

PSYKOSYNTESCOACHING
en handbok

Frida Rosengren Chahine

PSYKOSYNTESCOACHING – EN HANDBOK

FÖRSTA UPPLAGAN

Copyright © NikademaAkademin

ISBN 978-91-639-7613-1

Utgivare: NikademaAkademin

Författare: Frida Rosengren Chahine

Formgivning: Inga Smirnova

Innehållsförteckning

	Förord	8
	Inledning	10
	Coaching	10
	Psykosyntes – en psykologi med själ	11
DEL 1 •	<i>Psykosyntesens modeller och begrepp</i>	13
	Ovaldiagrammet	14
	En modell över människans psyke	16
	Stjärndiagrammet	18
	Jaget och Självet	20
	Delpersonligheter	20
	Syntes	22
	Desidentifikation	23
	Viljan	23
	Transpersonell psykosyntes	24
	En upplevelsebaserad psykologiform	25
DEL 2 •	<i>Coachens förhållningssätt</i>	29
	Nyfiket utforskande	31
	Icke-värderande	31
	Acceptans	31
	Empati	32
	Närvaro	32
	Lyssnande	34
	Öppna frågor	35
	Tystnad	35
	Coaching eller terapi	36
	Hjälp till självhjälp	36
	Transparens	37
	Coacha utifrån Jaget	37
DEL 3 •	<i>Coachingprocessen</i>	41
	Coachingprocessens upplägg	42
	Syfte och mål	45
	Hemuppgifter	46

DEL 4 •	<i>Coachingverktyg</i>	49
	Psykosyntesprocessen	51
	Livshjulet	54
	Viljans aspekter	55
	Viljans egenskaper	56
	Assagiolis psykologiska lagar	58
	Viljeakten	62
	Viljetrappan	63
	Stjärnan	65
	Delpersonlighetsarbete	67
	Idealmodellen	71
	Från Överlevnad till Syntes	73
	Som om-tekniken	75
	Visualisering/guidad meditation	76
	Fri teckning	78
	Gestaltning/kroppsövningar	79
	Stolsarbete	81
	Empatisk kommunikation	82
	Känslökola	83
DEL 5 •	<i>Transpersonell coaching</i>	87
	Syftesövning	88
	Transpersonella kvaliteter	89
	Utforska en transpersonell kvalitet	89
DEL 6 •	<i>Coachens eget inre arbete</i>	93
	Presteraren	95
	Kritikern	95
	Entusiasten	96
	Anpassaren	96
	Hjälparen	96
	Din inre handledare	97
DEL 7 •	<i>Guidade meditationer</i>	99
	Teaterscenen	100
	Målvandring	102
	Rosen	103
DEL 8 •	<i>Inspiration</i>	107



Inledning

Den här boken vänder sig till dig som arbetar som samtalscoach i psykosyntes och vill ha en bok som kortfattat sammanfattar coachingens modeller, metoder och verktyg, men även till dig som är nyfiken på vad psykosyntescoaching är. Verktygen som nämns kan användas både i den psykosyntesiska samtalsterapin och i coachingen, men boken vänder sig främst till dig som coachar och de exempel som ges har coachingen som utgångspunkt.

Boken är tänkt att användas både som inspiration och som uppslagsverk. En handbok du kan ha med dig i ditt arbete som coach och som lotsar dig genom flera av de modeller och verktyg som används inom psykosyntesen. Först beskrivs några centrala modeller och begrepp, såsom *ovaldiagrammet*, *stjärndiagrammet*, *Jaget* och *Själv*, *delpersonligheter* och *viljan*. Sedan några ord om *coachens förhållningssätt* samt själva *coachingprocessen*. Vidare beskrivs de specifika *verktyg* som används inom psykosyntesen och slutligen ges några tankar kring det egna arbete du kan behöva göra som coach. Längst bak i boken hittar du tre *guidade meditationer* som du kan läsa för dina klienter.

COACHING

Enligt nationalencyklopedin är coaching "en lösningsfokuserad samtalsteknik som används för att få en person som coachas att bli mer aktiv och att på ett mer effektivt sätt använda sina egna förmågor för att åstadkomma en förändring". Där står också att det kan handla om att få människor att förändra synen på sig själva, att coaching ges till friska personer och är att betrakta som åtskild från olika terapeutiska och rådgivande åtgärder. Vi kan coacha människor inom olika områden såsom idrott, ledarskap, företagande, karriärval och livsstil. Coaching kan också användas för personlig utveckling och förändringsarbete, individuellt såväl som inom grupper och organisationer. Den coaching som tas upp i den här handboken är användbar inom alla dessa områden.

