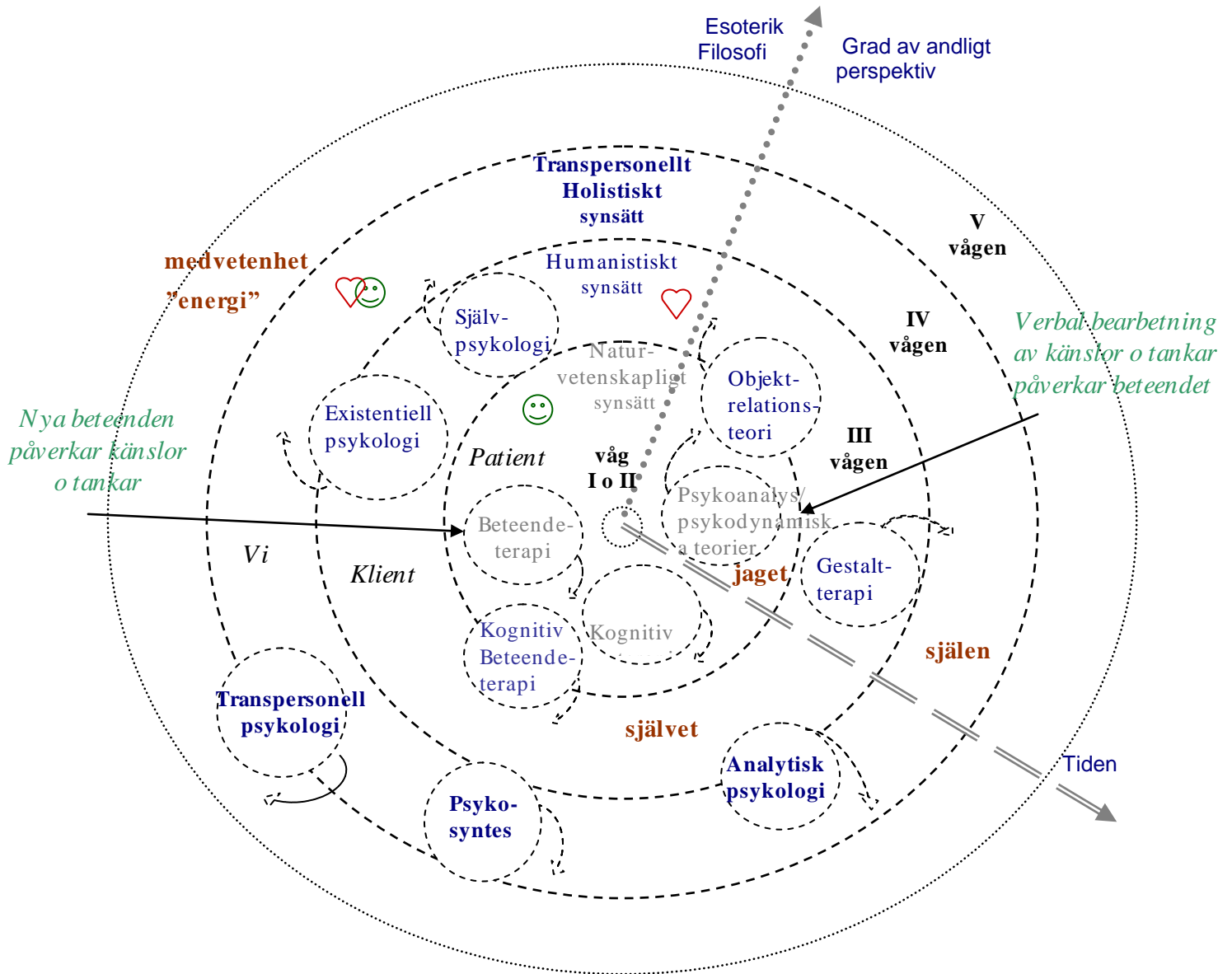


Psykologins utvecklingshistoria

Kunskapen om människans medvetande – ett utvecklingsperspektiv, sammanställt av Anna Skevik.



