

Dynamisk psykologi og psykosyntese

Av dr. Roberto Assagioli

Jeg begynner med en semantisk betraktning og litt historikk. Ordet psykosyntese, og uttrykk som "mental syntese" og liknende, er blitt brukt av et antall psykologer og psykiatere. Innen feltet psykoterapi, finner vi først Janet (34) som snakker om "synthèse mentale," dernest Bezzola (10), Neutra (53), Bjerre (11), de Jonge (16), Trüb (74); og Freud (21) som snakker om egoets synteserende funksjoner. Men de brukte ordet kun i betydningen av "å helbrede den funksjonelle atskillelsen," det vil si å gjenopprette tilstanden som fantes før en splittelse eller atskillelse som følge av en traumatisk opplevelse eller sterke konflikter.

Andre, som Jung (35), nevner syntese når de beskjeftiger seg med "den transcendentale funksjonen," og Maeder (43), Caruso (15), Stocker (69) og W. Kretschmer jr. (38) brukte ordene syntese, psykosyntese, syntese av eksistens og syntetisk psykoterapi i en dypere og mer omfattende forstand, i forbindelse med utvikling av en integrert og harmonisk personlighet som omfatter både dens bevisste og ubevisste deler. Nylig er ordet psykosyntese også blitt brukt av Lepp (40).

Den forståelse og utøvelse av psykosyntese som jeg etter hvert har utviklet, innebærer det som her er nevnt, men er mer omfattende og samtidig mer definitiv og teknisk.

Når vi ser på de mest iøynefallende trekkene ved vår sivilisasjon, blir vi slått av dens ekstreme utadrettethet, dens ønske om å avdekke og mestre naturkreftene for å kunne tilfredsstille sine alltid økende behov og krav. Dette er virkelig vår tids fremherskende trend, men den er på ingen måte den eneste, noe en nærmere undersøkelse vil vise.

I de siste 70 årene¹ har som kjent en gruppe forskere – til å begynne med liten og sped, men gradvis mer aktiv – konsentrert seg om å undersøke fenomenene og mysteriene i den menneskelige psyke. De aller viktigste resultatene er kommet fra frittstående forskere og ikke akademiske psykologer. Så og si alle av dem har vært leger, drevet av sine pasienters praktiske behov, og hjulpet av det tydeligere uttrykket som visse psykologiske fenomener får når de fremheves av en sykelig tilstand.

Den første forskeren som bidro med egne oppdagelser på dette området var Pierre Janet (34). Ved å ta utgangspunkt i fenomenet "psykologisk automatisme", fant han at en rekke mentale aktiviteter finner sted uavhengig av pasientens bevissthet, og at "sekundære personligheter" lever bak eller veksler med den dagligdagse personligheten.

Rett etter Janet, begynte en lege i Wien, Sigmund Freud (21), å undersøke de underbevisste psykologiske prosessene. Hans utgangspunkt var Breuers rensende (katarsis) metode, som besto i å gjenkalle i pasientens bevissthet glemte traumer eller inntrykk som hadde forårsaket symptomene, og forløse de sterke emosjonene som var knyttet til disse. Breuer brukte hypnose for å oppnå dette, men Freud fant snart ut at det samme kunne gjøres med samtale og drømmetydning, som ble psykoanalysens særskilte teknikker.

Freud avdekket at ulike fysiske symptomer og psykologiske forstyrrelser skyldes instinkter, drifter og fantasier som ligger begravd i det underbevisste der de opprettholdes av diverse former for vegringer og forsvarsmekanismer. Han fant også at mange utslag av vårt normale liv, som drømmer, innfall, glemming, feilaktig og sviktende atferd, og til og med en del kunstnerisk og litterær virksomhet, kommer av de

¹ [Dette ble skrevet i 1958.]

samme psykologiske mekanismene som fører til usunne symptomer i den syke. For eksempel kommer den eiendommelige glemmingen av velkjente ting eller ord, i følge Freud, av at det finnes en forbindelse mellom det glemte faktumet eller ordet og en smertelig eller ubehagelig hendelse. Han illustrerer dette med et morsomt eksempel: En dag kunne han ikke huske navnet på et velkjent sted på den italienske rivieraen, nemlig Nervi. "Det er virkelig sant," skriver han, "nerver (*nervi* på italiensk) gir meg en hel del problemer."

