

## Psikosentez Kuramı - Roberto Assagioli

Uzm. Psk. Dan. Aydın SÖYLEMEZ\*

Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Muammer Sencer Cad., Hendek / Sakarya / Türkiye,  
aydinsoylemez165@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3062-1569

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KAYA

Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Muammer Sencer Cad., Hendek / Sakarya / Türkiye,  
mehmetkaya@sakarya.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2659-3601

### Öz

Bu çalışmanın amacı psikosentez kuramını ele almak ve kuramı geliştiren Roberto Assagioli hakkında bir inceleme yapmaktır. Araştırmada Assagioli'nin hayatı, psikosentezin ortaya çıkışı, psikosentezin psikanalitik kuramla benzer ve farklı yönleri, psikosentezde temel kavramlar, terapötik yaklaşım ve psikosentezin insana bakışı ele alınmıştır. Bu araştırma tarama türü bir makale incelemesidir. Bu çalışma ile psikosentez kuramı konusunda ulusal alanyazındaki boşluğun doldurulmasına bir katkı sunulacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın ilerde psikosentez alanında yapılacak çalışmalara psikoloji alanında bir yön vermesi beklenmektedir. Psikosentez kuramının diğer kuramlarla ayrıntılı ilişkisi karşılaştırılarak incelenmesi bundan sonra yapılacak psikosentez kuramı ile ilgili çalışmalar için önerilir. Psikosentez kuramı ile ilgili ulusal ve uluslararası alanyazında yeterince kaynağın olmaması bu alanda yapılacak çalışmalar için temel sınırlılık olarak sayılabilir.

\* Sorumlu Yazar. Tel: +90 545 351 62 90

**Anahtar Kelimeler:** Psikosentez; Kuram; Roberto Assagioli; Bilinçdışı; Terapi.

## Psychosynthesis Theory - Roberto Assagioli

### Abstract

The main aim of this research is to investigate the psychosynthesis approach and its representater. The research involves the life of Assagioli, existence of the psychosynthesis, main terms of the psychosynthesis and its similar and different ways with psychoanalysis. However the study consists of the perspective of the psychosynthesis to the human. The study is a type of literature review research. It is considered that the research will fill a gap in the national literature about psychosynthesis theory. Furthermore, it is expected that the research will divert to the future investigations on the psychosynthesis approach. Finally, it is suggested that psychosynthesis should be examine as compare with the other psychological approaches. It can be accepted as a restriction of this and future researches about the psychosynthesis that the lackness of resources on the approach of the psychosynthesis theory.

**Keywords:** Psychosynthesis; Theory; Roberto Assagioli; Unconscious; Therapy.

### Extended Summary

#### Purpose

The aim of this research is to investigate a psychological approach that is called as psychosynthesis. Another purpose of this study is to reveal psychosynthesis approach's distinctness from the other main psychological theories. Moreover, it was given some information about life of Roberto Assagioli who is the representative of psychosynthesis. Psychosynthesis was developed by Roberto Assagioli who is actually an Italian psychotherapist.

He was affected by psychoanalytic approach and especially Carl Gustav Jung. There is a huge similarity between Assagioli and Jung's perspective on the psychology and human's nature. The most important similarity between Assagioli and Jung is to pay attention human's spiritual dimension. According to both of them spiritual way of human is not ignorable thing. Before Jung and Assagioli, psychology was only interested in human's material way. Jung and Assagioli worked both pathology and spiritual development during a width process.

Roberto Assagioli was mainly utilized by the psychoanalytic as a theoretical background. His theoretical framework is shaped with Freud's unconscious term. Nonetheless, Assagioli extended this term scientifically. According to Assagioli unconscious is divided three piece; lower unconscious, middle unconscious and higher unconscious. Apart from this he used Jung's collective unconscious term. Eventually, he developed an egg diagram in order to explain his unconscious structure.

## **Method**

The research is a type of literature review investigation. In order to carrying out this research was used a comprehensive reading about synthesis, the main approaches about psychology and therapy. After the comprehensive reading, psychosynthesis theory was explained with its founder's life, main terms and relations with other psychological approaches. However, psychosynthesis theory and its human perspective and therapotic relationship was investigated in the study. Finally, the research was completed with the research's discussion, restrictions and conclusion.

## **Result**

As a result, psychosynthesis presents a holistic approach about the human nature because the human occurs from different parts and these all parts works together effectively. In a psychological view; a client can have any pathology that harms to him badly. Yet this type of disorder can be threat effectively after a good structured therapy process. The client can deal with his problem in the help of the therapist successfully. However therapy process cannot be ended soon because the client does not have just pathology. He should also grow up his ways in the point of personal development. The life does not happen from matters, but also from goodness. Assagioli stresses the human's holistic structure.

## **Discussion**

Today, most modern psychological theories are rooted by psychoanalytic theory. Unless they are rooted by the psychoanalytic, they were affected by Freud and his friends somehow. Certainly Freud has an important place on psychology world and this is not an issue of controversy among authorities widely. Therefore, Freud and his theory won popularity around the world rightly. Nevertheless, this popularity overshadowed some other good theories that present interesting ideas about human and his nature.

## Conclusion

Taking everything into consideration; psychosynthesis psychological approach is unknown in Turkey adequately. With this study, it has been aimed that keeping informed about the psychosynthesis in a general context. However it is hoped that many investigation will be done by the researcher in the field of psychosynthesis and its relationship with the other psychological theories. In order to internalize this theory as an approach psychology field, there should be some new studies about the psychosynthesis theory and Roberto Assagioli.

This study has a vital role in order to familiarize psychology field about Roberto Assagioli's psychosynthesis theory at the national level. Furthermore this investigation does not contain the psychosynthesis theory with its all dimensions yet it has a beginning characteristic in order to encourage new studies in this field.