Sedan tio-tusentals år har människor diskuterat, filosoferat och forskat kring vilka vi är, vad livet är och vad meningen med livet är. Nutida forskare har byggt vidare på tidigare forskares insikter och så har förståelsen och hypoteserna kring vårt psyke och medvetande växt.

I slutet av 1800-talet började psykologin växa fram som en självständig vetenskap ur filosofin. I början var syftet att studera elementära psykiska fenomen som sinnesförmåelse, minne och inlärningsprocess. Samtidigt startade studiet av klinisk psykologi, psykopatologi.

Dessa två huvudsakliga inriktningarna inom psykologin växte fram under första hälften av 1900-talet som **beteendeteori** och **psykoanalys**. De två inriktningar blev senare benämnd som den första och andra utvecklingsvågen av Abraham Maslow, när han under 1950-talet utvecklade sitt **humanistiska förhållningsätt** för förståelsen av människan och hennes drivkrafter och föreslog att detta synsätt kunde kallas den tredje utvecklingsvågen inom psykologin.

I artikeln ”The new dimensions of Psychology: The third, fourth and fifth forces” beskriver Roberto Assagioli att Abraham Maslow menade att denna den tredje utvecklingsvågen var en förberedelse för den fjärde utvecklingsvågen, den **transpersonella** psykologin. I samma artikel beskriver Assagioli att vi nu utvecklar oss fram mot en femte utvecklingsvåg, som han föreslår kan kallas för psykoenergi till skillnad från psykodynamik. Psykoenergens fokus, enligt honom, är att utforska all existerande energi i universum och dess interaktion, medan psykodynamikens fokus är att utforska interaktionen mellan olika psykiska funktioner (emotioner, tankar, vilja, impulser etc).

Modellen

Utvecklingen inom psykologin har förstås påverkat hur vi ser på personlig utveckling, smärta och lidande och på förhållningsätt och mål med terapeutiskt arbete. Min modell avser inte att ge en uttömmande beskrivningen över alla teorier och terapiformer från Freuds dagar fram till idag.

Det jag önskar är att ge en översikt över hur *synen på människan har växt fram* och en förståelse för hur senare teorier och terapiformer inkluderar delar av tidigare. I modellen är denna utvidgade förståelse för vårt medvetande och graden av att inkludera ett andligt perspektiv på människan symboliserat med *de fem streckade cirkelarna*.

Cirkeln i mitten, symboliserar tidigare, ej här nämnd kunskap och *den yttersta cirkeln* framtida, ännu ej erhållen kunskap.

Området fram till den *andra stora cirkeln* symboliserar ett i huvudsak **naturvetenskapligt** synsätt.

Området fram till den *tredje stora cirkeln* symboliserar ett i huvudsak **humanistiskt och existentiellt** synsätt.

Området fram till den *fjärde stora cirkeln* symboliserar ett i huvudsak **holistiskt och transpersonellt** synsätt, ett synsätt som inkluderar både kropp, tankar och känslor samt ett själsligt och andligt perspektiv.

Den *prickade stora pilen* från centrum och förbi den yttre cirkeln symboliserar kunskapsområden om vår utveckling och kontakten med det andliga som finns inom filosofi och esoterism. Pilen symboliserar också att alla psykologiska teorier har sina rötter i en specifik människosyn och världsbild, beroende på när teorin och terapin utvecklades.

Den *streckade stora pilen* från centrum och förbi den yttre cirkeln symboliserar att bilden i sin helhet visar ett tidsperspektiv från dåtid (den inre cirkeln) till nu tid (den yttre cirkeln) och mot framtiden.

De mindre bubblorna med pilarna är exempel på olika uppfattningar inom varje område. Placeringen av bubblorna är tänkt att ge en uppfattning om graden av andligt perspektiv och synsätt inom nämnd teori och terapi.

