Viljens anatomi

Viljen er en konstruktiv kraft, som er helt central for vores selvrealisering, sagde Roberto Assagioli, psykosyntesens far.

Vi har besøgt Kenneth Sørensen, der som terapeut fokuserer på klientens viljestyrke.



af Bo Heimann

For de fleste af os er vilje noget med at tage sig sammen. Præstere. Insistere. Holde ved. Være disciplineret. Men vilje er måske meget mere end det. Ifølge psykosyntesens far, Roberto Assagioli (se boks), er viljen en konstruktiv kraft, som indeholder flere aspekter, og som er helt central for at kunne realisere sig selv.

- Assagioli tog udgangspunkt i, at mennesket ikke er personligheden, men et selv, der udtrykker sig gennem personlighedens kræfter. Han definerer selvet som iagttageren, et center af ren bevidsthed og vilje.

- Og for Assagioli udtrykker selvet sig igennem viljen, der altså kan betegnes som det dynamiske aspekt af selvet, siger psykoterapeuten Kenneth Sørensen fra Kentaur Træning. Han arbejder ud fra Assagiolis tanker.

Assagiolis tese er, at når selvet - og dermed også viljen - er stærkt nok, vil vi kunne gøre os fri af personlighedens begrænsende tankemønstre og dermed frit og bevidst kunne udleve vores intuition, kærlighed, kreativitet og intelligens.

Fire slags viljer

Men for at selvet skal kunne udtrykke sig frit, er der brug for alle aspekter af viljen, der ifølge Assagioli tæller fire: den stærke, den gode, den intelligente og den transpersonlige vilje.

- For at kunne tage herredømmet over vores liv, hvilket betyder at bryde identifikationen med personlighedens roller, er viljen helt nødvendig. Det kræver vilje at bryde ud af sine personlighedsmønstre, så man kan sige, at dét at finde sig selv er at finde sin vilje. Uden vilje ingen frie, bevidste valg, siger Kenneth Sørensen.

Det er her, at den stærke eller kraftfulde vilje ikke kan eller må stå alene. Gør den det, er faren for dominans og selviskhed overhængende. Der er brug for de andre aspekter af viljen.

Fra idé til handling

Ifølge Roberto Assagioli indebærer enhver større og effektiv viljeshandling en proces i seks stadier. Handlingen er ikke stærkere end det svageste led i processen.

Nogle mennesker er for impulsive, mens andre er for langmodige og aldrig beslutter sig. Viljens seks stadier sikrer, at vi kommer hele vejen rundt.

1. Formål: Definer en målsætning og begrund den. Definer herunder de behov og værdier, der realiseres gennem målet. Identificer indre modstande. Resultat: Et klart fokus.

2. Overvejelse: Træd et skridt tilbage og overvej, om målsætningen er klart defineret, er realistisk og kan evalueres. Resultat: Et gennemarbejdet beslutningsgrundlag.

3. Valg: Hvis det er en gruppebeslutning, er det vigtigt, at alle aktører tager ansvar. Hver enkelt siger JA.

4. Motivation: Anvend bevidst mentaltræning, belønninger mv. Resultat: Dampen holdes oppe undervejs.

5. Planlægning: Definer delmål, succeskriterier, tidsforbrug, evaluering osv. Resultat: En trefoldig vision, der indeholder målet, delmålene og de første skridt.

6. Styring: Selvet ("projektlederen") overvåger hele processen. Anvend stærk vilje (klart fokus), god vilje (de højeste værdier) og intelligent vilje (fleksibel planlægning), og transformer de psykologiske kræfter, der søger at spænde ben for projektet.



- Når vi opdager, at vi ikke *er* vores personlighed, finder vi vores vilje og evne til at forholde os centreret til livet, siger Kenneth Sørensen.

- Den gode vilje sørger for en helhedsorienteret etik, der er helt nødvendig, hvis selvet skal udtrykke sig rent. Den intelligente vilje er en forudsætning for, hvad man kan kalde 'smart navigation' - den sørger for den rette motivation og samarbejde med omgivelserne, så vejen frem ikke bliver hårdere end nødvendigt.

- Og endelig bidrager den transpersonlige vilje med et fokus på vores højere formål, så vi finder fodslag med altings bagvedliggende mening, siger Kenneth Sørensen.

Falske selvbilleder

I psykosyntesen er viljen altså en væsentlig kvalitet i mennesket. Men først når alle fire aspekter af viljen arbejder sammen, er selvrealisering mulig.

