute, otsuste, kokkulepete vajalikule allikale ning keskne koht, mis psühhosünteesis sellele on omistatud. Seetõttu sisaldab psühhosüntees tahte erinevate faaside, näiteks *kaalutlemine, motivatsioon, otsus, kinnitus, püsivus, täideviimine*, hoolikat analüüsi ja kasutab palju erinevaid tehnikaid tahte äratamiseks, arendamiseks, tugevdamiseks ja õigeks suunamiseks.

2. Teine joon, mille tõttu psühhosüntees mõningatest eksistentsiaalsetest teraapiatest eristub, puudutab mina olemust ja mina-identiteedi otsingut. Minu arvates on otsene mina-kogemus, puhas *eneseteadvus* – mis on sõltumatu teadvusvälja mistahes „sisust” ja mistahes situatsioonist, millesse inimene võib sattuda – tõeline „fenomenoloogiline” kogemus, sisemine reaalsus, mida on võimalik empiiriliselt tõestada ja sobivate tehnikatega tahtlikult esile kutsuda. Mina kohta ja olemust vaadeldakse kahest aspektist 1. ja 2. peatükis: *Dünaamiline psühholoogia ja psühhosüntees ning Eneseteostus ja psühholoogilised häired*.³

3 Avaldatud monograafiate ümbertõtatud variandidid (3).

3. Veel üks erinevus teatavatest eksistentsialistlikest suundadest on positiivsete, loovate, rõõmsate kogemuste tunnustamine valusate ja traagiliste kogemuste kõrval, mis inimesel võivad olla ja sageli ongi. Need on kogemused, mida Maslow nimetab „tipukogemusteks”, näiteks: eneseteostus, rahuldus (*fulfillment*), saavutus, ilmutus, rahu, rõõm. Need on fenomenoloogilised läbielatud kogemused, mida psühhosünteesis kohaste meetodite abil soodustatakse või esile kutsutakse.

Üksinduskogemust ei peeta psühhosünteesis ei lõplikuks ega oluliseks. See on üks staadium, ajutine subjektiivne olek. See võib muutuda ja muutubki ning asendatakse lõpuks tõelise elava inimestevahelise suhtlemise ja koostegutsemise kogemusega; inimeste- ja gruppidevahelise koostööga – või isegi *ühinemisega* (*blending*), mis saab teoks intuitsiooni, empaatia, mõistmise ja samastumise läbi. See on suur inimestevahelise psühhosünteesi väli, mis ulatub mehe ja naise omavahelistest suhetest inimese harmoonilise integratsiooni üha suurematesse gruppidesse kuni „ühtse inimkonnani” välja. Seda saab väljendada ja on väljendatud mitmesuguste sõnadega kui reaalsust, näiteks armastuse puhul on mitmeid aspekte nagu *agape* ehk altruistlik armastus või heategevus, vendlus, osadus, jagamine: Sorokin (14), Lewis (II) ja Fromm (8).

5. Mitmesuguste aktiivsete tehnikate tahtlik kasutamine.

a) Psühholoogiliste energiatega transformatsiooniks, sublimatsiooniks ja suunamiseks.

b) Nõrkade ja alaarenenud funktsioonide tugevdamiseks ja küpsemiseks.

c) Üliteadvuslike (*superconscious*) energiatega ja latentsete võimete aktiveerimiseks.

6. Isiksuse teadlik ja *planeeritud* uuesti üles ehitamine või taasloomine patsiendi ja terapeudi koostöö tulemusena. Selle koostöö hulk ja iseloom varieerub terapeutilise protsessi arengu käigus, mida võib kirjeldada kolme erineva staadiumina, kuigi need pole

eraldatud, vaid sageli segunevad ja kattuvad. Algul on terapeutil aktiivsem roll. Seejärel muutub see mõju üha enam katalüütiliseks: terapeut esindab mudelit või sümbolit ja võtab mingil määral patsiendi omadused üle. Viimases staadiumis tõmbub terapeut järk-järgult eemale ja asendatakse Minaga, millega patsiendil tekib järjest tugevam side, „dialoog” ja järjest suurem (kuid mitte kunagi täielik) samastumine.