Bubblornas pilar symboliserar att dessa olika uppfattningar inspirerar senare teorier och terapiformer och att dessa senare teorier och terapiformer bygger vidare på tidigare kunskap, vilket även de streckade cirklarna innebär. Denna påverkan sker självfallet även i andra riktningen, så att tidigare teorier och terapiformer blir influerande av senare.

Naturvetenskapligt synsätt

I detta område hamnar teorier och terapier som bygger på ett naturvetenskapligt synsätt och därmed bygger på kvantitativa metoder med syfte att eliminera alla kvalitativa och subjektiva faktorer.

Det lilla huvudet symboliserar att huvudvikten ligger på *hjärnans funktionssätt*, som *analytiskt tänkande och förståelse*.

I psykiatriska teorier och förståelsemodeller, som jag placerar här, läggs huvudvikten vid personliga egenskaper, karaktäristiska personlighetsdrag.

Smärta och lidande ses som bakomliggande störningar i personligheten och behandlingens mål handlar om att behandla kroppen (hjärnan), att bota för att rädda liv.

Förhållningssättet till personen i nöd är läkare – patient och arbetet är i huvudsak mentalt för förståelse.

Behaviorismen; Psykologins första utvecklingsvåg

Beteendeterapi (John B Watson, tidigt 1900-tal, Pavlov, Skinner). Klassisk behaviorism (beteendeterapi) är en mekanisk och fysikalisk uppfattning om psykologin som studieområde och vetenskapsteori. Den bygger på inlärningsteori och menar att medvetandet är omöjligt att studera vetenskapligt och att psykologin borde inriktas mot ett studium av det objektiva, det observerbara beteendet hos människor och djur. Beteendet ses som ett svar (respons) på en yttre påverkan (stimuli). Pavlov och Skinner skapade utifrån detta synsätt beteendeterapi; programmerad inlärning.

Transaktionsanalys (Eric Berne 50-tal) och *Kognitiv terapi* (A Beck, Ellis 60-, 70-tal), är andra exempel som hamnar i denna cirkel.

Kognitiv beteendeterapi (KBT). Den kognitiva beteendeterapins utveckling har skett i tre olika faser. Först utvecklades den klassiska beteendeterapin på 1950- och 60-talen. Sedan kom den kognitiva terapin på 1970- och 80-talen. Under 1990- och 2000-talen har det vuxit fram en *tredje generation* av kognitiv beteendeterapi som dialektisk beteendeterapi (DBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) och mindfulness-baserad kognitiv terapi.

Utvecklingen av den kognitiva beteendeterapi är ett ifrågasättande av och en motpol till den psykoanalytiska, psykodynamiska modellen.

En grundläggande skillnad mellan beteendeterapi och psykodynamisk terapi är att *den psykodynamiska traditionen* menar att den läkande kraften i terapi är; *den verbala bearbetningen* av emotionella upplevelser och svårigheter. Den *kognitiva beteendeterapis ståndpunkt* är; en förändring förutsätter att vi kan *pröva nya beteenden* för att få nya erfarenheter, det räcker inte med bara samtal.

En annan skillnad är att *psykodynamiker* betonar *betydelsen av inre psykologiska förändringsprocesser* och ser förändringar i det yttre beteendet som sekundära effekter av dessa inre förändringsprocesser. Den *beteendeterapeutiska traditionen* ser tvärt om *beteendeförändringen som det primära* och den därpå följande återverkningen på inre känslor och upplevelser som sekundär. Man talar om att mönster i interaktionen mellan person och omgivning är det grundläggande, medan *tankar och känslor ses som sekundära effekter av dessa mönster*.

I och med att beteendeterapi utvecklats till kognitiv beteendeterapi, har mönster i sättet att tänka fått en större betydelse för hur vi formar emotioner och beteenden. I den tredje fasen av utveckling av KBT har en utvidgning skett till områden som traditionellt har förknippats med psykodynamisk och humanistisk psykologi, som ett ökat fokus på *terapirelationen*. Vikten av att empatiskt validera patientens upplevelse som förståelig och begriplig och att acceptera upplevelser kombinerat med arbete på beteendeförändring har tillkommit.