Dette ga Freud grunnlag for å utvikle en mengde begreper om de genetiske prosessene og om strukturen i menneskets personlighet, som det er umulig å sammenfatte, ikke minst fordi de gjennomgikk betydelige forandringer i løpet av Freuds mangeårige og rikholdige produksjon. Men hans psykoanalytiske doktriner er i dag velkjente og er blitt tolket eller oppsummert av en rekke forfattere.²

Freud hadde mange elever og tilhengere. Noen av dem bidro til videreutvikling og forskjellige modifiseringer innen rammene av den psykoanalytiske bevegelsens hovedstrømninger: Karl Abraham (1), Sandor Ferenczi (19), Wilhelm Stekel (67), Melanie Klein (37) osv. På den andre side inntok noen av Freuds egne elever og medarbeidere uavhengige, og til og med motstridende, standpunkter. De utviklet egne begreper, metoder, og til og med nye retninger. De viktigste av dem er Alfred Adler (2), som i sin "individualpsykologi" la vekt på betydningen av trangen til personlig selvhevdelse, eller vilje-til-makt; C.G. Jung (35) som utforsket underbevissthetens dypere lag der han fant bilder og symboler av kollektiv art, og kom med originale bidrag til klassifiseringen og beskrivelsen av psykologiske typer; og Otto Rank (58) som la særlig vekt på problemet med atskillelse og forening, og på viljens funksjon. Senere pekte Karen Horney (32) spesielt på betydningen av faktiske konflikter og behovet for sikkerhet. Erich Fromm (22) fremhevet betydningen av sosialt press på enkeltmennesket.

Franske psykoanalytikere, som Allendy (3), Hesnard (31) og Baudoin (8) har bidratt på ulike måter. Vi må heller ikke glemme "eksistensiell analyse", utviklet og praktisert av Biswanger (12) og Frankl (20).

I et utvidet perspektiv, som omfatter både spesialområder innen medisin og psykologi og diverse uavhengige kulturelle bevegelser, finner vi betydelige og verdifulle bidrag til kunnskapen om og forbedringen av menneskenaturen. Blant annet:

1. *Psykosomatisk medisin*, som har utviklet seg mye de siste årene og som har avdekket hvor sterkt psykologiske faktorer påvirker forekomsten av alle slags problemer, også mange av organisk art.
2. *Religionspsykologi*, som undersøker de ulike manifestasjonene av religiøs bevissthet og av mystiske tilstander. Forskerne på dette området har vært mange. Blant de tidligste kan nevnes William James (33) med sin klassiske bok *The Varieties of Religious Experience*; Underhill (75), (*Mysticism*); Heiler (30); Winslow Hall (26) o.a. Nylig er det utgitt mange bøker som drøfter forbindelsen mellom psykologi og religion.
3. *Utforskningen av det overbevisste* (og dets manifestasjoner, som intuisjon og opplysning), av geni og kreativ aktivitet, og av høyt begavede barn. Her finner vi Buckes (13) studie av "kosmisk bevissthet", Ouspenskys bidrag (55) Winslow Hall (26), Urban (76), Maslow (45), Terman (72) osv., og medarbeidere i Association for Gifted Children [se bl.a. www.nagcbrtain.org.uk].
4. "*Psykofysisk*" forskning eller parapsykologi, som utviklet seg fra Myers' (52) klassiske studier om det "ubevisste (subliminale) Selvet" og som ble videreført av inspirerte forskere som James (33), Lodge (42), Richet (61), Geley (23), Osty (54), Rhine (60) osv. Deres forskning har ført bevis for at det finnes overnormale psykofysiske evner, som

² En sammenfattende og objektiv fremstilling av freudiansk psykologi foreligger i form av Ruth L. Munroes bok *Schools of Psychoanalytic Thought* (50) som også gir en klar fremstilling av og kritiske kommentarer til psykoanalysens andre fremstående budbærere.

oversanselig oppfattelsesevne (ESP), telekinese (fysisk handling på distanse), telepati og forvarsel. Denne forskningen har også resultert i et betydelig materiale omkring problemet knyttet til overlevelse.

5. *Østlig psykologi* (særlig indisk), både eldre og moderne. Dens verdifulle bidrag begynner nå å bli integrert med bidragene fra vestlig psykologi (62).

6. "*Kreativ forståelse*", som understreker den kreative kraften i åndelig forståelse og i indre meningsfullhet. Foregangsmannen for denne retningen var Hermann Keyserling (36), som utviklet denne tilnæringsmåten i mange bøker, og gjennom sitt virke ved "School of wisdom" som i mange år holdt til i Darmstadt, Tyskland.³

7. *Den holistiske tilnæringsmåten og personlighetspsykologien*, først lansert av Smuts (65) i hans bok *Holism and Evolution* og videreført av et økende antall psykologer og psykiatere som Allport (4), Angyal (5), Goldstein (24), Maslow (45) Murphy (51), Perls, Hefferline og Goodman (56) og Proffoff (57). Disse forfatterens oppfatninger ble godt sammenfattet av Hall (25). Samtidig med denne utviklingen i Amerika har det vært en bevegelse i Sveits kalt *Médecine de la Personne*, som ble startet av Tournier i Geneve (73) etterfulgt av Maeder (43) og andre og, uavhengig av disse, av Baudoin (8). Det personorienterte utgangspunktet er også blitt forsvart av Stern (68) i Tyskland.