Alle mennesker udøver vilje hver eneste dag - vi foretager valg, sætter os mål og når nogle af dem. Men der mangler ofte en sammenhængende vilje, da forskellige delpersonligheder stræber efter magt og opmærksomhed eller er låst i konflikt. Ofte er det således kun én del af personligheden, der tager en beslutning, mens andre dele er uenige.

Roberto Assagioli har udtrykt det således: "Hver gang vi identificerer os med en svaghed, en skyld, en frygt eller enhver form for personlig emotion eller drift, begrænser og paralyserer vi vort eget selv."

- Der er desværre mange mennesker, der ikke identificerer sig med deres sande kerne, men med alle de kulturelle påvirkninger og falske selvbilleder, som de har overtaget i barndommen og ungdommen.

- En psykosynteseterapeut har derfor altid et helhedssyn, der gennem terapeutisk nærvær fokuserer på det sunde i klienten - selvet - der søger at komme frem selv i de mørkeste stunder, siger Kenneth Sørensen.

Han arbejder med en blanding af afklarende samtaler, meditation, bevidsthedsstyrkende øvelser, gestaltarbejde og tegning af delpersonligheder. Spørgeskemaer, selvbiografi og dagbogsskrivning er også effektive værktøjer, når klienten skal reflektere over vigtige sider af sig selv mellem sessionerne.

- Psykosynteseterapi har til formål at styrke evnen til at håndtere følelser, men også at vække de højeste potentialer og dermed styrke viljen til selvrealisering. Derfor handler det ikke om at fikse problemer, men langt mere om at få nye perspektiver på den indre virkelighed samt om redskaber til at mestre os selv, forklarer han.

Det dobbelte fokus

Kenneth Sørensen møder sine klienter med et dobbelt fokus: Klienten er et selv, der via sine personlighedssider oplever problemer. De problemer skal anerkendes med indføling samtidig med, at klienten skal hjælpes til at kigge bag om problemet - bag om personligheden - til selvet.

- Klienten skal slippe sin identifikation med personligheden og erkende, at den sande identitet er selvet, samtidig med, at personlighedens smerte anerkendes. Her er fx meditation, gestaltteknikker og tegneterapi virkningsfuldt.

- Når vi opdager, at vi ikke *er* vores personlighed - og dens krop, tanker, følelser og roller - finder vi vores vilje og evne til at forholde os centreret til livet, siger Kenneth Sørensen.

Det arbejde indebærer, at klienten lærer sin personlighed at kende i dybden.

- Det er ikke nok at se på de allerede kendte egenskaber og personlighedstræk. Vi må også, som Assagioli formulerede det, foretage "en umådelig udforskning af de vidtstrakte ubevidste regioner".

- Efter at have opdaget de nye sider af os selv må vi arbejde på gradvist at opnå en mestring af dem. Den vigtigste regel er her aldrig at for-



1. Sanser, 2. Følelser, 3. Begær, 4. Forestillinger, 5. Tanker, 6. Intuition, 7. Selvet og viljen.

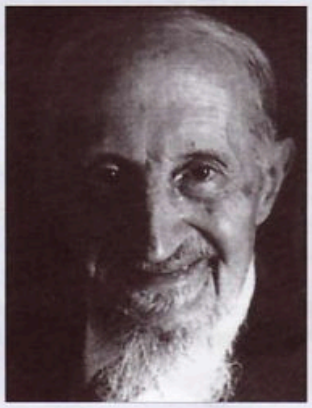
Selvet og viljen

Stjernediagrammet udtrykker Roberto Assagiolis helt grundlæggende antagelse, at vi ikke *er* vores tanker, følelser eller krop, men en iagttager, et center af ren bevidsthed og vilje - selvet.

Selvet udtrykker sig i livet gennem syv psykologiske funktioner, hvor viljen står selvet nærmest som den kraft, der kan lede og regulere de andre. Gennem sanser, begær, følelser, forestillinger (fantasi), tanker og intuition indhenter selvet informationer om den indre og ydre verden, som det dernæst kan handle på og omsætte i selvrealisering.

Ved at opdage selvet og viljen kan vi frigøre os fra de mangfoldige indflydelser, der søger at hæmme vores frie livsudfoldelse.

ill.: Carsten Jørgensen



Roberto Assagioli

Den italienske læge og psykoanalytiker Roberto Assagioli levede fra 1888 til 1974. Han studerede psykoanalyse i Zürich i begyndelsen af 1900-tallet, skrev doktorafhandling i 1910. Han var elev af Freud, men sammen med C. G. Jung brød han med Freuds tanker, som han fandt for begrænsede i deres menneskesyn.