## Giriş

Bu çalışmanın asıl amacı kuramlara önemli bir yer ayıran psikoloji biliminde gözlerden uzak ama bir o kadar da önemli bir konu olan “psikosentez kuramı”nı incelemektir. Birinci kuşak psikoloji ekollerinden olan psikanalitik ve daha sonraki kuşaklardan olan davranışsal, bilişsel ve varoluşsal yaklaşımların günümüz psikoloji disiplininin oluşması üzerindeki etkisi ve katkısı göz ardı edilemez bir öneme sahiptir. Psikosentez de psikanalitik kuramının ortaya çıktığı dönemlere yakın bir zamanda dinamik yaklaşımlardan da etkilenecek ortaya çıkan Roberto Assagioli tarafından geliştirilmiş bir psikoloji yaklaşımıdır.

Psikosentez; psikanalitikten farklı olarak bireyin psikopatolojik yönüyle birlikte psiko-spiritüel yönüne de dikkat çekmektedir. 1970'lere kadar -C.G. Jung, W. James, R. Assagioli gibi bazı istisnalar dışında- modern psikoloji, insanlığın maneviyat birikimi ile pek fazla ilgilenmemiştir (Merter, 2014). Psikosentez bu çerçevenin dışına çıkarak insanın manevi yönünü de ele alarak psikoloji dünyasında süregiden ezber anlayışı bozmaya çalışmıştır.

Yapılan uluslararası alanyazın taraması incelemelerinde psikosentezin ilk doğuş yeri olan Assagioli'nin doğup büyüdüğü ülke olan İtalya'da çeşitli psikosentez enstitülerinin varlığı göze çarpmıştır. Ayrıca bu enstitülerdeki eserler ve dokümanların çoğu İtalyanca olup bir kısmı İngilizceye de çevrilmiştir. Bunun dışında Amerika ve diğer Avrupa ülkelerinde de psikosen-

tez enstitülerinin bulunduğu fark edilmiştir. Buna rağmen ulusal düzeyde psikosentez kuramına dair Türkçe’de herhangi bir kaynağa rastlanmamıştır. Sadece Merter (2014), *Nefs Psikolojisi* adlı eserinde Assagioli’nin *yumurta şemasından* esinlenerek *nefs yapısını* açıklamıştır. Alanda bunun dışında Türkçede herhangi bir kaynağa rastlanmadığından uluslararası psikoloji alanyazınında geniş bir yer tutan ve hakkında hala araştırmalar yapılmaya devam edilen bu kuramla ilgili bir inceleme çalışması yapılması uygun görülmüştür.

Bu inceleme çalışması sonucunda Türkiye’de psikosentez kuramına dikkat çekilerek yeni ve derin çalışmaların teşvik edilmesi istenmiştir. Bu çalışma ile psikosentezin kurucusu Roberto Assagioli (1959), psikosentez kuramı, dinamik psikoloji ile ilişkisi ve ayırım noktaları ve diğer kuramlara etkisi ile birlikte kuramın terapi uygulamaları incelenmiştir.

### **Roberto Assagioli (1888-1974)**

Roberto Assagioli İtalya’nın Venedik kentinde 27 Şubat 1888’de dünyaya gelmiştir. Asıl adı Roberto Marco Grego olup Elena Kaula (1863-1925) ve Leone Grego’nun (?-1890) tek çocuğudur. Roberto, henüz iki yaşındayken, babası Leone ölmüş ve Roberto’nun annesi Dr. Emanuele Assagioli ile evlenmiştir. Roberto, Assagioli olan soyadını annesinin ikinci eşi olan Dr. Emanuele’den almıştır (Firman ve Gila, 2002).

Assagioli ailesi, kültürlü, orta üstü sınıf düzeyinde, Yahudi bir ailedir. Yahudi olan annesi yaşamının ilerleyen dönemlerinde *Teosofi*’ye ilgi duymaya başlamıştır. *Teosofi* sözcüğü Yunanca kökenli bir sözcük olup Tanrı, ilah, kutsal anlamlarına tekabül eden *theos* ve bilgelik ve hikmet anlamını karşılayan *sophia* kelimelerinden türemiştir (Sender, 2007). Aile evde İtalyanca, Fransızca ve İngilizce konuşmaktaydı. Assagioli ise daha sonraları bunlara ek olarak Almanca, Latince, Yunanca, Rusça ve Sanskritçe dillerini de öğrenmiştir.

Aile 1904 yılında Venedik’ten Floransa’ya göç etmiştir. Roberto Assagioli burada *The Istituto di Studi Superiori*’de tıp eğitimi almıştır. Psikiyatri, psikoloji ve zihin sağlığına özel bir ilgi duymuştur (Rosseli ve Vanni, 2014). Daha sonra İsviçre’de şizofreni hastalığı üzerine yaptığı çalışmalarıyla ünlenen Bleuler ile çalışma imkânı bulmuştur. Burada aynı zamanda Jung’dan da etkilenecek psikanalizi yakından tanıma fırsatı edinmiştir. William James ve Henri Bergson’un çalışmalarına yakından ilgi duymuştur.

Floransa Üniversitesi Tıp Fakültesi nöroloji ve psikiyatri alanlarında uzmanlığını alarak mezun olmuştur. 1910 yılında içerisinde *psikanalitik kuramın* eleştirilerine de yer verdiği “*Psikanaliz*” adlı doktora tezini bitirmiştir. 1912 yılından itibaren iki ayda bir çıkan *Psiche (Psyche)* dergisinde, psikiyatrist olarak yayımladığı yazılarına 1915 yılına kadar Birinci Dünya Savaşı’nın etkisiyle son vermek zorunda kalmıştır. Bu dergi Freud’un kendisi tarafından yazılan ve onaylanan yazıların da Assagioli tarafından İtalyancaya çevrilerek basıldığı ilk İtalyanca baskıdır (Berti, 1988, s.25’den akt.; Firman ve Gila, 2002).