8. *Mellommenneskelig- (interindividuell) og sosialpsykologi og -psykiatri og det antropologiske studiet av mennesket*. Dette er en omfattende bevegelse som omfatter en rekke uavhengige strømninger. Her finner vi Sullivan (70) med sin "interpersonlige psykiatriske teori," Lewin (41), og dernest de som forsker på gruppedynamikk ved Universitetet i Michigan (14), de som forsker på menneskelige relasjoner ved Harvard (59), Sorokins bidrag om altruistisk kjærlighet (59) osv. - også ved Harvard, mens man i Europa mer har lagt vekt på psykiatriens sosiale og moralske aspekter, ved Baruk (7) og Hauser (29). Den antropologiske tilnæringsmåten er godt representert ved blant andre Margaret Mead (48).

9. "*Aktive teknikker*" for behandling og utvikling av personligheten. Blant de relativt sett eldre teknikkene finner vi hypnose, suggesjon og selvsuggesjon, beskrevet og brukt av de to *Nancy-skolene* (Liebhault, Bernheim, Coué) og med større vitenskapelig nøyaktighet av Baudoin (8); dernest Schultz' autogene trening (63); Desoilles "Rêve éveillé" (17); Ellis og Harpers rasjonelle orientering (18); Happichs meditasjonsteknikk (27); Morenos psykodrama, og andre former for gruppepsykoterapi av Bach (6) og Berne (9). Dessuten finnes det et utall teknikker, for mange til at de kan nevnes i denne korte oversikten, for å trene opp særlige funksjoner som hukommelse, tenkning, forestillingsevne og vilje.⁴

Dette store tilfanget av studier og forskning utgjør et tilstrekkelig utgangspunkt for videre koordinering og syntese. Hvis vi samler påviste fakta, positive og ettertrykkelig bekreftede bidrag og velfunderte tolkninger, og ser bort fra overdrivelser og de ulike retningenes teoretiske overbygninger, får vi en flerdimensjonal⁵ forståelse av den menneskelige personlighet som, selv om den er langt fra perfekt eller endelig, er, tror vi, mer inkluderende og nærmere virkeligheten enn tidligere formuleringer.

For å illustrere en slik forståelse av sammensetningen av det menneskelige vesen i dets levende konkrete virkelighet, kan følgende diagram være til hjelp. Det er, innlysende nok, et enkelt, elementært bilde som bare kan gi en strukturell, statisk, nesten "anatomisk" fremstilling av vår indre konstitusjon, mens den utelater dets dynamiske aspekt som er det viktigste og mest sentrale. Men her, som i all vitenskap, må man ta et skritt av gangen og stadig finne nye tilnæringsmåter. Når vi har med en så plastisk og flyktig virkelighet å gjøre som vårt psykologiske liv, er det viktig å holde på hovedlinjene

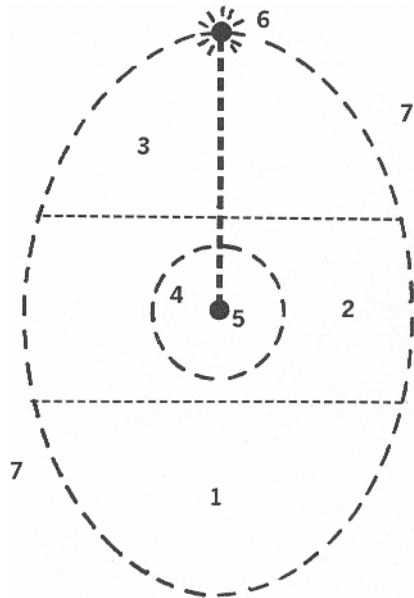
³ [Se www.schoolofwisdom.com.]

⁴ Denne oppstillingen er bare antydende; listen over forskere er på alle måter ufullstendig, noe som beklages overfor de som ikke er nevnt. Den eneste meningen med oversikten er å vise hvor mangfoldige og varierte innfallsvinklene til forskningen på mennesket er.

⁵ Denne treffende betegnelsen, som antyder en inkluderende holdning, er brukt Ruth Munroe (50) og Gardner Murphy (51).

og de grunnleggende forskjellene. Ellers vil mangfoldigheten i detaljene kunne forkludre helheten i bildet og forhindre oss i å innse de ulike delenes respektive betydning, formål og verdi.