Coachens uppgift är bland annat att skapa en stödjande, uppmuntrande

och kreativ miljö där klienten kan utvecklas och fördjupa sin kunskap om sig själv och hitta sin inre motivation till förändring. Det är en process där både coach och klient är aktiv och där klienten guidas till att finna sina egna svar och lösningar. Genom det coachande samtalet får klienten vägledning i att upptäcka både sina resurser och de hinder som behöver undanröjas för att nå önskade mål. Coachingen ger klienten möjlighet att börja använda sin potential och sin vilja till att skapa förändring i sitt liv.

PSYKOSYNTES – EN PSYKOLOGI MED SJÄL

Psykosyntesen är en psykologiform som omfattar hela människan – kropp, själ, känslor och intellekt. Den fokuserar på det friska inom varje individ och ser möjligheter i alla tillkortakommanden. Psykosyntesen är mer än en teori; den är en livsattityd som ger människan verktyg för att finna mening och riktning i livet. Den leder oss in till vår innersta vilja och inspirerar oss att agera utifrån den. Psykosyntesens syfte kan sägas vara att vägleda individer att upptäcka, uppleva och uttrycka sina unika och universella möjligheter.

Psykosyntesen utvecklades av italienaren Roberto Assagioli under första hälften av 1900-talet. Den är integrativ i sin utformning och har idag influenser från kognitiv beteendeterapi, gestaltterapi, psykodynamisk terapi och olika uttrycksformer såsom fri teckning, visualisering och mindfulness. Det empatiska mötet ligger till grund för allt psykosyntesarbete, med en acceptans och ett inkluderande av alla våra till synes motstridiga delar och en strävan efter att uppnå en mer harmonisk, välmående och sammanhängande helhet av oss själva.

Assagioli menade att vi utvecklas mot denna helhet genom ett tvådimensionellt växande, där den ena dimensionen är personlig medan den andra är transpersonell. Den personliga utgår från våra behov av trygghet och stabilitet, att vara självständig och kompetent, nå materiell framgång och skaffa familj – vårt görande. Den transpersonella dimensionen handlar istället om att söka en djupare mening och ett högre syfte, vilket vi kan göra genom stillhet, reflektion och meditation – vårt varande. När växandet endast sker inom en dimension och den andra försummas uppstår en brist eller en form av kris.

Psykosyntesen har fyra hörnstenar att bygga utifrån och som integrerar båda dimensionerna:

1. Förmåga till ansvar och val både i ögonblicket och i livet som helhet.
2. En verklig önskan att leva för sina syften och se det viktiga i det.
3. Att kunna och vilja leva i den värld som är och acceptera de begränsningar som finns.
4. Att ha en känsla av mening med att leva och att det finns ett överordnat syfte.

Psykosyntesens verktyg, modeller och förhållningssätt gör oss inte bara medvetna om oss själva utan gör det också möjligt för oss att agera utifrån denna medvetenhet. Vi blir mer flexibla i vårt förhållningssätt till oss själva och andra. Genom upplevelsebaserade övningar engagerar vi alla våra delar så att vi kan uppleva och känna det vi får insikt om. Via psykosyntesens modeller kan vi förstå såväl vår historia, med våra inarbetade livsstrategier, som vår längtan och vi får verktyg för att välja det som ger mål och mening med våra liv.

Roberto Assagioli

Psykosyntesen utvecklades av italienaren Roberto Assagioli (1888-1974). Han var psykiater och började sin läkarbana med att studera psykoanalys. Så småningom ifrågasatte han dessa teorier och med utgångspunkt från det friska i människan ville Assagioli förutom drifterna även lyfta fram mänskliga uttryck som kärlek, kreativitet, skönhet och andlighet. Där Freud såg människan som ett hus med en källare och endast ett våningsplan ville Assagioli lägga till en övervåning och ett soltak "där man kan värma sig i solen eller titta på stjärnorna" samt en hiss "som gör det möjligt för en person att få tillgång till alla sina delar". Inspirerad av den västerländska psykologin såväl som den österländska filosofin skapade han den integrativa psykologiformen psykosyntes med särskilt fokus på viljan."