Assagioli psikanalitik kuramı İtalya’ya tanıtan ilk kişi olup Jung’un da çağdaşı sayılmaktadır. Jung ile tanışması 1907 yılında Zürih’e yaptığı seyahate dayanmaktadır. Jung ile ilerleyen süreç içerisindeki yakınlaşmaları neticesinde Assagioli psikanalitik yaklaşıma özel bir ilgi duymaya başlamıştır (Rosselli ve Vanni, 2014). 1909 yılında Jung, Freud’a yazdığı mektupta İtalya’da psikanalitiği yayacak genç bir İtalyan terapistten bahsederek şöyle der;

“Assagioli, Floransa’da psikiyatri kliniğinden çok sevimli ve belki de dost olacağımız biri. Profesör Tanzi onun tezi için bizim bazı çalışmalarımızı yolladı. Bu genç çok zeki ve bilgili görünüyor. Psikanalitiği takip etmeye de istekli ve hevesle bu alana girmek istiyor. Önümüzdeki ilkbaharda sizi ziyaret etmek istiyor.” (McGuire, 1974, s.241’den akt.; Firman ve Gila, 2002).

Erken yaşlarda uluslararası ilişkilere ilgi duymuş ve tek başına birçok yeri gezmiştir. Bu gezileri ona dünyanın hangi ülkesinden olursa olsun bütün insanların eşit olduğunu öğretmiştir (Firman ve Gila, 2002). Birinci Dünya Savaşı boyunca teğmen-doktorluk yapmış ve savaştan sonra Roma Katoliği ve aynı zamanda Teosofist olan Nella Ciapetti ile evlenmiştir. Ciapetti’nin teosofist olması Assagioli’nin eş seçimi yaparken annesi ile ilinti kurduğu Jung’un *anima* şemasına uygun bir eş seçtiğini göstermektedir. Kırk yıl süren bu evlilikten İlaro (1923-1951) adında bir erkek çocukları olmuştur (Firman ve Gila, 2002).

1926 yılında Assagioli Roma’da psikoloji ve psikiyatrik teknik, eğitim ve çalışmalarını yaptığı Istituto di Psicesintesi’yi kurmuş ve bir yıl sonra da Enstitü, Yeni Bir Tedavi Yöntemi: Psikosentez adıyla İngilizce bir kitap yayımlamıştır. Böylece psikosentez kuramının ilk adımı da atılmıştır (Firman ve Gila, 2002).

Roma'daki enstitüsü, onun Yahudi geçmişi, insancılığı ve enternasyonel yönlerinden dolayı faşist hükümet tarafından 1938 yılında kapatılmış (Taylor, 1967). Hükümet onu, gerçek barışın şiddet, siyaset ve yasal araçlarla değil kişinin içinde bulunduğunu iddia eden barışçı yönünden dolayı suçlayarak, bir ay boyunca tek başına bir hücreye hapsedmiştir. Fakat Assagioli hapiste kaldığı dönem boyunca iç yaşamına odaklanıp meditasyon yaparak tutsaklığını manevi inzivaya dönüştürdüğünü belirtmiştir (Firman ve Gila, 2002).

Savaşın sonra yaşamının geri kalanını sürdürdüğü Floransa San Dominico'da bu sefer de The Istituto di Psicointesi'yi kurdu. Psikosentez Enstitüsü, 1960'lı yıllardan itibaren Amerika Birleşik Devletleri, Yunanistan, İngiltere, Arjantin ve Hindistan'da kuruldu ve çeşitli konferanslar düzenlendi. Assagioli aynı zamanda hem kişisel hem de profesyonel anlamda manevî eğitimler almıştır. Hatha yoga, Raja yoga ve çeşitli meditasyon türlerini uyguladığı bilinmektedir.

Yıllar sonra Assagioli'nin farklı manevî ve felsefî geleneklere olan ilgisi, onun, Yahudi filozofu Martin Buber, ezoterik P.D. Ouspensky ve Alice Bailey, Hint şair Rabindranath, Astrolog Dane Rudhyar, Sûfî İnyat Han, Budist bilge D.T. Suzuki, logo terapinin kurucusu Viktor Frankl ve hümanistik psikolog Abraham Maslow ile iletişim kurmasına sebep olmuştur. Assagioli 23 Ağustos 1974'te 86 yaşında Arezzo, Capalona'daki villasında dünyaya gözlerini yummuştur (Parfitt, 2006).

Bilinen en önemli eserleri arasında *Smiling Wisdom* (Gülümseyen Bilgelik), *Psychosynthesis* (Psikosentez), *The Act of Will* (İradenin Dışavurumu), *Transpersonal Development* (Benötesi Gelişim) ve *Freedom in Jail* (Hapisteki Özgürlük) gösterilebilir.

## **Psikosentez**

Assagioli'nin kendi ifadesiyle “*Psikosentez, psikolojik güçlerin oyununa karşı pasif kalmayıp iç ve dış faktörlerin kölesi olmayı reddederek kendi yaşamının kontrolünü eline almaya karar veren bireyler için kendini gerçekleştirme ve bir tür psikolojik gelişim yöntemidir.*” (akt.; Parfitt, 2006). Psikosentez, geniş, bütüncül, felsefî ve psikolojik bir yaklaşımdır (Sorensen, 2009). Bu ifadeden de anlaşılacağı üzere psikosentez, psikolojik bir kuram olduğu kadar felsefe disipliniyle de yakından ilişkilidir. Felsefî açıdan Hegel'in sentez kavramından önemli düzeyde etkilenmiştir.

“Analiz” ve “sentez” sözcükleri Antik Yunanca’dan kökenini alan iki sözcüktür. *Analiz*; bir şeyin parçalarına ayrılması iken, *syn-tithenia* kavramlarından türeyen *sentez*; parçaları bir araya getirmek, birleştirerek bir bütünü meydana getirmek, olarak tanımlanmaktadır (Ritchey, 1991). Sentez diğer bir ifadeyle farklı bileşenleri bir araya getirerek bütünü ele alma biçimidir. Psikoloji bağlamında ele alındığında ise *sentez* sözcüğü; beden ve ruh gibi birbirinden farklı bileşenleri olan insanı bir bütün olarak ele almasını ifade eder. Gerçek bir sentez farklı parçaları bir araya getiren yeni bir oluşumla sonuçlanır. Örneğin; Kimya’da hidrojen ve oksijen kendi başlarına sadece bir elementten ibaret iken bir araya geldiklerinde suyu meydana getirirler. Bazı nükleer reaksiyonlarla kanıtlandığı üzere çeşitli elementlerin birleşimi çok büyük potansiyelleri açığa çıkarabilirler. Bu örnekte açıklandığı üzere insanın da tek başına, unsurları ayrı ayrı ele alınması yerine, farklı yönleri bir araya getirilerek, bir bütün hâlinde ele alınması gerekir (Parfitt, 2006).