Med disse reservasjonene og forutsetningene blir plansjen som følger:



1. Det lavere ubevisste
2. Det midtre ubevisste
3. Det høyere ubevisste eller det overbevisste
4. Bevissthetsfeltet
5. Det bevisste jeget
6. Det høyere Selvet
7. Det kollektive ubevisste

1. Det lavere ubevisste

Dette omfatter:

- a) De elementære psykologiske aktivitetene som styrer kroppens liv; den intelligente koordineringen av kroppsfunksjoner.
- b) De grunnleggende driftene og primitive tilbøyeligheter.
- c) En mengde komplekser, ladet med intense emosjoner.
- d) Drømmer og forestillinger av et lavere slag.
- e) Lavere, ukontrollerte parapsykologiske prosesser.
- f) Diverse patologiske manifestasjoner, som fobier, besettelser, tvangstanker og paranoide vrangforestillinger.

2. Det midtre ubevisste

Dette dannes av psykologiske elementer i linje med de som utgjør vår våkne bevissthet, og som er lett tilgjengelig for denne. I dette indre området blir ulike opplevelser bearbeidet, våre normale mentale og forestillende evner blir utdypet og utviklet i en slags psykologisk svangerskap før de blir født i bevissthetens lys.

3. Det høyere ubevisste eller det overbevisste

Fra dette området mottar vi våre høyere intuisjoner og inspirasjoner – kunstnerisk, filosofisk eller vitenskapelig, etiske "imperativer" og trang til humanitær og heroisk handling. Det er opphav til de høyere følelsene som uegennyttig (altruistisk) kjærlighet, genialitet og tilstander av kontemplasjon, opplysning og ekstase. Det her de høyere psykiske funksjoner og åndelige energier ligger latent.

4. Bevissthetsfeltet

Dette begrepet – som ikke er helt presist, men som er tilstrekkelig klart og egnet for praktiske formål – er brukt for å betegne den delen av vår personlighet som vi er direkte klar over: den ustanselige strømmen av sanseinntrykk, bilder, tanker, følelser, begjær og impulser som vi kan observere, analysere og bedømme.

5. Det bevisste jeget

"Jeget", det vil si punktet for den rene selvbevisstheten, blandes ofte med den bevisste personligheten som ble beskrevet i forrige avsnitt. I virkeligheten er de to helt forskjellige, noe man kan bringe på det rene ved å foreta en omhyggelig selvanalyse. Det skiftende *innholdet* av bevisstheten (sanseinntrykkene, tanker, følelser osv.) er en ting, mens "jeget" – selve selvet – *sentrumet* i ens bevissthet er noe annet. På en måte kan denne forskjellen beskrives som forskjellen mellom det hvite opplyste området på en skjerm og de forskjellige bildene som vises på det.

Folk flest, til og med mange høyt utdannede mennesker, tar seg imidlertid ikke bryet med å observere seg selv og skjelve disse elementene fra hverandre. De driver på overflaten av "sinnsstrømmen" og identifiserer seg selv med dens stadige bølger, med det foranderlige innholdet i sin bevissthet.

6. Det høyere Selvet

Ikke bare er det bevisste jeget som regel oversvømmet av den uavbrutte strømmen av psykologisk innhold, men ser ut til å forsvinne helt når vi sovner, når vi besvimer, når vi er bedøvet eller hypnotisert. Og når vi våkner, dukker dette jeget opp igjen på mystisk vis, uten at vi vet hvordan eller hvorfra – et faktum som ved nærmere undersøkelse er både forbløffende og foruroligende. Dette får oss til å anta at gjenoppstandelsen av det bevisste jeget eller egoet skyldes at det finnes et permanent sentrum, et virkelig Selv som finnes hinsides, utover eller "over" det.⁶

At Selvet finnes, kan bekreftes på flere måter. Mange enkeltmennesker har erfart en, mer eller mindre midlertidig, bevisst virkeliggjøring av Selvet, som for dem har hatt den samme grad av visshet som oppleves av en oppdagelsesreisende som er kommet inn et hittil ukjent område. Slike erklæringer finnes i Buckes *Cosmic Consciousness* (13), i Ouspenskis *Tertium Organum* (55), i Underhills *Mysticism* (75) og andre bøker. Bevissthet om Selvet kan også oppnås gjennom bruk av bestemte psykologiske metoder, blant annet Jungs individuasjonsprosess (35), Desoilles "Rêve éveillée" (17), Rajayoga (62) osv.

