

Algumas citações sobre a Psicossíntese

(Trechos do livro de Roberto Assagioli:
Psicossíntese – Manual de princípios e técnicas. São Paulo: Cultrix, 1982.)

Uma definição de Psicossíntese

A Psicossíntese (...) não deve ser vista como uma doutrina psicológica específica nem um procedimento técnico único.

Ela é, primeiramente e acima de tudo, uma concepção dinâmica, até dramática, de nossa vida psicológica, que ela retrata como uma constante interação e conflito entre as muitas forças diferentes e contrastantes e um centro unificador que tende sempre a controlar, harmonizar e utilizá-las.

Além disso, a Psicossíntese utiliza muitas técnicas de ação psicológica, visando primeiro ao desenvolvimento e aperfeiçoamento da personalidade e, depois, à sua harmoniosa coordenação e crescente unificação com o Eu. Essas fases podem ser chamadas respectivamente de psicossíntese “pessoal” e psicossíntese “espiritual”. De acordo com os vários campos de atividade em que é usada e os diferentes propósitos a que pode servir, a Psicossíntese é ou pode se tornar:

1. Um método de desenvolvimento psicológico e de autorrealização para aqueles que se recusam a permanecer escravos de seus próprios fantasmas internos ou de influências externas, que se recusam a se submeter passivamente ao jogo de forças psicológicas que ocorre dentro deles e que estão determinados a se tornarem o mestre de sua própria vida.
2. Um método de tratamento para distúrbios psicológicos e psicossomáticos quando a causa da perturbação é um conflito violento e complicado entre grupos de forças conscientes e inconscientes ou quando se devem àquelas crises profundas e atormentadoras (geralmente não compreendidas ou corretamente avaliadas pelo próprio paciente) que frequentemente precedem uma fase de autorrealização.
3. Um método de educação integral que tende não apenas a favorecer o desenvolvimento das várias habilidades da criança ou do adolescente, mas também o ajuda a descobrir e realizar sua verdadeira natureza espiritual e a desenvolver, sob a orientação do método psicossintético, uma personalidade harmoniosa, radiante e eficiente.

A Psicossíntese também pode ser considerada a expressão individual de *um princípio mais amplo, uma lei geral de síntese interindividual e cósmica*. De fato, o indivíduo isolado não existe; toda pessoa tem relações íntimas com outros indivíduos, o que os torna todos interdependentes. Além disso, todos e cada um estão incluídos e são parte da Realidade espiritual supraindividual.

Assim, invertendo a analogia do homem como uma combinação de muitos elementos mais ou menos coordenados, cada homem pode ser considerado como um elemento ou célula de um grupo humano; esse grupo, por sua vez, forma associações com grupos mais vastos e mais complexos, desde o grupo familiar aos grupos do bairro e da cidade e às classes sociais, dos sindicatos trabalhistas e associações patronais aos grandes grupos nacionais, e destes à família humana inteira.

Entre esses indivíduos e grupos, surgem problemas e conflitos que são curiosamente semelhantes aos que verificamos existirem dentro de cada indivíduo. A solução deles (psicossíntese interindividual) deve ser buscada, portanto, segundo as mesmas linhas e por métodos semelhantes aos da realização da psicossíntese individual. Um estudo detalhado desse paralelismo pode se provar muito esclarecedor e nos ajudar a descobrir o profundo significado e o real valor dos muitos esforços para a organização e a síntese, tanto de natureza prática quanto psicológica, que estão sendo tentados cada vez mais entre os vários grupos nacionais, sociais, econômicos, científicos e religiosos.

De um ponto de vista ainda mais amplo e abrangente, a própria vida universal nos parece uma luta entre a multiplicidade e a unidade — uma labuta e uma aspiração à união. Parecemos sentir que o Espírito — quer o concebamos como um Ser Divino ou uma energia cósmica — atuando sobre toda

a criação e dentro dela, a está moldando em ordem, harmonia e beleza, unindo todos os seres uns aos outros (alguns dispostos a isso, mas a maioria ainda cega e rebelde) através de laços do amor, realizando — lenta e silenciosamente, mas poderosa e irresistivelmente — *a Suprema Síntese*.

pp. 43-4.

