

Роберто Асаджолі

ПСИХОСИНТЕЗА
За хармония в живота

София, 2017

Преводът е направен по изданието:

ROBERTO ASSAGIOLI
PSYCOSINTESI
Per l'armonia della vita
ASTROLABIO

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 1993, Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore

© Сава Славчев, превод, 2017
© Издателство „Изток-Запад“, 2017

ISBN 978-619-01-0113-0

РОБЕРТО АСАДЖОЛИ

ПСИХО- СИНТЕЗА

ЗА ХАРМОНИЯ В ЖИВОТА

Под редакцията на
Мариялуиза Макия Джирели

Превод от италиански
Сава Славчев



БИБЛИОТЕКА
КЛАСИЦИ НА
ПСИХОТЕРАПИЯТА

Под общата редакция на
Росица Георгиева

Съдържание

Встъпление	7
1. Многоликата душа	9
2. Несъзнаваното и неговото изследване	17
3. Що е синтез.....	27
4. Видове и степени на психосинтеза.....	35
5. Велики мъже и герои.....	65
6. Азът като обединяващ център.....	71
7. Практика на психосинтеза	81
8. Разбиране-оценка-избор на план за действие.....	97
9. Как да овладеем прекомерния Ерос. Освобождаване, разтоварване, отдушници.....	103
10. Трансформация и сублимация на психичните енергии.....	111
11. Трансформация и сублимация на сексуалните енергии.....	117
12. Трансформация и сублимация на войнствено настроените енергии	123
13. Развитие на слабо изразените качества	137
14. Развитие на незрелите и висшите качества	145
15. Духовен психосинтез.....	149
Бележки.....	155

Встъпление

Психосинтезът е цялостен подход, който разглежда човека като био-психо-духовно същество. Първоначално това виждане се ражда и използва като метод (включващ многобройни специални техники) за лечение на нервно-психични разстройства, след което разширява границите си с приложения във възпитателната сфера, в семейството и училището, достигайки до самообучението и до психо-духовното развитие. Като следствие това виждане започва да се използва при решаването на междуличностни и социални проблеми (между съпрузи, деца и родители, сред различни групи от хора, стигайки до отделните държави и всички хора по земята). От научна гледна точка Психосинтезът се развива като психология, която включва не само осъзнаването от личността, но и аспектите на несъзнаването, като стига както до дълбочина (долно несъзнавано), така и до височина (свръхсъзнание и духовния Аз). Психосинтезът е движение на мисълта и практиката, което се прилага от различни научни институти, фондации и др. както в Европа, така и в САЩ, и в Индия. Настоящата книга не си поставя за цел да разглежда всичките широки полета на Психосинтеза. Тя не е техническа и е предназначена не само за лекари или психолози, но и за всички онези, които се интересуват от въпросите на психологията и възпитанието в хуманистичния смисъл на думата. В предложената книга се разглеждат подробно (ориентирани практически към духовното) основните жизнени или екзистенциални процеси, които касаят човешкото същество: как-

во е или кой е човекът; съзнавано и несъзнавано; психология на жената; сексуалност и любов; психически конфликти; агресия; латентният потенциал на човешката душа и възраждането му. Изложението е разговорно, понякога полемично, но не дидактическо или индоктриниращо. Някои от споменатите теми, а и незасегнати тук, са развити по-детайлно на други места, затова приканваме желаещите да задълбочат познанията си, като се обърнат към останалите текстове на Роберто Асаджолі, издадени в поредицата „Психика и съзнание“.

1.

Многоликата душа

Най-голямата слепота, една от най-измамните вредни и опасни илюзии, които ни пречат да бъдем това, което бихме могли да станем и да достигнем високата цел, за която сме предопределени, е да смятаме, че сме цялостни и завършени като личности, че нашата индивидуалност е строго определена. Вярно е, че обикновено цялото ни внимание е насочено към външни проблеми от практическо естество, към задачи и цели, които стоят извън нас. Непрекъснато гледаме да печелим пари, да притежаваме материални блага, да постигаме професионални или социални успехи, да се харесваме на другите или да ги доминираме. Заети сме с тези миражи и забравяме за себе си, забравяме да разберем *кои* сме и *какво* представляваме; забравяме да сме себе си.

Вярно е също, че в определени моменти сме принудени да забележим, че вътре в нас има противостоящи сили, елементи, с които трябва да се занимаваме и да ги помиряваме, но понеже това навлизане в един почти непознат свят, в който провиждаме смущаващ и плашещ хаос води до неприятно и неудобно усещане, ние отказваме да влезем в него и гледаме да не му обръщаме много внимание.