Assagiolis vision af mennesket fik ham til at inddrage kærlighed, visdom, kreativitet og vilje som vigtige elementer for forståelsen af menneskesindet. Han tillagde - modsat Freud - de højere aspekter af den menneskelige natur stor betydning.

Assagioli udforskede de østlige traditioner og integrerede dem i sit eget tankesæt som værdifulde resurser til personlig vækst.

Efter udviklingen af den transpersonlige psykologi i slutningen af 1960'erne har psykosyntesen fået stor opbakning til visionen om at inkludere alle dimensionerne af de menneskelige erfaringer - fysiske, emotionelle, mentale og spirituelle - i det terapeutiske arbejde.

dømme eller fortrænge nogen af de impulser, vi registrerer. Vi må identificere virkeligheden, acceptere den og imødekomme den helt eller delvist for derigennem at forvandle den, siger Kenneth Sørensen.

Ske din vilje

Når det enhedsskabende center (selvet og den personlige vision) er fundet, kan der herudfra formes en ny personlighed - sammenhængende, organiseret og forenet. Alle de identificerede resurser i personligheden sættes nu ind for at nå dette mål. Det er ud fra denne proces, at Assagioli kaldte sin psykologi for psykosyntese.

- Under hele processen er det aktuelt at kigge fremad - sætte et fokus på fremtiden, så klientens vækst kan planlægges. Kun på den måde bliver klienten i stand til at sætte handling bag ordene, siger Kenneth Sørensen.

- Vi oplever alle sammen ikke at kunne følge op på en beslutning eller at savne energien til at nå vores mål. Det er, fordi vi er i splid med os selv og mangler evnen til at forblive centreret - identificeret med selvet - og træffe vores beslutninger derfra.

- Den sande fornemmelse af viljen opstår først, når det ikke er vores modsatrettede personlighedssider, men os selv som højere selv, der træffer valgene i vores liv. Derfor er arbejdet med viljen altid forbundet med at have et fokus, et kald og et højere formål, som man søger at realisere, siger Kenneth Sørensen.

Når det spirituelle formål er fundet, er det enkelte menneskes vilje synkront med den universelle vilje.

- Det var det, Kristus udtrykte, da han sagde 'Ske ikke min vilje, men din', tilføjer Kenneth Sørensen.

Han betegner psykosyntesen som et redskab til at opnå kontakt med sit højere selv. Et redskab, der med konkrete øvelser kultiverer hvert af viljens fire aspekter. ❐

Bo Heimann er coach og forfatter. Henv.: Bo Heimann, Dagmarsgade 39, 3. th., 2200 København N, tlf. 20 83 85 88, www.boheimann.com.

Kentaur Træning v/ Kenneth Sørensen, Tomsgårdsvej 61, 2. tv., 2400 København NV, tlf. 38 11 66 20, www.psykosyntese.dk. Kenneth Sørensen holder Nyt Aspekt-medlemsmøde 18/5, se s. 3.

Bøger af Roberto Assagioli:
Viljens psykologi. Kentaur Forlag, 2005.
Psykosyntese. Levende Visdom, 2005.
Psykosyntesens typologi. Kentaur Forlag, 2006.

Viljesøvelse: Den målrettede pil

En øvelse, der anvendt gennem længere tid kan opøve evnen til at være målrettet.

Forestil dig, at du har en bue og en pil i dine hænder. Føl, at dine fødder og ben er i solid kontakt med jorden. Hold buens greb i den ene hånd og den kløftede pil og streng i den anden. Oplev dine armmuskler strække sig, når du spænder buen. Se nu dit mål klart og levende foran dig, og iagttag pilespidsen, der peger imod det.

Buen er nu spændt til dens grænse; pilen sigter præcist. Fornem, hvor megen energi der er ophobet i denne statiske position. Du behøver blot slippe pilen og lade denne energi føre den mod målet. Erkend, hvorledes denne given slip vil forløse dynamisk energi.

Nu er pilen sluppet. Se den i dens flugt, og følg dens ekstraordinære målrettethed. Intet ud over målet eksisterer for denne pil - ingen tvivl, ingen distraktioner. Den flyver fuldkommen lige, rammer centrum af målet og stopper der.

Roligt og selvsikkert skyder du endnu et par pile mod målet og oplever deres beslutsomme, målrettede og koncentrerede kraft.
(fra Piero Ferrucis bog 'Bli den du er', Humanova 2005)