Psikosentez kuramı biyolojik, psikolojik, manevî, felsefî ve etik (ahlâkî) bir çerçeveye sahiptir (Taylor, 1967). Kişiyi hem anatomik ve fizyolojik yapısı ile hem de dönüşüm ve sürekli gelişim açısından ele alıp inceleyenler (Firman ve Gila, 2002).

Assagioli için önemli olan psikosentezin dinî ve felsefî bir doktrinden ziyade gelişim gösteren ve açık bir psikolojik sistem olarak görülmesiydi. İlk kitabı olan ‘*Psychosynthesis-Psikosentez*’de; “*Psikosentez ne üstün bir gizli metafizik veya teolojik bir açıklamasını elde etmeyi amaçlar ne de buna çabalar, olduğu yerde durmaz, kapıya yönelir.*” (Russell, 1981).

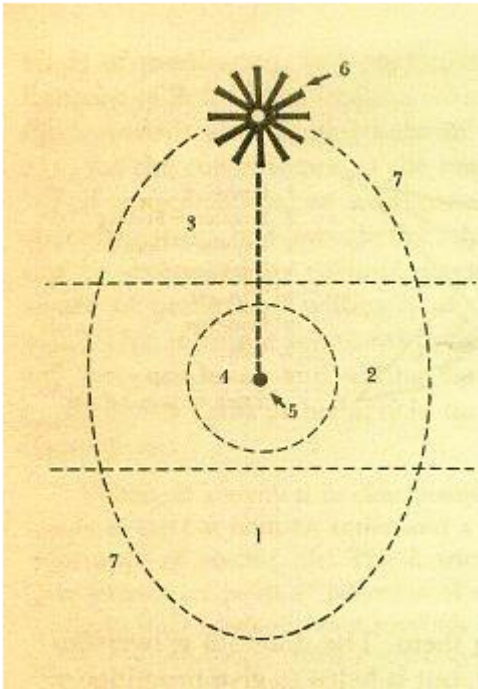
Psikosentez, insan potansiyelinin gelişimini ve kendini gerçekleştirme-yi temel alan kapsamlı bir yaklaşımdır. Psikosentezin asıl amacı; insanın gerçek manevi doğasını keşfetmesi ve daha sonra keşfettiği bu yönlerini günlük yaşamında etkili bir şekilde kullanmasına yardım etmektir (Firman ve Gila, 2002). Bu yönüyle sadece bir terapi şekli değil, aynı zamanda modern yaşamda bireyin yaratıcı potansiyelini gerçekleştirmesine ve ilişkilerinde bunu aktif bir şekilde kullanmasına yardım eden bir yaklaşımdır. İnsan sadece hastalıklı yönlerinden ibaret değildir. İnsan aynı zamanda geliştirilmeye uygun, çok boyutlu bir varlıktır. Dolayısıyla psikosentez kuramına göre bireyin sürekli bir gelişim ve ilerleme durumu mevcuttur. Bu yüzden öncelikle terapiye gelen bireyin hastalıklı yönleri iyileştirilir ve daha sonra birey, olduğu yerden daha ileri bir noktaya ve hedefe varması için teşvik edilir.



## Psikosentezde Temel Kavramlar

Psikosentez kuramının en önemli diyagramı diğer bir ismi de varoluş yumurtası olan yumurta şemasıdır. Yumurta şeması, insan psişesinin bütününi sembolize etmektedir. Yumurta şemasının üç yatay çizgisi; “geçmiş”, “şimdi” ve “geleceği” temsil etmektedir. Bu üç çizgi de birbiriyle bütünsel olarak ilintilidir. Geçmiş olmadan şimdi, şimdi olmadan da geleceğin olması mümkün değildir (Parfitt, 2006).

Merter (2014), Assagioli'nin yumurta şemasının temel mesajının, bilinçdışının kademeli/hiyerarşik bir yapıya sahip olmasının yanı sıra, insanın derûnundaki “yüksek benliğe” (Can potansiyeli) işaret ettiğini ifade etmiştir. Bu yönüyle Assagioli yumurta şemasıyla insanı çok boyutlu bir varlık olarak sembolize etmiştir. Özellikle bilinçaltının boyutlarını ayrıntılı olarak bu şema ile açıklamıştır. Assagioli'nin yumurta şeması onun kişiliği nasıl ele aldığını özetler niteliktedir.



1. Alt Bilinçdışı
2. Orta Bilinçdışı
3. Üst Bilinçdışı
4. Bilinç Alanı
5. Benlik Bilinci-Ben
6. Aşkın Benlik
7. Kollektif Bilinçdışı

**Şekil 1.** Assagioli Yumurta Şeması (Parfitt, 2006)

Şekilde görüldüğü üzere Freud'un kişilik yapısını açıkladığı temel kavramlardan biri olan bilinçaltı kavramını Assagioli zenginleştirerek kullanmıştır. Freud'a göre bilinçaltı; bilincin dışında oluşan ve dikkati zorla-

makla bilinç düzeyine çıkarılamayan istekler ve dürtüler, zihnin *bilinçdışı* denilen en derin bölgelerinden kaynaklanır. Carl Gustav Jung ise bilinçdışını iki kısma ayırarak kişisel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı olarak ele alır. Kişisel bilinçdışı ya bilince hiç ulaşamamış ya da bilince ulaştıktan sonra çatışma yarattığı için bastırılmış ve geri gönderilmiş yaşantılar bulunur (Geçtan, 2002). Jung en temelde bilinçdışı kavramını bireyin iç dünyasındaki bilinmezleri içeren alan olarak tanımlamaktadır (Jung, 1961'den akt.; Jaffe, 2015). Assagioli ise yumurta şemasında bilinçaltı kavramını kısımlara ayırarak bilinçaltının alt, orta ve üst bilinçdışı bölümlerini ayrı ayrı açıklamaktadır. Assagioli'ye göre;