Så har vi bekreftelsen fra filosofer som Kant og Herbart, som skiller klart mellom det empiriske egoet og det noumenale eller sanne Selvet.⁷ Dette Selvet er hinsides og upåvirket av bevegelsen i sinnsstrømmen og kroppslige tilstander, og det personlige bevisste jeget er bare en refleksjon av dette, dets "projisering" på det personlige plan. På nåværende tidspunkt av det psykologiske utredningsarbeidet vet vi lite konkret om Selvet, og betydningen av dette synteserende sentrumet krever på alle måter videre forskning.

7. Det kollektive ubevisste.

Mennesker er ikke isolerte vesener, de er ikke "monader" uten vinduer" som Leibnitz tenkte seg det. Det kan være at de til tider føler seg personlig isolert, men denne ekstreme eksistensielle forståelsen er ikke gyldig, verken psykologisk eller åndelig.

Ovalens ytre linje i diagrammet er å betrakte som avgrensende, men ikke atskillende. Den kan anses som noe liknende den avgrensende membranen i en celle, som tillater en konstant og aktiv utveksling med hele den kroppen som cellen tilhører. Denne "psykiske osmoseprosessen" pågår uavbrutt, både med andre mennesker og med det psykiske

⁶ Det høyere Selvet bør ikke på noen måte forveksles med Freuds superego, som ikke er et virkelig Selv, men, i følge Freuds teori, en konstruksjon, en kunstig frembringelse. Det er også forskjellig fra alle "fenomenologiske" begreper om jeget eller ego.

⁷ [I følge Kant opplever vi verden slik den fremtrer for oss, som et *fenomen*; vi erkjenner den aldri slik den er i seg selv, som et *noumenon*.]

⁸ [I følge Leibnitz er monader grunnleggende, udelelige bestanddeler, "atomer" som finnes i all eksistens. Monadene påvirker ikke hverandre, men er i "forutetablert harmoni" av Guds nåde.]

miljøet generelt. Sistnevnte tilsvarer det Jung kalte det kollektive ubevisste. Han ga imidlertid ingen klar definisjon av dette begrepet, som omfatter elementer av ulik og til og med motsatt natur, nemlig primitive arkaiske strukturer og høyere, fremadrettede aktiviteter av overbevisst karakter (se C.G. Jung, *Two Essays on Analytical Psychology*, London, 1928, s. 118-9).

Ved hjelp av dette diagrammet kan vi sammenholde følgende fakta, som ved første øyekast forekommer å være motstridende og gjensidig utelukkende:

1. *Den tilsynelatende tosidigheten*, at det virker som om vi har to vesener i oss. Det virker på alle måter som om det finnes to vesener. Det personlige jeget er jo generelt uvitende om det andre i den grad at det benekter at det finnes, mens det andre, det virkelige Selvet, er latent og åpenbarer seg ikke direkte i vår bevissthet.

2. *Selvets egentlige enhet og eneståendehet*. Det finnes egentlig ikke to vesener, to uavhengige og atskilte vesener. Selvet er ett; det manifesterer seg i forskjellige grader av bevissthet og selvrealisering. Refleksjonen [det personlige jeget] forekommer å være selvstendig, men har i virkeligheten ingen egen substans. Det personlige jeget er med andre ord ikke et nytt og annerledes lys, men er en projeksjon av sitt strålende opphav.

Dette begrepet om vårt vesens struktur inkluderer, koordinerer og ordner den informasjon som er samlet gjennom diverse observasjoner og erfaringer i én samlet visjon. Det gir oss en videre og mer omfattende forståelse av det menneskelige dramaet, av konfliktene og problemene som hver og en av oss møter. I tillegg antyder det måter å løse dem på og viser hvordan vi kan oppnå frigjøring.

Dagliglivet begrenser og binder oss på utallige måter – vi er ofre for illusjoner og fantasifostre, slaver av uerkjente komplekser, kastet hit og dit av ytre påvirkninger, forblindet og hypnotisert av villedende fenomener. Ikke rart at mennesket i en slik tilstand gjerne er utilfreds, usikkert og svinger i humøret, tanker og handlinger. Når mennesket intuitivt føler at det er "ett", og samtidig opplever at det er "delt i indre splittelse", blir det forvirret og ute av stand til å forstå verken seg selv eller andre. Ikke rart at mennesket, som verken kjenner eller forstår seg selv, mangler selvkontroll og uopphørlig fanges av egne feil og svakheter; at så mange liv er mislykkede, eller i alle fall begrensede og ulykkelige på grunn av sykdommer på sinn og kropp, eller plaget av tvil, nedslåtthet og fortvilelse. Ikke rart at mennesket, i sin blinde lidenskapelige jakt på frihet og tilfredsstillelse, fra tid til annen gjør voldsomt opprør mot, og innimellom forsøker å stilne sine indre kvaler ved å kaste seg hodestups ut i livet i febrilsk aktivitet, konstant opphisselse, stormfulle følelser og dumdristige eventyr.