O propósito da Psicossíntese

O propósito básico da Psicossíntese é liberar ou, digamos, ajudar a liberar as energias do Eu. Antes disso, o propósito é ajudar a integrar, sintetizar, o indivíduo em torno do eu pessoal, e então, posteriormente, efetuar a síntese entre o eu pessoal e o Eu.

p. 79.

O Eu é muitas vezes considerado, de um modo algo equivocado, o conceito central em Psicossíntese e a ideia que realmente diferencia a Psicossíntese de prévias abordagens psicoterapêuticas. Se essa fosse a principal ideia, a Psicossíntese só tentaria desenvolver a capacidade do paciente de integrar a sua vida em torno do Eu Espiritual. Isso, porém, só é parcialmente verdadeiro, pois no nível *pessoal* a abordagem psicossintética tem algo diferente a oferecer em psicoterapia, em educação e em autorrealização.

Porque uma boa psicossíntese pessoal é tudo o que podemos esperar em muitos de nossos pacientes, a ideia que se reveste de importância capital e em torno da qual gravita toda a psicossíntese pessoal é a de um eu pessoal, um ponto de conscientização e de autoconhecimento, conjugado com a sua realização e o uso de sua vontade diretora.

p. 101.

O processo de psicossíntese

As etapas para a realização desse objetivo podem ser enumeradas como segue:

1. Conhecimento completo da própria personalidade.
2. Controle de seus vários elementos.
3. Realização do verdadeiro eu — a descoberta ou criação de um centro unificador.
4. Psicossíntese: a formação ou reconstrução da personalidade em torno do novo centro.

p. 35.

O ponto de partida do tratamento é a determinação da *situação existencial única de cada paciente*, dos *problemas* que ela apresenta e dos caminhos a adotar para a sua solução. Isso inclui, naturalmente, uma fase psicanalítica. Segue-se então a ativação dos aspectos e funções latentes, e o desenvolvimento dos fracos, através do uso das técnicas ativas adequadas a cada tarefa. Depois ou, melhor, enquanto isso está sendo feito, deve-se visar e fomentar ativamente a harmonização e integração num todo funcional de todas as qualidades e funções do indivíduo — a finalidade central da psicossíntese. Tal harmonização e integração permite e requer a utilização e expressão construtivas de todas as pulsões e energias liberadas e ativadas da personalidade. Por sua vez, isso põe a descoberto os muitos problemas e tarefas psicossintéticas das relações interpessoais e da integração social (psicossíntese do homem e da mulher, do indivíduo com vários grupos, de grupos com grupos, de nações, de toda a humanidade).

No tratamento concreto, todas essas fases não são tratadas separadamente e em sucessão mas avançam de um modo paralelo. Por exemplo, ao abordar-se inicialmente o problema existencial central, verifica-se com frequência que ele inclui conflitos éticos ou religiosos, e o seu tratamento deve ser empreendido imediatamente. Em contraste, a investigação analítica pode ser feita a intervalos, sempre que um bloqueio ou resistência precisa ser eliminado.

Uma característica distintiva do tratamento psicossintético é o uso *sistemático* de todas as técnicas psicológicas ativas existentes. Enfatizo a palavra “sistemático”, que significa um uso feito de

acordo com o plano específico de tratamento e dirigido para finalidades claramente previstas. Portanto, não é um mero ecletismo, como poderia parecer de um ponto de vista superficial. (...) A técnica básica, que auxilia e até torna possível todas as outras, envolve a estimulação e o desenvolvimento da *vontade*.

pp. 21-2.