1. **Alt bilinçdışı:** Freud'un sadece bilinçdışı olarak tanımlamakla yetindiği alandır. Freud bu alanı topografik ruh yapısını açıklarken buzdağının suyun altında kalan kısmı olarak ele almıştır. Freud'a göre bilinçdışı; kişinin kendisi veya toplum tarafından onaylanmayarak bilinç düzeyinde tutulmak istenmeyen dürtüler kendilerine tatmin yolu bulamadıklarında alternatif çıkış yolu aradıkları alandır (Özakkaş, 2016). Assagioli'ye göre; alt bilinçdışı, yaşamda acı çekilen ve üzücü olan yaşantıları göz ardı ederek bastırılan bilinçdışı alanına denk düşer. Bastırılan bilinçdışı olarak da tanımlanabilir (Firman ve Gila, 2002). Alt bilinçdışı, bilinçli kontrol olmadan bireyin bastırılmış çatışmalarını, uzun dönem unutulmuş anılarını, içgüdülerini ve fiziksel işlevlerini kapsayan, kişisel, psikolojik geçmişidir (Parfitt, 2006). Bir yönüyle psikodinamik yaklaşımın id kavramı bu alana denk gelmektedir. İlkel dürtüleri içinde barındıran takıntı ve saplantı gibi bilinçdışı fonksiyonlar alt bilinçdışı bölümünde bulunur.
2. **Orta bilinçdışı:** Çağırıldığında kolayca farkındalık alanına getirilebilen bütün zihin durumlarına denk gelen bilinçdışı bölümüdür (Parfitt, 2006). Diğer bir ifadeyle şu anda bilinçdışında olan ve hatırlanmaya ihtiyaç duyulmayan bir bilginin, ihtiyaç duyulduğu anda bilinç düzeyine gelmesidir. Daha önceden ezberlenmiş olan bir matematik formülü diğer zamanlarda akla gelmezken formülün uygun olduğu soru ile karşılaşıldığında hatırlanması, orta düzey bilinçdışına bir örnektir. Psikosentezdeki orta düzey bilinçdışı psikodinamikteki bilinç öncesi kavramına denk düşmektedir. Orta bilinçdışı alanı uyanık bilince benzer psikolojik unsurlardan meydana gelmiştir ve kolayca erişilebilir bilinç alanıdır (Taylor, 1967). Bununla birlikte orta bi-

- linç dışındaki bir bilgi uzun süre kullanılmadığında veya bastırılma durumuyla karşı karşıya kaldığında, alt bilinç dışına atılabilir (Parfitt, 2006). Örneğin; diyet yapmakta olan bir birey çok sevdiği lezzetli bir yiyecekla karşılaştığında kendisini kontrol edemeyerek perhiz sürecini bastırarak bilinçaltına atabilir.
3. **Üst bilinç dışı:** Diğer adı *süper bilinçtir*. Bireyin esin kaynağının olduğu bölgeye denk düşmektedir. Kişiyi olduğu yerden daha ileriye taşımaya yardım eden bilinç dışı alanıdır (Parfitt, 2006). Örneğin; bilincinin bu alanı açık ve saf olan bir kişi; uzun süre etkisi altında olduğu ve çözülmesi zor olan bir sorunla baş başa kaldığında, kısa sürede iç görüyle bu sorunun üstesinden gelebilir ya da öngörüsüyle gelecekteki olası zorlukları fark ederek önlemler alabilir. Bununla birlikte bu bilinç dışı alanlar gelişimsel bir özelliğe de sahiptir. Örneğin; alt bilinç dışı için “tamamen kötü bilinç alanı” ifadesini kullanmak doğru değildir. İnsan evrilebilen ve değişime uğrayan yapısı gereği iradesini kuvvetlendirerek üst bilinç dışı ile bağlantı kurabilir veya iradesi etkisiz kalan bir üst bilinç dışı işlevini, yitirip gerileyebilir (Parfitt, 2006).
  4. **Bilinç Alanı:** Bilinç farkındalığı alanı, duygu, düşünce, his, hayal, duyu ve isteklerle yaşam bulan alandır (Firman ve Gila, 2007). Bilinç alanı akışkan ve değişken bir yapıya sahiptir. Yaşanılan çevredeki durumların ve şartların değişmesi sonucu bilinç alanı şekil değiştirebilmektedir. Bilinç alanı yumurta şemasında bir daire olarak gösterilse de amip andıran bir şekle sahiptir. Amip benzetmesi bilinç farkındalığının duruma ve olaylara göre değişmesinden kaynaklanmaktadır (Parfitt, 2006).
  5. **Kişisel Benlik:** Assagioli benlik kavramını iki kısma ayırmıştır: kişisel benlik ve benötesi benlik. Kişisel benlik bireyin irade merkezi ve mutlak bilinçlilik düzeyidir. Bu düzeyde birey evrenle bağlantıya geçmek yerine kendi iç dünyasıyla meşguldür (Sorensen, 2009). Duygu, düşünce ve duyu gibi bütün farklı bilinç durumlarını deneyimleyen bireysel benlik’e denk düşen kavramdır (Parfitt, 2006).
  6. **Transpersonal (Benötesi) Benlik:** Assagioli (1973) bunu aynı zamanda *evrensel benlik* olarak da kullanmıştır. Bu benlik düzeyinde birey evrenselliği deneyimler ancak kişi bilincinin dışına çıkmadan bunu yaşar. Yani bilinç dışı boyutlara çıkmadan bilinçli bir şekilde evrensel olanla bağlantıya geçme durumu olarak ifade edilebilir.

Diğer bir adı manevî benlik olan benötesi benlik hem bireysel hem de evrensel benlik demektir (Parfitt, 2006). Bu benlik düzeyinde birey kendisini sadece bir birey olarak değil aynı zamanda evrenle bütünleşmiş olarak hisseder (Sorensen, 2009).