Acceptans handlar om att välja att se och stå ut med sin inre och yttre verklighet utan att fly, undvika, förvränga eller döma den. Vi ger upp kontrollen och slutar kämpa med att försöka ändra den och kommer till ro med verkligheten som den är.

Ytterligare ett centralt begrepp i den senare fasen av KBT är ”*Mindfulness*” (medveten närvaro), som har sina rötter inom buddhistisk meditation. Medveten närvaro beskrivs som en öppen och icke-dömande vakenhet inför livet som det är, oss själva som vi är och andra som de är. En medvetenhet om här och nu, genom direkt och omedelbar upplevelse.

KBT baserar sig på ett vetenskapligt synsätt, tekniker och metoder prövas i kontrollerade och jämförande studier. Behandlingsarbetet baserar sig på en beteendeanalys och därefter arbetar terapeuten pedagogiskt med att undervisa, förklara och göra problemen begripliga utifrån KBT-teori. Inom KBT betraktas tankar som ett slags inre beteenden och att tankar är bärare av känslor och handlingar. (Se vidare Kåver, A, 2006).

Psykoanalys och Psykodynamisk utvecklingsteori; Psykologins andra utvecklingsväg

Driftteori. Sigmund Freud (1856-1939). Freuds tidiga uppfattning om människans psyke är driftteorin, där medvetandet är uppdelat i det medvetna, det förmedvetna och det omedvetna. Så småningom utvecklade Freud **en strukturell modell** av personligheten; *det, jag och överjag*. Detet är förknippat med våra drifter och det omedvetna, samt det Freud kallar *primärprocesstänkandet*. Jaget är den instans som bildas ur detet för att vara förmedlare av trycket från detets drifter och önskningskrav och omvärldens krav. I jaget härskar *sekundärprocesstänkandet*, det tänkande som är

vårt medvetna, realitetsanpassade, vuxna tänkande. Överjaget är den instans som vakar över vår moral och våra ideal.

Driftpsykologin berör drifter, behov och önskningar. Drifterna är biologiskt baserade, kopplade till kroppen, men också i form av psykologiska önskningar.

Smärta och lidande handlar om att individen har fastnat i fixeringar, komplex. Freuds ursprungliga tanke var att ångestreaktioner orsakades av försvar – instängda känslor var orsak till en inre spänning som krävde ett utlopp, vilket upplevs som ångest.

Psykoanalytiska och psykodynamiska teorier. När Freud utvecklade sin strukturella teori ändrade han sig och menade att försvaren var en reaktion på ångest. Han började se psykopatologi som ett tillstånd då ett försök till försvar inte lyckats och ångesten därmed upplevs. (Se vidare McWilliams, Nancy 1994).

Fokus ligger på dynamiken i en människas psyke, förståelse för växlingarna i de psykiska mönstren. **Smärta och lidande** ses som sjukdom (psykopatologi) och är ett tillstånd då ett försök till försvar mot att uppleva ångesten inte har lyckats.

Psykoanalysens mål, enligt Freud, är att förändra extremt neurotiskt lidande till vardagens ”normala elände” och att undanröja hindren för kärlek och arbete.

Utvecklingen inom den psykodynamiska teoribildningen beskrivs i vågor.

Första vågen var Sigmund Freuds beskrivning av *det omedvetna och drifterna*.

Andra vågen tillskrivs Sigmund Freuds dotter Anna Freud och innebar att fokus för det terapeutiska arbetet mer förflyttades till *jaget* och *jagutvecklingen*.

Jagpsykologin beskriver de processer, försvar, vi använder för att hantera ångest. Jagets primära funktion är att försvara sig mot ångest som antingen väcks av instinktiva drifter (detet), oroande realiteter (jaget) eller av skuld-känslor (överjaget). Jagpsykologin berör försvar, anpassningsmekanismer, realitetstestningar och störning i utvecklingen av dessa.