A Psicanálise, com sua ênfase no inconsciente, inicia-se geralmente com a exploração do inconsciente através de suas técnicas específicas — livre associação, interpretação de sonhos, etc. — a fim de liberar as forças reprimidas no inconsciente. Em nossa opinião, é aconselhável começar com um inventário e avaliação do *aspecto consciente dos componentes da personalidade*, não só para obedecer à regra geral “do conhecido para o ignorado”, mas também porque é imperativo, para cada homem e cada mulher que queira viver conscientemente, ter um conhecimento cabal desses elementos ou componentes de sua própria personalidade — não uma percepção tênue e passiva, mas uma deliberada avaliação, compreensão e controle deles.

(...) O fortalecimento da personalidade consciente prepara-a para a assimilação mais fácil dos aspectos inconscientes. Há perigos reais na irrupção prematura de forças inconscientes numa personalidade despreparada e sofrivelmente consolidada.

p. 83.

A principal asserção da Psicossíntese é que o mero tratamento analítico não é suficiente para produzir a verdadeira integração e o autêntico crescimento, os quais requerem o uso das técnicas ativas e de outros procedimentos indicados neste manual.

p. 81.

Em Psicossíntese, a ênfase incide sobre uma concepção holística ou integral do tratamento, a qual nunca deve ser perdida de vista e à qual deve estar subordinado todo e qualquer método, exercício e técnica. As necessidades não só de cada paciente mas também das diferentes fases de tratamento em cada caso são muito diferentes e, por vezes, opostas. Portanto, o uso de uma técnica ou exercício específico, que pode ser comprovadamente útil num caso ou numa fase, poderá ser inadequado ou mesmo nocivo para outros indivíduos ou em diferentes condições.

p. 80.

O reconhecimento da unicidade de cada indivíduo (...) e, portanto, a necessidade do que chamo “psicossíntese diferencial”, requerendo uma diferente combinação das numerosas técnicas de terapia em um novo *método* para cada paciente.

p. 18.

A reconstrução ou recriação consciente e *planejada* da personalidade, através da cooperação e da influência recíproca de paciente e terapeuta. O montante e o caráter de tal cooperação variam durante o desenvolvimento do processo terapêutico e podem ser descritos como possuidores de três estágios, embora não sejam separados mas, com frequência, sobrepõem-se e fundem-se. No começo, o terapeuta desempenha o papel mais ativo. Então, sua influência torna-se cada vez mais catalítica: ela representa ou constitui um modelo ou um símbolo, e é introjetado, em certa medida, pelo paciente. No estágio final, o terapeuta retrai-se gradualmente e é substituído pelo Eu, com quem o paciente estabelece um relacionamento crescente, um “diálogo”, e uma identificação crescente (embora nunca completa).

p. 20.

É sumamente aconselhável que o terapeuta empreenda uma autopsicossíntese (autossíntese), aplicando as técnicas a si mesmo antes de as aplicar — ou pelo menos enquanto as aplica — a outros.

p. 9.

Como terapeutas, embora utilizando todas as técnicas existentes, devemos ter sempre em mente que elas, *per se*, não são suficientes e que, como L. W. Dobb advertiu, “os técnicos são propensos a apaixonarem-se pelas armas psicológicas — e a serem por elas corrompidos” (*Personal Problems and Psychological Frontiers*, p. 274).

Entretanto, no caso da Psicossíntese, esse perigo pode ser e, assim esperamos, será neutralizado; em primeiro lugar, pela própria multiplicidade e variedade das técnicas, o que impede que se confira uma exagerada importância a qualquer uma delas; em segundo lugar, pelo cultivo e uso constantes do espírito sintético, pelo empenho permanente em manter o quadro inteiro à vista, relacionando as partes com um todo; e, finalmente, enfatizando na teoria e na prática a importância central e decisiva do fator *humano*, da relação interpessoal e viva entre o terapeuta e o paciente.

p. 81.

A Psicossíntese tem muito a oferecer; mas não gostaria, em absoluto, de dar a impressão de que é — ou considero que seja — algo já plenamente desenvolvido ou satisfatoriamente completado. Pelo contrário, considero-a como uma criança — ou, na melhor das hipóteses, um adolescente — com muitos aspectos ainda incompletos, mas com um grande e promissor potencial de crescimento.

p. 23.