7. **Kollektif Bilinçdışı:** Bütün canlı varlıklarda ortak olarak bulunan bilinçdışı kısmıdır. Jung; insan zihninin kendi evrimi tarafından şekillendirildiğini dolayısıyla da bireyin geçmişiyle bağlantılı olduğunu öne sürmektedir (Jung, 1961'den akt.; Jaffe, 2015). Jung aslında bu ifadeleriyle bireyin geçmişinden soyutlanamayacağı ve geçmişle sıkı bir ilişki içinde olduğuna vurgu yapmaktadır. Jung, Freud'dan temelde bu noktada ayrılarak Freud'un insana çocuk odasından baktığını, kendisinin ise tarihsel bir bakış getirdiğini savunur (Merter, 2014).

Psikosentezin insanı bir bütün olarak ele alarak değerlendirdiğinden yukarıda bahsedilmişti. Buna ek olarak sadece bireyin bütünlüğü değil, bireyin diğer bütün varlıkların da aynı zamanda bir parçası olduğu da ifade edilmektedir. Farkında olursa da olunmasa da birey ve diğer varlıklar arasında aktif ve sabit bir alışveriş mevcuttur (Parfitt, 2006). Yani birey aslında toplumun bir parçasıdır ve diğerleri olmadan var olması mümkün değildir. Assagioli bu kavramı Jung'dan esinlenerek ele almış olabilir. Assagioli'nin bilinçaltı kavramları aşağıdaki paragrafta bir vaka ile özetlenerek bu örnek üzerinden açıklanmaya çalışılmıştır:

*“Her zaman çok iyi bir çocukluk geçirdiğimi düşünürdüm. Ebeveynlerim her zaman bir mesafe uzaklıktaydı benim için. Arkadaşlarım sürekli benimki gibi ebeveynlerinin olmasını istediklerini dillendirirlerdi. Ancak 40'lı yaşlarıma geldiğimde, boşandıktan sonra depresyon geçirmeye başladım. Kendime ilişkin oldukça kötü düşüncelere sahiptim ve arkadaşlarım dâhil herkes tarafından reddedildiğimi düşünüyordum. Bu durum başlangıçta oldukça kafa karıştırıcı gibi gelmekteydi. Fakat daha sonra bu duygularıma eğilerek ayrıntılı ele almaya başlayınca tüm bunların ebeveynleri tarafından reddedilen çocukluğumun bir parçası olarak ortaya çıktığını gördüm. Dönüp arkama baktığımda belirli bir seviyede geçmişte bu duyguları hissettiğimi anımsayabiliyordum. Ve ebeveynlerimin kronik alkol bağımlısı olduğunu hatırladım. Onlar hiçbir zaman bizim doğum günümüzü hatırlayıp da kutlamamışlardı. Her zaman biz çocuklar ve onlar arasındaki en büyük engel, alkol olmuştu.”* (Firman ve Gila, 2002).

Yukarıdaki vaka örneğindeki cümleleri kullanan kişinin durumunu göz önüne alarak bilinçdışı kavramları şu şekilde açıklanabilir: Kişi, 40'lı

yaşlarında yaşadığı olumsuz bir yaşantısına kadar ebeveynleri tarafından reddedilmeye ilişkin hissettiği duyguların farkında değildi. Orta düzey bilinçdışı başarılı bir çaba ve kendini tanıma ile işlevsel hâle getirerek alt bilinçdışındaki bu bilgiye ulaşmış oldu (Firman, 1996). Onun yaşamının şimdiye kadarki kısmı, ona, reddedilme, depresyon ve düşük öz güven duygularını bilinç düzeyine getirme imkânını vermemişti. Boşanma olayının tetiklemeyle birlikte terapi süreci ve öz farkındalık noktasındaki çabanın da etkisiyle reddedilme ve depresyon alt bilinçdışından, orta bilinçdışına geçiş yaptı. Kişinin farkındalığının açık olması ve olaylar arasındaki bağlantıyı hızlıca tespit edip ilişki kurarak iyileşmesine katkı sunması da üst bilinçdışı ile açıklanabilir.

### **Terapötik İlişki**

Psikosentezin temel amacı, insan doğası hakkındaki araştırmaya derinleşerek günlük yaşamda bireyin deneyimlerini kullanarak etkili bir şekilde danışanın yolunu bulmasına yardımcı olmaktır. Psikosentez, geçmişteki bilinçdışı çatışmaları üzerine genişlemesine çalışır ve kişiliğin şu andaki çeşitli yönleri ile bir denge kurar. Bununla birlikte bireyin potansiyelinin tamamını gerçekleştirme yolları bularak her bireyin kendisine ait biricik yönünü ortaya çıkarır (Parfitt, 2012).

Assagioli terapi sürecinde empatiyi psikosentez terapisinin merkezine alır. Gerçek varoluşsal anlayış empati olmadan mümkün değildir. Empati birinin bilincinin diğerinin varlığı üzerindeki yansıması demektir (Meriam, 1996). Yani kişi bilincini diğerinin varlığına giydirir ve kabul eder. Birinin arkadaşını olduğu gibi bütün yönleriyle kabul etmesiyle empati mümkündür (Firman ve Gila, 2002).

Psikosentez, terapötik çalışmalarda, içsel çocuk düzeyine erişmek için, “alt kişilik çalışmaları” ve “yönlendirilmiş hayal” gibi aktif teknikleri kullanır (Lombard, 2014). Bunun yanı sıra ebeveyn ilişkileri üzerine çalışma yapılarak aktarım (transferans) konuları ortaya çıkarılabilir. Psikosentez ile ebeveyn ilişkileri yeniden deneyimlenip yaşatılarak iç çocuk konuşturulur ve travma sonrası stres iyileştirilebilir. Bununla birlikte karşı aktarım analizi sayesinde aktarım ortaya çıkarılıp değerlendirilebilir (Whitmore, 2001). Assagioli, aktarım (transferans) ve karşı aktarıma (kontür transferans) Freud kadar önem vermemiş ve bu durumları terapi unsurlarından biri olarak ele almıştır. Ona göre bu kavramlar terapinin merkezini oluşturmaz ve ancak ihtiyaç duyulan zamanlarda kullanılabilir. Dolayısıyla kurama ait teknik öne

sürse de her yerde kullanılmayan ancak yerinde ve zamanında kullanılan tekniklerin önemine dikkat çeker.