Jaget har, enligt Psykoanalytiskt lexikon (Stig Fhanér), en förmedlande roll i psyket. Dess uppgift är att svara för individens ändamålsenliga samspel med miljön, vilket måste ske i samspel med impulserna från detet, befallningar från överjaget och omvärldens krav. Jaget är, menar man, en objektiv struktur i personligheten. Självet är den subjektiva upplevelsen av vad för slags person man är.

Den tredje vågen inom den psykodynamiska utvecklingsteorin är intresset för *objektrelationsutvecklingen* och *objektrelationsteorin*, med fokus på hur barnet uppfattar sig själv som skilt från omvärlden.

Objektrelationsteori. W R D Fairbairn (1889-1964) lär vara den person som först skapade en objektrelationsteori om människans personlighet.

Objektrelationspsykologin berör relationer till viktiga andra och hur dessa upplevs, internaliseras, förvrängs och upprepas. Synen på **smärta och lidande** förändras till att människans behov av mänskliga relationer och kontakt är större än behovet av drifttillfredsställelse och att brister i kontakt och relation är orsaken till smärta.

Melanie Klein (1882-1960) är en av förgrundspersonerna inom den objektrelationsteoretiska inriktningen, men hon själv menade att hon var trogen psykoanalysen eftersom hon inte lämnade uppfattningen att vi styrs av medfödda

drifter som sexualdriften och aggressionsdriften. Enligt Sigmund Freud och Anna Freud bröt hon med den psykoanalytiska traditionen. Melanie Klein skapade en utvecklingsmodell som utgår från att barnet från början inte kan uppleva att modern är både ond och god. Barnet upplever modern som två, en god och en ond och Melanie Klein kallar den utvecklingsfasen för den schizo-paranoida positionen. När barnet blir äldre kan barnet förstå att det är en och samma person som ibland upplevs som god och ibland ond och barnet är då utvecklingsmässigt i den depressiva positionen. Melanie Klein ger utrymme för att det lilla barnet kan känna hat och vrede och hon är den person som beskriver hur barnet lägger ej acceptabla känslor på moder och får modern att "smittas" av dessa känslor, projektiv identifikation.

Margaret Mahler (1901-85) skapade en utvecklingsmodell för barnet som hon kallar för separations-individuationsprocessen. Hennes utvecklingsmodell bygger på faser som barnet utvecklas igenom; Autistisk – Symbiotisk – Psykologisk separation och Individuation.

Donald Woods Winnicott (1896-1971) brittisk barnläkare och psykoanalytiker, vars mest kända teorier har tillkommit genom studier av barns lek. Winnicott menar att leken sker inom ett psykologiskt område mellan barnets inre fantasi och yttervärlden – *mellanområdet*. Detta mellanområde uppfattas även som den plats där människans kulturella liv äger rum. Winnicott har lämnat viktiga bidrag till objektrelationskolan och har gett upphov till begrepp som *övergångsobjekt*, *sant själv/falskt själv* och *"den tillräckligt bra mamman"*.

Den fjärde vågen inom den psykodynamiska utvecklingsteorin kallas *själv-psykologin* och utvecklades under 1970-talet. Heinz Kohut (1913-1981) räknas som självpsykologins grundare. Kohut skapade en teori med självet i centrum, som ersatte den strukturella modellen (Freud) och synen på jaget som centralt begrepp. Begrepp som bla. självobjekt, spegling och idealisering kommer från Kohuts teori. I likhet med Fairbairn ser inte Kohut aggressionen som en primär drift, som Freud och M Klein, utan som en sekundär reaktion på bristande relationer. Se vidare under Humanistiskt – Existentiellt synsätt nedan.

Daniel Stern är tongivande inom den fjärde vågen med sin teori om känsla av själv och beskrivning av fem kvalitativa nivåer av "sätt att vara med andra". I Sterns utvecklingsmodell beskrivs inte de olika nivåerna av självupplevelse som faser utan som nya områden för upplevelse som tillkommer och som förblir aktuella under hela livet. De fem nivåerna är; känslan av uppvaknande själv, kärnsjälv, intersubjektivt själv, verbalt själv och berättande själv.