* * * * *

La oss undersøke *om* og *hvordan* det er mulig å løse dette hovedproblemet i menneskelivet, å helbrede denne fundamentale skrøpeligheten i mennesket. La oss se på hvordan mennesket kan fri seg fra denne slavetilstanden og oppnå en harmonisk indre integrasjon, sann selvrealisering og gode fungerende forhold til andre.

Oppgaven er på ingen måte enkel eller lett, men den suksess som er oppnådd av dem som har brukt adekvate og formålstjenelige metoder, har vist at den lar seg gjennomføre.

Fasene i oppnåelsen av dette målet kan listes opp slik:

1. Grundig kjennskap til ens egen personlighet.
2. Kontroll over dens forskjellige elementer.

3. Virkeliggjøring av ens sanne Selv – oppdagelsen eller skapelsen av et samlende sentrum.
4. Psykosyntese: danning eller gjenskaping av personligheten omkring det nye sentrumet.

La oss undersøke hver av disse fasene.

1. Grundig kjennskap til ens personlighet

Vi har innsett at for virkelig å forstå oss selv er det ikke nok bare å sette opp en liste over elementene som danner vårt bevisste vesen. Vi må også gjennomføre en omfattende utforsking av de veldige områdene som finnes i vår underbevissthet. Først må vi modig trenge ned i avgrunnen av vår lavere underbevissthet for å kunne oppdage de mørke kreftene som holder oss fanget og truer oss – "fantasifostrene", de nedarvede eller barnslige bildene som hjemsøker eller stille dominerer oss, redslene som paralyserer oss, konfliktene som uttærer våre energier. Dette kan gjøres med psykoanalytiske metoder.

Man kan foreta denne utforskingen på egen hånd, men den er enklere å gjennomføre med hjelp fra en annen. Uansett må metodene anvendes på en rent vitenskapelig måte; med største objektivitet og upartiskhet; uten forutinntatte teorier og uten å tillate oss selv å bli avskrekket eller villedet av våre redslers fordekte eller voldsomme motstand, våre begjær, våre emosjonelle bånd.

Psykoanalysen stanser vanligvis her, men denne begrensningen er ikke berettiget. Områdene i det midtre og høyere underbevisste må også utforskes. Slik vil vi oppdage hittil ukjente evner i oss selv, våre sanne kall, våre høyere potensialer som søker å komme til uttrykk, men som vi ofte avviser og fortrenger i mangel av forståelse, i fordomsfullhet eller redsel. Vi vil også oppdage det enorme reservoaret av uddifferensiert psykisk energi som ligger latent i oss alle; det vil si den formbare eller plastiske delen av vår underbevissthet som står til vår rådighet og som gir oss ubegrensede muligheter til å lære og å skape.

2. Kontroll over personlighetens ulike elementer

Etter å ha avdekket alle disse elementene, må vi ta eierskap og få kontroll over dem. Den mest effektive måten å gjøre dette på er desidentifikasjon, som baserer seg på et grunnleggende psykologisk prinsipp som kan formuleres slik:

Vi beherskes av alt som vårt jeg identifiserer seg med. Vi kan beherske og styre alt som vårt jeg desidentifiserer seg fra.

Dette prinsippet rommer hemmeligheten både ved vårt slaveri og vår frihet. Hver gang vi "identifiserer" oss med en svakhet, en feil, en redsel eller en annen personlig emosjon eller drift, begrenser og paralyserer vi oss selv. Hver gang vi innrømmer at "jeg er nedslått" eller "jeg er irritert" blir vi mer og mer dominert av depresjon eller sinne. Vi godtar disse begrensningene, vi har selv lagt oss i lenker. Hvis vi i stedet i den samme situasjonen sier: "En bølge av nedslåtthet prøver å overvelde meg" eller "En tilbøyelighet til sinne forsøker å overvinne meg," blir situasjonen en ganske annen. Da finnes det to motstridende krefter: på den ene side vårt årvåkne jeg og på den andre side nedslåttheten eller irritasjonen. Og det årvåkne jeget gir ikke etter for invasjonen, men kan objektivt og kritisk granske de depressive og aggressive impulsene. Det kan se etter opphavet deres, forutse de skadevirkningene de vil ha, og innse hvor uberettiget de er. Dette er ofte alt som skal til for å kunne motstå et angrep av slike krefter og vinne kampen.