Tahaksin rõhutada, et üliteadvusest tulenevad elemendid ja funktsioonid, näiteks esteetilised, eetilised, religioossed kogemused, intuitsioon, inspiratsioon ja müstilised teadvusseisundid on tegelikud, reaalsed pragmaatilises mõttes (*wirklich*, kui saksa keeles väljenduda), kuna nad on *toimivad* (*wirkend*), nad tekitavad muutusi nii sise- kui välisilmas. Seetõttu alluvad nad vaatlusele ja eksperimendile, mis on läbi viidud nende loomusega kooskõlas oleva teadusliku meetodi abil; samuti võib neid mõjutada ja kasutada psühholoogilis-vaimsete tehnikate abil.

Nüüd võib tekkida küsimus inimesekäsitluse ja religiooni ning metafüüsika vahelisest suhtest. Vastus sellele küsimusele on, et psühhosüntees ei püüa mingil viisil anastada religiooni ja filosoofia alasid. See on teaduslik käsitlus ja sellisena neutraalne erinevate religioosete vormide ning filosoofiliste doktriinide suhtes, välja arvatud ainult need, mis on materialistlikud ja eitavad seega vaimse reaalsuse olemasolu. Psühhosüntees ei kavatse ega püüa anda suurele müsteeriumile metafüüsilist või teoloogilist seletust – ta juhib meid ukse juurde, kuid seal ta peatub.

Psühhosünteesis kasutatavate tehnikate nimekirjas on välja toodud psühhosünteesilise ravi erinevad faasid. Ravi alguspunktiks on *iga patsiendi unikaalse eksistentsiaalse olukorra* ja sellest tulenevate *probleemide* nentimine ning lahendusviiside esitamine. See sisaldab loomupäraselt psühhoanalüütilist faasi. Sellele järgneb latentsete aspektide ja funktsioonide aktiveerimine ning nõrkade aspektide arendamine konkreetsele eesmärgile vastava aktiivse tehnika abil.

Pärast seda või pigem sel ajal, kui seda tehakse, tuleb taotleda ja aktiivselt soodustada kõigi inimese omaduste ja funktsioonide integreerimist üheks funktsioneerivaks tervikuks – mis ongi psühhosünteesi keskne eesmärk. Selline harmoneerimine ja integratsioon võimaldavad ja nõuavad kõigi vabastatud ja aktiveeritud tungide ja isiksuse energiatega konstruktiivset kasutamist ja väljendust. See omakorda toob esile palju probleeme ja psühhosünteetilisi ülesandeid inimestevahelistes suhetes ja sotsiaalses integratsioonis (mehe ja naise – üksikisiku ja erinevate gruppide – rahvaste – kogu inimkonna psühhosüntees).

Tegeliku ravi protsessi puhul ei tegelda nende faasidega eraldi ja üksteise järel, vaid paralleelselt. Näiteks tegeldes algul keskeks eksistentsiaalse probleemiga, võib sageli leida, et see sisaldab eetilisi ja religioosseid konflikte, mille lahendamiseks tuleks kohe tegelda. Vastupidiselt sellele võib analüütilist meetodit rakendada mingite ajavahemike järel, mil iganes mõni blokeering või vastupanu kõrvaldamist vajab.

Psühhosünteetilise ravi erijoon on kõigi kättesaadavate psühholoogiliste tehnikate süstemaatiline kasutamine, rõhutaksin sõna „süstemaatiline”, mis tähendab nende tehnikate kasutamist vastava raviplaaniga kohaselt ja nende suunatust selgelt kujutletud eesmärkide saavutamisele. Seetõttu ei ole see paljalt eklektiline valik, nagu pealiskaudsel vaatlusel võib näida. Käsitletlen neid tehnikaid hiljem detailsemalt (vaata raamatu teist osa), kuid tahaksin siinkohal märkida neist mõningaid, mida pean kõige olulisemateks. Peamine neist, mis aitab kaasa või isegi võimaldab kõigi teiste kasutamist, seisneb *tahte* äratamises ja arendamises.