Idag talar man om en **femte våg** i psykodynamisk utvecklingsteori, *affektpsykologi*, där tyngdpunkten flyttas från det intrapsykiska perspektivet till ett interpersonellt och systemiskt perspektiv. I den femte vågen antar man att det är våra affekter och inte våra drifter som fungerar som länken mellan kropp och psyke. (Se vidare Havnesköld, Leif och Risholm Mothander, Pia 2002).

Humanistiskt – Existentiellt synsätt; Psykologins tredje utvecklingsvåg

Inom den humanistiska – existentiella området hamnar teorier och terapier som bygger på ett humanistiskt synsätt, ett intresse för den *friska* människans liv och

verklighet, med syfte att upptäcka människans högre aspekter och latent potentialer. Det lilla hjärtat symboliserar att huvudvikten ligger på *hjärtat*, på känslor och arbetet är fokuserat på att *återuppleva och genomleva blockerade känslor*. Det terapeutiska arbetet inkluderar vikten av att ha vägledande *värderingar* i livet samt *meningen* med livet. Den humanistiska psykologins tes är att vi alla har potentialer som vi inte utnyttjar. Lycka är att kunna vila i sig själv och ge sitt liv mening, att vila i nuet och njuta av stunden. Drivkrafter i människan anses vara mänskliga värden, längtan efter frihet, vilja, självförverkligande och medvetenhet och **smärta och lidande** är en signal om att dessa delar behöver ges utrymme.

Förhållningssätten i det terapeutiska arbetet är terapeut - *klient*.

Motivation och personlighet, "Peak experience". Abraham Maslow (1908-70) räknas som den främste företrädaren för den humanistiska psykologin i USA. Under 1950-talet arbetade han fram en teori om motivation och personlighet; vår drivkraft och vårt beteende är till för att möta inre behov. Han skapade en behovshierarki, som innebär att först när behoven på en lägre nivå har tillfredsställts blir behov på nästa nivå viktiga för individen. Man kan också säga att så länge behov på en lägre nivå inte är tillfredsställda är det inte möjligt eller intressant för individen att arbeta med behov som hör till en högre nivå. Behovstrappan består av 5 trappsteg. I behovstrappans bas ligger fysiska behov och överlevnad, därefter kommer trygghetsbehov, behov av gemenskap och kärlek, behov av uppskattning, makt, kontroll och självvärde och i toppen av trappan ligger behov av självförverkligande.

Självpsykologin Heinz Kohut (1913-1981), Carl Rogers (1902 - 87) med flera innebar ett paradigmskifte i synen på bakomliggande orsaker till smärta och lidande, när tidigare förklaringsmodell (driftteori, jagpsykologi och objektrelationsteori) inte längre upplevdes tillräcklig. Självpsykologin menar att känslan av tomhet orsakas av upplevelsen av att vägledande värderingar, en mening med livet saknas. Känslan av inre osäkerhet är tecken på brist på självkänsla och självaktning. Självupplevelsen ses som en specifik dimension av människan och de psykiska processerna är inriktade på att stärka självaktning och känslan av enhetlighet och kontinuitet hos självet. Försvarsmekanismernas funktion ses som en kraft för att upprätthålla en stabil och positiv självkänsla. Självpsykologin berör subjektiva upplevelser av själv i förhållande till gränser, självkänsla och känslan av att vara sig själv, autentisk och upphovet till sina handlingar. Centrala frågor är hur en känsla av själv formas både i motsats till andra och i relation till andra, hur självet etableras som ett centrum för initiativ och som ägare till ett inre liv och utveckling av upplevelsen av att ha ett värde.

Carl Rogers skapade den *klientcentrerade terapin* och menade att självet ska växa och utvecklas i riktning mot självförverkligande.

Existentiell psykologi. Rollo May (1909-1994). *Gestaltterapi*, Fritz Perls (1893-1970). *Logoterapi*, Victor Frankl (f 1905) är andra exempel på inriktningar som hamnar i denna cirkel.