Psikosentez kuramının terapide kullandığı bir teknik de iradenin geliştirilmesi tekniğidir. İradeyi geliştirmenin ilk aşaması enerjinin hareket ettirilmesi ve geliştirilmesidir. Danışanın rahat bir pozisyon alması sağlanır. Danışan geçmişte veya gelecekte iradesini yetersiz gördüğü bir durum hakkında düşündürülür ve bunları yazar. Daha sonra yüksek bir konsantrasyonla eksik yönlerin görülmesi sağlanarak irade yeni durumlara karşı güçlendirilmiş olur (Taylor, 1967).

Whitmore (2001), Assagioli'nin terapi sürecinin; danışan ve terapist arasındaki duygusal bir bağ olduğunu ifade eder. Danışan ve terapist arasında, otantik bir insan ilişkisi kurulmadıkça güven asla oluşmayacaktır. Bu yüzden de verimli bir terapi süreci için hasta ve terapist arasında çok sağlam bir rapport kurulmalıdır.

Assagioli, terapist ve danışan arasındaki işbirliği esnasında kişiliğin bilinçli ve planlı yeniden yapılandırılması için 4 aşamaya vurgu yapar:

1. Bireyin, kişiliğini tanıyarak, farkındalık sahibi olup çeşitli yönlerini kontrol etmesi
2. Bireyin gerçek benliğini gerçekleştirmesi
3. Kişiliğin iyileştirilmesi için birleşik bir merkez oluşturma
4. Bu yeni merkez etrafında kişiliğin oluşturulması ve yeniden şekillendirilmesi.

Psikosentez, kişiliği bütüncül bir açıdan ele alır. Assagioli'nin kişilik yapısına göre psişe bir ev ise psikosentez de bu evin temeli, girişi ve üst katlarıdır.

Psikosentez temel olarak uygulama sürecinde şu teknikleri kullanır: yönlendirilmiş hayal, görselleştirme, içsel diyalog, özgür çizim, beden hareketleri, meditasyon, hikâye anlatma, rüya farkındalığı ve geleneksel analitik yöntemler (Parfitt, 2012).

### **Sonuç ve Tartışma**

Bu inceleme çalışmasının temel amacı özetle ulusal düzeyde hakkında yeterli kaynağın bulunmadığı psikosentez kuramı ve kuramı geliştiren Roberto Assagioli'yi incelemektir. Bu çalışmada psikosentez kuramının ne olduğu, Assagioli'nin yaşam öyküsü, kuramın temel kavramları, insanı ele

alış şekli ve terapötik ilişki ele alınmıştır. Özellikle diğer kuramlarla ilişkisi de göz önünde bulundurularak diğer kuramcılara benzeyen ve onlardan ayrılan yönleri açıklanmıştır. Psikosenteze en yakın kuram psikanaliz olduğundan bu iki kuram ile ilgili ayrıntılı bir karşılaştırmaya yer verilmiştir.

Psikosentez kuramı Assagioli tarafından geliştirilen ve temelini psikanalizden alan psikospiritüel bir yaklaşımdır. Assagioli'nin psikanaliz ile tanışması Jung sayesinde olduğu için de Jung ile kavramlar açısından birçok ortak noktaları mevcuttur.

Psikanalitik kuram kendisine çok şey katmasına ve temelini aldığı kuram olmasına rağmen ilerleyen süreçte Assagioli kuramın eksik yanlarını fark ederek bunları tamamlamaya çalışmıştır. Bu da onun Psikosentez kuramını ortaya çıkarmıştır. Bu durum onun psikanalitik kuramı toptan yıktığı anlamına gelmemektedir. Kendisiyle yapılan bir mülakatta Psikosentez'i Psikanalizden ayıran temel özelliği nedir sorusuna Roberto Assagioli şöyle cevap vermektedir;

*“Biz daha fazla üst bilinçdışı ve benötesi benlik kavramlarına dikkat çekiyoruz. Freud bir mektubunda ‘Ben insanoglunun sadece temeliyle ilgileniyorum.’ diyor. Psikosentez ise bütün yapıyla ilgileniyor. Biz bireye kişiliğinin her seviyesine çıkmasına izin verecek bir asansör inşa etmeye çalışıyoruz. Sadece temeli olan bir bina çok sınırlıdır. Biz yıldızlara bakacağımız ve güneş banyosu yapabileceğimiz teraslara yükselmek istiyoruz.”* (Keen, 1974).

Yine bu röportajında kendisine en yakın kuramcının hangisi olduğu sorusuna da şu cevabı vermektedir:

*“Kişisel olarak Freud’la hiç tanışıklığım olmadı ama Jung ile mektuplaşmalarında benden İtalya’da psikanalitik kuramı yayma noktasına umutla bahsettiklerini biliyorum. Ancak ben bu duruma karşı çıktım. Yine de Jung ile daha samimi bir ilişkim olmuştur. Birçok kez bir araya gelerek çok zevkli sohbetler ettik. Bu bağlamda da bütün kuramlar içerisinde Jung’un kuramının psikosenteze en yakın kuram olduğu söylenebilir.”* (Keen, 1974).

Whitmore (2001), psikosentezin geçmiş yaşamı şu anda yaşanan belirli sorunlara odaklı bir şekilde araştırmasının psikanalitik ve psikosentez arasındaki temel fark olduğunu ileri sürer.

Psikosentez, psikanalitik kuram gibi bireyi indirgemeci bir yaklaşımla ele almaz. Kişiliğe salt içgüdüleriyle hareket eden bir yaklaşım sergilemez. Tersine tamamen manevî bir eğilimden hareket ettiğini de savunmaz (Fir-

man ve Gila, 2002). Psikosentez, bunun yerine psikanalitik kuramın öne sürdüğü kavramları kabul ederek eksik yönlerini tespit ettikten sonra bütüncül bir yaklaşım sergiler.