Опитваме се да накараме различните си пориви да кротуват, но те претендират, изискват удовлетворяване. Правим малки компромиси кога за едно, кога за друго – в зависимост от това кой порив ни се струва по-силен и по-изискващ. По-

някога засищаме сетивата и инстинктите си поне в някаква степен. Друг път правим онова, към което ни подтиква някоя страст, някое чувство, докато в други моменти си позволяваме лукса да следваме (донякъде, разбира се) посоката, определена от нашия морал, опитваме някак си да постигнем един идеал. Но не стигаме до дъното¹ на нищо, шикалкавим, гърчим се в копромиси, адаптиране и (нека си признаем) лицемерие към самите себе си и към другите. Караме я както дойде и когато нещата вървят добре се възхищаваме на собственото си умение и хитрост, на здравия разум, който сме употребили и на уравнивесеността, която сме проявили. Често пъти обаче тези методи, които са изцяло плод на обичайното, ординерно управление на живота се оказват неудачни и недостатъчни. Нещата, които си позволяваме не ни удовлетворяват, напротив, те събуждат нови и нарастващи претенции. Докато една част от нас е удовлетворена започват протестите на други наши части. Ако се оставим на мързела и не правим нищо, амбицията започва да вдига глава и да ни задушшава; ако се отдадем на егоизма, съзнанието започва да бие тревога, а ако отпуснем юздите на някоя страст, тя още повече се разпазва, хваща ни за ръка и ни отвежда до ръба на пропастта. А когато много сурово потиснем някоя жизнена част можем да предизвикаме появата на нервни-психични разстройства. Така живеем в състояние на постоянна нестабилност, на дискомфорт и липса на сигурност. Можем лесно да го констатираме – достатъчно е да се вгледаме в себе си и да погледнем другите.

Ако не желаем да останем в това състояние на неудовлетвореност, което всъщност не отговаря на достойнството ни на човешки същества, ние трябва да посрещнем смело действителността, да погледнем в очи реалността и да стигнем до дъното на проблема, за да намерим и приложим радикални решения. Това е целта, която си поставяме с тази книга и ще се опитаем да я постигнем.

Първото средство по пътя на яснотата и истината се състои в това да признаем съществуването на хаоса, множествеността и конфликтите, които съществуват в нас. За тази тема

не липсват свидетелства и предупреждения. Отец Сертиланж¹ казва: „В действителност у нас има една почти неизбродна многоликост. Ние сме ‘легион’“. Херман Кайзерлинг² е не по-малко категоричен: „Всяка основна тенденция всъщност е самостоятелна величина и комбинациите, условията и сублимациите възпроизвеждат във всеки човек една вътрешна фауна, животинско царство, чието богатство е значимо точно колкото външното. Дори бихме могли да твърдим, че във всеки от нас са се родили и са активни, разбира се в различна степен, всички инстинкти и страсти, всички възможни недостатъци и добродетели, всякакви уклони и стремежи, всички способности и достойнства на човечеството.“

Това не би следвало да ни изненадва, ако вземем предвид онези безброй сили, дошли отдалеч и от различни посоки, за да образуват това странно същество, което е всеки един от нас. Най-напред е древната наследственост. Ние сме резултат от дълга еволюция, потомствени елементи и атавистична памет бушуват в долната част на психиката и се появяват индиректно в сънищата, делирите и фантазиите ни. Понякога обаче те пробиват бента и ни заливат. Техният най-отдаден изследовател бе Юнг, именно той говори за ‘колективното несъзнавано’. Има и наследствени семейни елементи, от родители и прародители. Това като че ли често е забелязвано, но рядко се обръща внимание на факта, че тези елементи понякога прескачат едно-две поколения. Характеристиките на дядовците, а понякога и на далечни прародители, се появяват в наследниците. Тази тема я разглежда добре Леон Доде³, писател, журналист и политик, но гениален мислител, независимо че понякога стига до крайност. В есето си *L'hérédé* той набляга върху значимостта на реални примери, които си струва да отбележим. Наследствените сили не изплуват всички заедно; появяват се внезапно, подобно на вълни, по различни поводи. През детството това става по калейдоскопичен ненаатрапчив начин, през юношеството понякога са ясно определени, а друг път заявяват присъствието си бавно

* *Hérédité* на френски означава наследство. – Б.пр.