Nii kummaline kui see ka pole, ei ole tahtet tunnistanud ego keskeks ja peamise funktsioonina. Seda on sageli alavääristatud kui ebaefektiivset vahendit erinevate tungide ja kujutlusvõimega toimetulekul või on seda koheldud skeptiliselt kui enesekehtestuse (võimuiha) juurde juhtijat. Kuid viimane on ainult tahte väärka-

sutamine, tahte näiline kasutus tuleneb tema vigasest ja ebaintelligentsest kasutamisest. Tahe on ebaefektiivne ainult sel juhul, kui ta püüab *vastanduda* kujutlusvõimele ja teistele psühholoogilistele funktsioonidele, samal ajal kui tema oskuslik ja järelikult ka tulemuslik kasutamine seisneb kõigi teiste funktsioonide *reguleerimises* ja nende *suunamises* tahtlikult valitud ja kinnitatud eesmärgi poole.

Tahe ei ole ainult ja lihtsalt „tahtejõud”, nagu teda tavapäraselt mõistetakse. Ta sisaldab kuut faasi või astet, mis kõik on tema täielikuks ja efektiivseks väljendumiseks vajalikud:

1) eesmärk, hindamine, motivatsioon, 2) kaalutlemine, 3) otsustamine, 4) kinnitus, kinnitamine 5) planeerimine, 6) täideviimise suunamine.

Igäüht neist aspektidest saab arendada ja kasutada vastavate tehnikate abil.

Veel üks nii individuaalses kui sotsiaalses mõttes väga oluline psühholoogiline meetod on biopsüühiliste energiatega, eriti seksuaaltungi ja võitluslike või agressiivsete tungide muundamine ja sublimatsioon. Kaasaegne psühholoogia, eriti psühhoanalüüs, on avastanud (või täpsemalt taasavastanud) transformatsiooni, mis nende energiatega võib toimuda ja mis sageli toimub spontaanselt. Seega on teadusliku „psühhodünaamika” väljaarendamise üks eesmärke nende seaduspärasuste avastamine, mille kohaselt transformatsioon toimub, ja tehnikate arendamine soovitud transformatsioonide esilekutsumiseks. Need pakuvad vahendeid, mille abil praegust tohutut seksuaalsete, emotsionaalsete ja agressiivsete energiatega raiskamist ja kahetsusväärset väärkasutust tasakaalustada ja mille abil neidsamu jõudusid on võimalik suunata ja kasutada loominguks tegevuseks ja saavutusteks. Ei tundu sugugi liialdusena öelda, et biopsüühilise energia kasutamine võib järk-järgult kujuneda analoogseks praeguse elektrivoolu kasutamiseks, mille jõudu varem ei tuntud.

Sellest erinev ja mõnes mõttes vastandlik grupp protseduure on need, mille eesmärgiks on võimsate üliteadvuslike vaimsete energiatega äratamine, vabastamine ja kasutamine, millel on isiksusele transformeeriv ja uuendav mõju. Seda vabanemist võib võrrelda materias latentselt oleva aatomienergiaga.

Tahaksin lühidalt märkida, et kuigi psühhosünteesi on arendatud ja peamiselt kasutatud teraapias, võib neid põhimõtteid ja meetodeid rakendada teistelgi aladel. Eriti psühholoogilise hügieeni või vaimse tervise alal, neurootiliste ja psühholoogiliste probleemide ennetamiseks. Samuti hariduse valdkonnas, kus paljusid psühhosünteesis kasutatavaid tehnikaid võib laialdaselt ja viljakalt rakendada. Veelgi enam, see võib osutada eriti kasulikuks andekate ja üliandekate laste õpetamisel, sest neil avalduvad üliteadvuslikud funktsioonid spontaanselt ja nende toimemehhanisme tuleb arukalt suunata ja integreerida teiste funktsioonidega. Veel üks laialdane ala on inimestevahelised ja rühmadevahelised suhted, mida on hädasti vaja kohandada ja harmoneerida.

Ja viimase, kuid sugugi mitte ebaolulise punktina tahaksin mainida, et psühhosünteesi saab rakendada inimene ise oma sisemise kasvu ja eneseteostuse soodustamiseks ja kiirendamiseks, mis peaks olema kõigi inimeste eesmärgiks ja mida mõnikord tuntakse käskiva sisemise tungina, olulise eksistentsiaalse vajadusena. Sellist enese-psühhosünteesi peaks kogu aeg kasutama või vähemalt tõsiselt katsetama iga terapeut, sotsiaaltöötaja ja õpetaja (kaasa arvatud lapsevanemad). Muidugi, suur abi võib olla didaktilisest psühhosünteesist, see on ülimalt mõistlik ning ma soovitan tungivalt teha sellist didaktilist treeningut, nagu tehakse psühhoanalüüsis.