Selv om slike krefter til å begynne med herjer så mye i oss at de overvelder oss, blir det årvåkne jeget aldri egentlig beseiret. Det kan trekke seg tilbake til en indre festning der det kan forberede seg på og vente på det mest gunstige øyeblikket for å gå til

motangrep. Det kan tape noen slag, men så lenge det ikke legger ned våpnene og overgir seg, er ikke den endelige saken tapt, og til slutt vil det seire.

Deretter kan vi, i tillegg til å drive tilbake angrepene som bølger opp fra underbevisstheten, ta i bruk en mer grunnleggende og avgjørende metode: vi kan takle de dypereliggende årsakene til disse angrepene og trekke problemets røtter opp med roten. Denne fremgangsmåten kan deles inn i to faser:

- a) *Desintegrering av de skadelige bildene (forestillingene) eller kompleksene.*
- b) *Styring og nyttiggjøring av energiene som blir frigjort på denne måten.*

Psykoanalyse har vist at kraften i disse bildene og kompleksene først og fremst ligger i at de er underbevisste, at vi ikke er klar over eller innser deres sanne natur. Når de er demaskert, forstått og oppløst i sine enkelte bestanddeler, slutter de gjerne å hjemseke oss; i alle fall er vi da i mye bedre stand til å forholde oss til dem. For å oppløse dem, kan vi ta i bruk *objektivisering, kritisk analyse og differensiering*. Det vil si at vi må observere dem med en upersonlig kjørlighet som om de bare var naturlige fenomener som opptrer inni oss selv. Vi bør skape en "psykologisk distanse" mellom oss og dem, holde disse bildene og kompleksene på armlengdes avstand, så å si, og siden stille og rolig vurdere hvor de kommer fra, deres natur og – deres stupiditet! Dette innebærer ikke undertrykking eller fortrenkning av energiene i disse manifestasjonene, men at vi kontrollerer dem og leder dem i konstruktive baner.

Det er velkjent at for mye kritikk og analyse har en tendens til å lamme, og til og med drepe, våre emosjoner og følelser. Denne evnen til kritikk, som vi ofte retter planløst og med skadelig virkning mot våre høyere følelser og kreative muligheter, burde i stedet brukes for å frigjøre oss fra uønskede impulser og tendenser. Men slik analyse og kritikk er ikke alltid nok. Visse sterke krefter og vitale elementer står hardnakket på sitt, uansett hvor mye vi nedvurderer og fordømmer dem. Dette gjelder ikke minst seksuelle og aggressive drifter. Når disse kobles fra kompleksene eller avledes fra sine tidligere kanaler, blir de kilder til en opphisset og hvileløs tilstand som kan få nye, men like uønskede utløp.

Disse kreftene må derfor ikke få lov til å løpe løpsk, men bør gis utløp på ufarlige måter eller, enda bedre, brukes konstruktivt: gjennom ulike kreative aktiviteter, til gjenoppbygging av personligheten vår, ved å bidra til vår psykosyntese. Men for at vi skal kunne gjøre dette, må vi ta utgangspunkt i sentrumet; vi må ha etablert og satt i gang *det samlende og styrende Prinsippet i vårt liv*.

3. Virkeliggjøring av ens sanne Selv – oppdagelsen eller skapelsen av et forenende sentrum.

På bakgrunn av det vi har sagt om Selvets natur og kraft, er det ikke vanskelig å utlede *teoretisk* hvordan et slikt mål kan nås. Det vi må gjøre er å utvide den personlige bevisstheten inn i Selvets bevissthet; strekke seg oppover, følge linjen eller strålen (se diagram 2) til stjernen; forene det lavere jeget med det høyere Selvet. Men dette, som er så lett å si, er i virkeligheten en kolossal utfordring. Den utgjør en storslått, men på alle måter en langvarig og krevende oppgave, som ikke alle er klare for. Men mellom utgangspunktet, i lavlandet av vår ordinære bevissthet, og det skinnende høydepunktet av Selv-realiserings finner vi mellomliggende faser, platåer på forskjellige høyder der man kan hvile, og til og med slå leir hvis man trenger en pust i bakken eller viljen ikke ønsker å stige videre oppover.