и изплуват в зряла възраст. Тази група от елементи, идващи от миналото, е вече значителна, а ако вземем под внимание и преките предшественици, ще видим, че вече имаме десетки личности, които се добавят към внушителната група, която е ужасно разнородна.

И не само това. Има и група от влияещи елементи, които са от външно естество. Психически ние не сме затворена система. Непрекъснато има обмен на живи сили, дълбоки взаимодействия с другите същества. Та дори нашето тяло не е изолирано, то търпи непрестанните космически и метеорологични влияния. Но обменът и вътрешните взаимопрониквания на психическа основа са още по-дълбоки от физическите. Често ние не можем да кажем къде всъщност е границата между един човек и друг. В някои добре сплотени групи, в някаква организирана общност, границите на Аза, на личността на отделните членове, са доста размити. Направо сме се потопили в психическата атмосфера на колектива и на неговите разновидности.

Нека да разгледаме кои са най-важните групи от влияния върху нашата психика. Да започнем от предродилните, особено тези, на които не сме обърнали внимание, или поне практически не сме им обърнали. Те са много важни и оставят следи. Психични импресии и майчини душевни състояния се вливат и пускат дълбоки корени в психиката на детето. Особено внимание на това трябва да обръщат бременните жени, като избягват в най-голяма степен негативните влияния и като търсят възможност да са максимално изложени на положителни влияния. Психичните влияния в ранното детство също са от голямо значение, да не кажем че нерядко биха могли да окажат решаващо действие върху целия живот на човека. Били са изследвани от доста учени по психоанализа, но най-вече от Фройд, макар и само от една перспектива. Освен това има непрестанни колективни и индивидуални влияния, с които ние се храним (и които ни тровят) през целия ни живот. В тези влияния се усеща духът на времето, в което живеем, поколенческият манталитет, който е като бързей, понякога помитащ хората с нестабилна психика.

Откъм индивидуалните влияния имаме например очарованието на някоя личност около нас, която често моделира или абсорбира по-слабия; или чарът на властимащите или хората с голямо влияние, на които – съзнателно или не – хиляди хора искат да наподобяват.

След като разгледахме групите елементи от миналото и външните, сега е време да се спрем на нашите вътрешни елементи, защото в себе си имаме нещо дълбоко, което често усещаме по-различно, драстично различно от останалото. Неговият произход е загадка, но именно то ни се струва най-директното изражение на дълбинния и истински наш Аз. Оттук идват и съществените различия в децата на едни и същи родители, които често се чувстват чужди дори на родителите им. Това са причини от различен характер, с различна стойност и различно ниво. И те са в непрестанни брожения помежду си, всеки един от елементите е нещо живо, като обособена психична част, и именно като такава той търси начин да съществува, да се развива и да се проявява. Исква да се налага над всички други. Тенденцията на живота е да увеличава и да развива себе си, затова вътре в нас се води една непрестанна „борба за живот“. Ако обаче нея я нямаше, ние неизменно щяхме да сме един хаотичен атомизъм, психична пулверизация. А не е така: всички тези елементи не остават у нас изолирани, те се стремят да се обединят, да се групират. За координирането на основните функции у нас, за поведението ни и за човешките взаимоотношения те дори търсят начин да изградят истински субличности в нас, различни Аз. Освен това, което ние сме за самите себе си, в нас съществуват и различни Азове. Така стигаме до едно синовно Аз, едно съпружеско Аз, едно бащинско или майчинско Аз. Един човек има множество чувства, поведения, връзки и отношения, в качеството си на син, съпруг или баща, които формират неговите субличности с различна величина и стойност, често дори противоречиви. Затова един мъж може да бъде прекрасен син и лош съпруг например. Или обратното: една жена може да бъде лоша съпруга и прекрасна майка. Отстъпчив и тих мъж, като дете на родителите си, може да бъде до-