Assagioli, psikosentezin eleştirel yönü hakkında kendisiyle yapılan röportajda psikosentezin en büyük sınırlılığının, sınırsızlığı olduğunu ifade etmiştir (Keen, 1974). Bu eleştiri psikosentezin bir bütünü her yanını görme zorluğuna getirilmiştir. Bireyi kısa zamanda bütün yönleriyle çözüp sentezlemenin kolay olmadığı vurgulanmaktadır. Terapi açısından ele alındığında terapist danışanını kısa zaman diliminde her yönden fark etmekte zorluk yaşayabilir.

Integral psikoloji ve perenyal felsefenin öncüsü Ken Wilber Assagioli hakkında şu yorumu yapmıştır:

*“Assagioli içsel gelişime güçlü bir yaklaşım sergileyerek çok önemli psikolojik ve manevi geleneklerin en iyilerini bir arada toplayan transpersonal (benötesi) alanının olağanüstü bir öncüsüydü. Psikosentez’le psikanalitik’i birleştirmek ve (height psychology), yükseklik psikolojisi, olarak adlandırılan ifadeyle deep psychology (derin psikoloji)’yi bütünleştirmeye çağrı yapan ilk psikologlardan biriydi.”* (Wilber’s, 2000a, s.659’den akt.; Sorensen, 2009).

Sonuç olarak Roberto Assagioli temelde psikolojiye bütüncül bir perspektiften bakış atarak insanı ve kişiliği ele almaktadır. O diğer psikoloji kuramlarını da dışlamadan ama onları da taklit etmeyerek, birikimli bir şekilde psikoloji bilimine katkı sunmuştur. Assagioli özellikle psikanalitik kuramdan faydalanmakla birlikte Freud’a katılmadığı noktalara da yeni bir açıdan yaklaşmaya çalışmıştır. O insanın sadece patolojik yönleriyle değil aynı zamanda psikospiritüel bir varlık olduğunu vurgulamıştır. İnsan kişisel benlikten benötesi benliğe uzanan, dinamik yapıya sahip bir varlıktır (Firman ve Russel, 1993).

Bu çalışmada da ulusal alanyazında hakkında yeterince araştırma olmadığı düşünülen Roberto Assagioli ve onun geliştirmiş olduğu psikosentez kuramı hakkında bir inceleme yapılması amaçlanmıştır. Uluslararası alanyazın taraması yapıp farklı kaynaklar gözden geçirilerek kuram ve yazar hakkında genel bilgiler verilmiş, psikosentez kuramı açıklanmıştır. Bu tarama türü araştırma ile psikolojik kuramlar alanındaki bir boşluğu doldurarak gelecekte yapılacak çalışmalar için bir başlangıç olması temenni edilmektedir.



## Kaynakça

- Assagioli, R. (1959). *Dynamic psychology and psychosynthesis*.  
<https://kennethsorensen.dk/en/dynamic-psychology-and-psychosynthesis/>
- Assagioli, R. (1973). *The act of will*. Canada: Penguin Books.
- Assagioli, R. (1988). *Transpersonal development: The dimension beyond psychosynthesis*. Italy: Inner Way.  
<https://innerwayonline.com/TD%20sample.pdf>
- Firman, J. ve Russell, A. (1993). *What is psychosynthesis?* California: Psychosynthesis Palo Alto.
- Firman, J. (1996). *Self and self realization*. U.S.A.: Psychosynthesis Palo Alto.
- Firman, J. ve Gila, A. (2002). *Psychosynthesis: Psychology of the spirit*. U.S.A: New York State University Press.
- Firman, J. ve Gila, A. (2007). *Assagioli's seven core concepts for psychosynthesis training*. U.S.A.: Psychosynthesis Palo Alto.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Jaffe, A. (Ed.). (2015). *Anılar, düşler, düşünceler*. İstanbul: Can Yayınları.
- Keen, S. (1974). The Golden Mean of Roberto Assagioli. *Psychology Today*.  
<http://synthesiscenter.org/articles/0303.pdf>
- Lombard, C. A. (2014). *Coping with anxiety and rebuilding identity: A psychosynthesis approach to culture shock*. *Counseling psychology quarterly*. 27(2), 174-199.  
 Doi: 10.1080/09515070.2013.875887
- Meriam, C. (1996). *Empathic I: Empathy in psychosynthesis therapy*. USA: Psychosynthesis Palo Alto.
- Merter, M. (2014). *Psikolojinin üçüncü boyutu: Nefs psikolojisi ve rüyaların dili* (1. baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Özakkaş, T. (2016). *Bütüncül Psikoterapi (8. Basım)*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Parfitt, W. (2006). *Psychosynthesis: The elements and beyond*. U.K.: PS Avalon.
- Parfitt, W. (2012). *The Journey of psychosynthesis*. *Psychosynthesis Quarterly*, 1(1), 20-22.
- Ritchey, T. (1991). Analysis and Synthesis: On scientific method- based on a study by Bernhard Riemann. *Systems Research*, 8(4), 21-41.
- Rosseli, M. ve Vanni, D. (2014). Roberto Assagioli and Carl Gustav Jung. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 46(1), 7-34.
- Russell, D. (1981). Seven basic construct of psychosynthesis. *Psychosynthesis Digest*, 1(2), <http://www.psykosyntese.dk/a-152/>
- Sender, P. (2007). *What is theosophy?*  
<http://www.katinkahesselink.net/other/sender-theosophy.htm>
- Sørensen, K. (2009). *Integral psychosynthesis: Integral perspectives on psychosynthesis*. Copenhagen, Denmark. [www.psykosyntese.dk](http://www.psykosyntese.dk)
- Whitmore, D. (2001). Psychosynthesis: A psychology with a soul. *Counseling: The BACP counseling reader volume 2*,  
<https://www.psychosynthesisistrust.org.uk/wp-content/uploads/2014/11/A-Psychology-With-a-Soul-by-Diana-Whitmore2.pdf>
- Taylor, G. C. (1967). *The essentials of psychosynthesis*. Allan Memorial Institute of Psychiatry Montreal, Canada,  
<http://synthesiscenter.org/articles/0122.pdf>