Holistiskt - Transpersonellt synsätt; Psykologins fjärde utvecklingsvåg

Inom det holistiskt - transpersonella området hamnar teorier och terapier som bygger på ett synsätt som fokuserar värden i livet som medkänsla, vördnad för det som är större än vi själva, varande, nåd, enhet, besjälande av vardagen, andlighet.

Huvudet och hjärtat symboliserar vikten av att inkludera *både hjärna och hjärta, både känslor och förståelse*, för att nå insikt. Det terapeutiska arbetet inkluderar även vikten av den *transpersonella nivån, själ och ande*, för att finna en djupare mening i livet och att uppleva en tillhörighet i något som är större än individen själv.

Förhållningssätten i det terapeutiska arbetet är mötet mellan terapeut och klient, det *vi* som skapas i relationen mellan två personer som strävar efter närvaro och helhet.

Transpersonell psykologi. Ken Wilber, James Hillman, Thomas Moore.

Analytisk psykologi. Carl Gustaf Jung (1875-1961) skapade den analytiska psykologin som fokuseras drömmar, myter, symboler som det omedvetnas sätt att tala till oss. Jung påvisade vikten av psykosyntes av olika delar av det omedvetna för att nå individuation. Han skapade en modell över psykologiska typer utifrån kategorierna extraversion och introversion, tänkande, kännande, förnimmelse och intuition. Andra begrepp som kommer från den analytiska psykologin är kollektivt omedvetna, arketyper, anima och animus. Carl Jung beskrev självet som personlighetens samordnande centrum och menade att självet är något som finns både inom och utom individen.

Psykosyntes. Roberto Assagioli (1888-1974). Psykosyntesen är ett förhållningssätt som föddes ur psykoanalysen och som inkluderar människans artistiska, altruistiska och andliga potentialer. Huvudvikten ligger vid att stärka det friska hos individen och på tilliten till individens egen inre kraft. Viljan och eget ansvar är viktiga begrepp.

Lidande och smärta handlar om hinder mot att våga vara närvarande i sig själv, att bli en mer autentisk person.

Målet med personlig utveckling enligt psykosyntesens synsätt handlar om att:

- upptäcka sitt jag
- uppleva viljan och
- få kontakt med Självet.

Denna personliga utvecklingsresa handlar också om att i sitt dagliga liv skapa en relation mellan det personliga självet/ jaget och Självet, att finna själens mening och uppleva en tillhörighet med något som är större än oss själva. Assagioli menar att detta arbete leder till ökad kreativitet, ökad förmåga att ge av sig själv och en förmåga till effektivt tjänande i världen.

Assagiolis modell över *personens grundläggande struktur* innehåller begrepp som jaget och Självet, medvetande och vilja, det omedvetna och delpersoner. Viljan är jagets primära psykologiska funktion och har fyra aspekter; den starka viljan, den talangfulla viljan, den goda viljan och den transpersonella viljan.

Det omedvetna beskriver Assagioli har tre områden;

den lägre omedvetna, som är området för våra biologiska drifter och instinkter, våra förträngda erfarenheter och våra skuggsidor,

det mellersta omedvetna, som innehåller erfarenheter och minnen som just nu inte är i det medvetna området, men som vi med en ändring i vår uppmärksamhet kan bli medvetna om, och

det högre omedvetna, som är området där källan till vår potential finns, till våra ideal, filosofiska, andliga insikter och altruistisk kärlek.

Assagioli beskriver processen för att *läka personligheten* i fyra stadier. De första två stadierna handlar om att återerövra vår personliga identitets autentiska uttryck – jaget. De två andra stadierna handlar om att upptäcka vår relation med en djupare mening och syfte – Självet. (Se vidare Firman, J och Gila, A, 2002, samt Brown, M Young, 2005).

Esoterism. I de flesta religioner och livsåskådningar finns en sk esoterisk del, som handlar om människans utveckling av medvetande och kontakt med det andliga, en vetenskap om själen. Kunskapsordnar lär ha funnits i 50-60.000 år och ursprunget sägs vara Indien.