миниращ баща и насилник, а жена, която е бунтарка спрямо родителите си, може да бъде кротка като майка. Така че всички тези поведения и отношения са нещо *sui generis*, нещо уникално по рода си, като формират в нас истински субличности. Свидетели сме на мигновени промени и внезапни трансформации, в зависимост от това, с коя субличност сме се свързали. Освен това има социален Аз, професионален Аз, има кастов Аз, национален Аз и т.н. Уилям Джеймс отива още по-далеч: „Всеки човек има толкова социални Азове колкото са хората, които го познават и носят неговия образ в ума си. Ако махнем този образ в един от тези хора е все едно да убием човека, чийто образ носят. Но понеже хората, които носят в ума си този образ, се разделят на различни категории, можем да кажем, че човек има толкова Аз, колкото са групите от хора, които са го запечатали в ума си. Така един човек оставя представата за добър или лош, честен или безчестен и това са имената на тези много социални Азове. Като резултат имаме едно особено социално Аз, това, което човек определя като своя чест; то обикновено е остатъкът от онези раздробявания на Аза, това е именно образът пред очите на тази група хора, която го величае или ругае, в зависимост от това дали той отговаря или не на някакви реквизити, които може да нямат стойност в други житейски ситуации. То е нещо като „мнението на хората от клуба“, една от най-мощните сили на социалния живот. Крадецът не краде от подобните нему, играещият на хазарт плаща дълговете си към другите играчи, въпреки че не плаща на обикновените хора, на които дължи пари. Кодът на честта в обществото винаги е бил обект на отстъпки и компромиси – това в историята е бил начинът да се обслужва този или онзи социален Аз.“

В това отношение Джеймс е предшественик на Пирандело. Бих казал, че основната теза в творчеството на Пирандело е следната: в нас има толкова много Азове, толкова много противоречиви същества, колкото са лицата на това, което показваме, изображенията, които се отразяват върху другите и които се изграждат от другите. Луиджи Пирандело показва колко често тези Аз са доста неудобни. А това е допълнител-

но усложнение, което се прибавя към останалите. В себе си имаме не само купища разнопосочни елементи, а и всички други елементи, които влизат във взаимодействие помежду си и проектират върху нас поредица от образи, които са различни от това, което ние смятаме че сме – те контрастират не само помежду си, но и с нас самите. В романа си „Един, никой, сто хиляди“ Пирандело развива тази тема по един доста драматичен начин. Тази разноликост на елементи, тези контрастни индивидуалности, които са във всеки един от нас, ги откриваме и в самия Джеймс, тънък психолог, който също не може да избяга от очевидните противоречия, които откриваме в неговия „Трактат по психология“. Той бе емпиричен учен, позитивист, човек с широки хоризонти, с много въображение и без предразсъдъци; всичко това е в противоречие с книгата му.

Освен това в нас има голям брой индивидуалности, които се редуват във времето. Имаме едно детско Аз, после едно юношеско Аз, което нерядко влиза в борба с детското. Имаме младежко Аз, което е различно от Аза на възрастния човек, докато Азът на стария човек е съвсем друга работа. Преходът от един към друг Аз често е съпътстван от резки промени, а понякога и от сериозни кризи.

След като разгледаме смело всичко това, не бива да се разстройваме, натъжаваме или да се плашим, което е още по-лошо. Разноликостта е голяма, а конфликтите са много и мъчителни. В основата си обаче тази разноликост е *богатство*. Великите хора много често са били най-комплексните личности, носители на най-ярките контрасти: св. Павел, Петрарка, Микеланджело, Толстой, Гьоте – бихме могли да изброим много, много хора. Бихме могли да кажем и обратното – прекалено уравновесените хора, природно балансираните са често хора с по-бедни духовни възможности: тесногърди, ограничени, затворени, сухи. Така че да не се стряскаме и да не съжаляваме за това вътрешно богатство, нищо че е неудобно и размирно. Все пак обаче ние не бива да го оставяме така: възможно е отделните субличности да бъдат координирани в един висш център. И това не е теория,

то е факт. Много хора – но на фона на човечеството незначително малко – са приложили тази система, макар и не в нейния съвършен вид. Но са я приложили достатъчно добре, за да изглеждат абсолютно различни, „преправени, подновени“ и променени. И пак ще посоча за пример св. Павел, св. Августин, Гьоте. Разликата между младия неорганизиран, сантиментален, хаотичен и романтичен Гьоте и зрелия „хуманен“ – в най-широкия смисъл на думата класик, – който от импулсивността си прави класическа хармония, показва как може да се постигне единство със себе си. И Гьоте го прави съзнателно.

Единството е възможно. Важно е обаче да си дадем сметка, че то не е отправна точка, не е някакъв дар. То е завоевание. Това е най-голямата награда на едно дълго усилие – продължителен, прекрасен труд, разнообразен във формите си, очарователен и плодоносен за нас и останалите, дори да не е завършен.

Така разбирам аз ПСИХОСИНТЕЗА.