See sissejuhatus, olgugi väga pealiskaudne, on loodetavasti piisav, osutamaks, et psühhosünteesil on palju pakkuda, kuid ma ei tahaks mingil juhul jätta muljet, et see on või et ma arvan selle olevat juba täiesti väljakujunenud ja lõpetatud meetodi. Otse vastupidi, see tundub mulle lapsena – või kõige enam noorukina –, kes

on mitmeski mõttes veel ebatäiuslik, kuid kellel on suur ja paljulubav arengupotentsiaal.

Tahaksin südamest paluda kõigil terapeutidel, psühholoogidel ja õpetajatel aktiivselt osaleda selle meetodi teaduslikul uurimisel, eksperimenteerimisel ja rakendamisel. Kuuletugem sellele tungile, mille on tekitanud suur vajadus lahendada tõsised probleemid, mis tänapäeval inimkonda vaevavad; mõistkem seda panust, mille võime anda uue tsivilisatsiooni loomisel, mida iseloomustavad harmooniline integratsioon ja koostöö ja mida läbib sünteesivaim.

Viited

1. Allport, G. *Becoming*, New Haven, Yale University Press, 1955.
2. Angyal, A. *Foundations of a Science of Personality*, Cambridge, Harvard University Press, 1941.
3. Assagioli, R. *Dynamic Psychology and Psychosynthesis*. Monograph, New York, Psychosynthesis Research Foundation, 1958.
Self-Realization and Psychological Disturbances, Monograph, New York, Psychosynthesis Research Foundation, 1961.
4. Baudouin, C. *Découverte de la Personne*, Paris, Presses Universitaires, 1940.
5. Caruso, I. A. *Psychoanalyse und Synthese der Existenz*, Wien, Seelsorger-Verlag, Herder 1952.
Bios, Psyche, Person, Freiburg, K. Alber, 1957.
6. Erikson, Erik H. *Childhood and Society*, New York, Norton, 1950.
7. Frankl, V. E. *Theorie und Therapie der Neurosen; Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse*, Wien, Urban & Schwarzenberg, 1956.
Ärztliche Seelsorge, Wien, Deuticke, 1952.
The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy, New York, Knopf, 1955.
8. Fromm, E. *The Sane Society*, New York, Rinehart, 1956.

9. Goldstein, K. *The Organism*, New York, American Book Co., 1939.
10. Herzog-Dürk. *Mensch sein als Wagnis*, Stuttgart, Klett, 1961.
11. Lewis, C. S. *The Four Loves*, New York, Harcourt Brace, 1960.
12. Maslow, A. H. *Cognition of Being in the Peak Experiences*, Monograph, Waltham, Mass., Dept. of Psychology, Brandeis University, 1956.
Remarks on Existentialism and Psychology (Ameerika Psühholoogiaasotsiatsiooni jaoks koostatud loeng, Cincinnati, 1959). Mimeograph, from Psychosynthesis Research Foundation, New York.
13. Moustakas, C. (toimetaja). *The Self-Explorations in Personal Growth*, New York, Harper, 1956.
14. Sorokin, P. A., jt. *Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth*, Boston, Beacon Press, 1954.
The Ways and Power of Love, Boston, Beacon Press, 1954.
15. Tournier, P. *Médecine de la Personne*, Neuchâtel, Delachaux & Niestlé, 1941.
16. van Kaam, A. *The Third Force in European Psychology: Its Expression in a Theory of Psychotherapy*. Monograph. New York, Psychosynthesis Research Foundation, 1960.
17. Vetter, A. *Natur und Person*, Stuttgart, Klett, 1950.
18. von Gebssattel, E.V. *Gedanken zu einer anthropologischen Psychotherapie*, väljaandes Frankl-von Bebsattel-Schultz Hb.d. *Neurosenlehre in Psychotherapie*, III osa, lk 435–588, München, Urban Schwarzenberg, 1959.