Begreppet esoterism skapades i mitten av 1800-talet av ockultisten Eliphas Levi (1810-1875) och avsåg ”hemlig lära” eller inre insikt och de områden som esoteriker studerade var alkemi, astrologi, teosofi (kunskap om gudomliga ting) och teurgi (en synkretistisk frälsningslära, som syftar till själens förening med gudomen). (Exoteriker studerade klassisk, grekisk filosofi.)

Kärnbudskapet i den esoteriska kunskapen är att lära sig att leva kärleken och att tjäna.

Några exempel på olika esoteriska kunskapskällor:

Teosofi (kunskap om gudomliga ting), Helena P Blavatsky 1831-1891, Alice H Bailey 1880-1949, Annie Besant 1847-1933).

Kabbala (judisk mysterietradition).

Antroposofi (de teosofiska idéerna i en mer västerländsk form, waldorfpedagogik, biodynamisk odling). Rudolf Steiner 1861-1925.

Eckhart Tolle är en nutida andlig lärare som beskriver utvecklingen och förändringen av vårt medvetande och konsekvenserna av det i våra liv.

Roberto Assagioli (1888-1974) var inspirerad av bland annat teosofin och hade kontakter med Alice H Bailey.

Filosofi, Existentialism. Sören Kierkegaard (1813-1855) uppmanade oss att lära känna oss själva för att lära känna verkligheten och i syfte att kunna ta ansvar för oss själva och andra. Kierkegaard ville inte skapa ett filosofiskt system, utan han ville hjälpa människor att existera. Han betonade ansvaret för de val vi gör, skulden när vi bryter mot det etiska och ångern efter. Till skillnad mot andra filosofer som mer strävat efter kunskap, strävade Kierkegaard efter kunskap om det mänskliga känslolivet. Långt för S Freud och C G Jung påvisade Kierkegaard det omedvetna och dess dunkla makter. Han visade hur väsentligt det är att vara människa, att utveckla sin mänsklighet, att inte bara göra som andra utan att tänka själv och förhålla sig till sig själv, andra och omvärlden.

”Det gäller att förstå min bestämmelse, att se vad gudomen egentligen vill att jag ska göra; det gäller att finna en sanning som är sanning för mig, att finna den idé, för vilken jag ska leva och dö.”

Kierkegaard, 22 år gammal

Sören Kierkegaard fick många efterföljare; Friedrich Nietzsche (1844-1900), Edmund Husserl (1859-1938), Martin Heidegger (1889-1976), Jean-Paul Sartre (1905-1980) och Simone de Beauvoir (1908-1986). Begreppet existentialism myntades av Gabriel

Marcel 1943, då han utpekade Sartre som en existentialist. (Se vidare Simonsson, I, 2002 och Harris, Ted, Lagerström, Ann 2008).

Referenser

Assagioli, Roberto (2003). Om viljan. (The Act of Will).

Assagioli, Roberto (2000). Psychosynthesis. A Collection of Basic Writings.

Firman, John, Gila, Ann (1997). The Primal Wound. A transpersonal view of trauma, addiction and growth.

Firman, John, Gila, Ann (2002). Psychosynthesis. A psychology of the Spirit.

Harris, Ted, Lagerström, Ann (2008). Konsten att leva innerligt. Existentialism för den moderna människan.

Havnesköld, Leif (2002, 2:a upplagan). Daniel Sterns teorier om självutveckling. En introduktion.

Havnesköld, Leif, Risholm Mothander, Pia (2002). Utvecklingspsykologi. Psykodynamisk teori i nya perspektiv.

Kåver, Anna (2006). KBT i utveckling. En introduktion till kognitiv beteendeterapi.

McWilliams, Nancy (1994). Psykoanalytisk diagnostik. Att förstå personlighetsstruktur.

Simonsson, Ingmar (2002). Kierkegaard i vår tid.

Young Brown, Molly (2005) Det utvecklande Självvet – tillämpad psykosyntes.