



Psychosynthese is een positieve stroming in de psychologie die ontwikkeld is door de Italiaanse psychiater Roberto Assagioli (1888-1974). Hij gaat ervan uit dat de mens in al zijn facetten een geheel vormt. Hij benadrukt dat ieder mens toegang heeft tot een altijd stromende bron van kwaliteiten en geeft handreikingen op welke wijze een mens die kwaliteiten kan ontwikkelen.

Daarbij verliest hij niet uit het oog dat er in ieder mensenleven ook moeilijke gebeurtenissen voorkomen en dat daaruit gevoelens ontstaan zijn die gezien mogen worden. Hij benoemt dat elk mens zo meerdere subpersonen heeft ontwikkeld die ieder zowel kwaliteiten als valkuilen in zich herbergen. Al die verschillende subpersonen zijn belangrijke delen van jezelf en verdienen aandacht.

Assagioli gaat uit van een vast centrum in jezelf van waaruit je kunt kiezen op welke manier je reageert in een bepaalde situatie. Hij gebruikt daarvoor het ei-diagram. Een belangrijk onderdeel van zijn theorie is het ontwikkelen en inzetten van je wil en het evenwicht tussen wil en liefde.

Paul Gerritsen heeft een prachtige uiteenzetting van wat psychosynthese is beschreven in een stuk dat in 2003 gepubliceerd is in **ParaVisie** (<http://www.psychosynthese-amersfoort.nl/publicaties/in-de-media/132>). Het gepubliceerde stuk is tijdloos en maakt dat het ook nu nog een volledig beeld geeft (incl. Voorbeeld) van wat psychosynthese is.