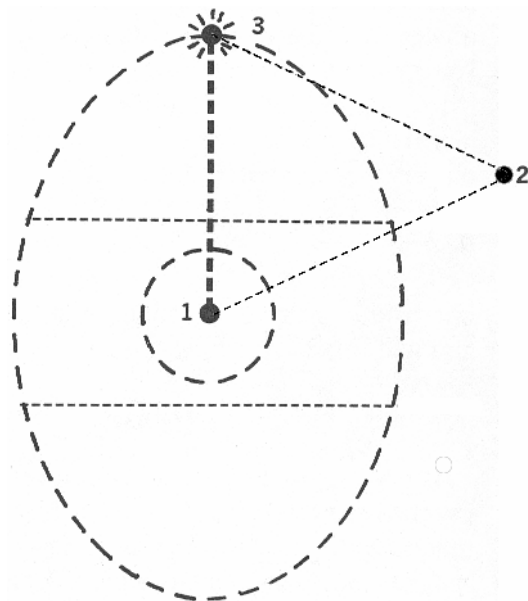
I gunstige tilfeller skjer oppstigningen delvis spontant gjennom en indre naturlig vekstprosess, fostret av et mangfold av livserfaringer. Men ofte går prosessen går svært langsomt. I alle tilfeller kan overveide bevisste handlinger og bruk av hensiktsmessige aktive teknikker akselerere utviklingen en hel del.

De mellomliggende stadiene innebærer nye identifikasjoner. De kvinner og menn som ikke makter å nå den rene kjernen av Selvet, kan skape et bilde og ideal av en perfektionert personlighet som passer deres kaliber, deres utviklingsnivå og psykologiske type, og kan dermed arbeide videre med dette idealet i sitt eget liv.

For noen kan dette være kunstneridealet som realiserer og uttrykker seg som skaperen av skjønne former, som gjør kunst til sin mest levende interesse og det prinsipp som besjeler ens eksistens, som vedkommende fyller med alle sine beste energier. For andre kan det være sannhetssøkeren, filosofen, forskeren. For andre igjen kan det være et mer begrenset og personlig ideal, som å være en god far eller mor.

Disse "idealmodellene" forutsetter, som man skjønner, et levende forhold til den ytre verden og andre mennesker, og dermed en viss grad av utadvendthet. Men det finnes mennesker som er utadrettede i ekstrem grad og som går så langt som å projisere, så å si, det vitale sentrumet i sin personlighet utenfor seg selv. Et typisk eksempel på slik projisering er den glødende patriotten som gir alt for sitt elskede fedreland, og hvor dette blir sentrum for ens liv og interesse, nesten ens eget selv. Alle ens tanker og følelser er rettet mot denne saken, som vedkommende til og med er villig til å ofre livet for. Et annet eksempel (som var vanlig før i tiden) er kvinnen som identifiserer seg med den hun elsker, lever for ham og er oppslukt av ham. Den klassiske hinduistiske hustruen ser ikke bare på sin mann som sin mester, men dyrker ham også som sin åndelige lærer, sin Guru – nesten som sin Gud.

Slik utadrettet projisering av ens eget sentrum, denne eksentrisiteten (i ordets bokstavelige forstand), bør ikke undervurderes. Selv om den ikke representerer den mest direkte veien eller den høyeste oppnåelse, kan den, tross ytre tegn på det motsatte, inntil videre utgjøre en tilfredsstillende form for indirekte selvrealisering. I de heldigste tilfellene mister den enkelte overhodet ikke seg selv i det ytre objektet, men frir seg på dette viset fra selviske interesser og personlige begrensninger. Vedkommende realiserer seg selv *gjennom* det ytre idealet eller vesenet. Sistnevnte blir på denne måten et indirekte, men sant bindeledd, et forbindelsespunkt mellom det personlige mennesket og hans eller hennes høyere Selv, som er reflektert og symbolisert i det objektet:



1. Bevisst jeg
2. Ytre samlende sentrum
3. Høyere Selv

4. Psykosyntese: dannelsen eller gjenoppbyggingen av personligheten rundt det nye sentrumet.

Når det forenende sentrumet er funnet eller skapt, er vi i stand til å bygge en ny personlighet rundt dette – samlet, organisert og forent.

Dette er selve *psykosyntesen*, som også har flere stadier. Det første viktige skrittet er å bestemme en handlingsplan, å utarbeide et "indre program". Vi må visualisere formålet som skal realiseres – det vil si den nye personligheten som skal utvikles – og ha en klar forståelse av de forskjellige oppgavene som dette innebærer.

Noen mennesker har fra begynnelsen av en klar visjon om det de skal oppnå. De er i stand til å danne seg et tydelig bilde av seg selv, slik de kan, og har til hensikt å bli. Dette bildet bør være realistisk og "autentisk". Det vil si at det bør være i linje med ens naturlige utvikling, og derfor mulig å virkeliggjøre – i alle fall i en viss grad. Det bør ikke være et nevrotisk, uvirkelig "idealisert bilde", som Karen Horney påpeker (32). En genuin idealmodell har dynamisk kreativ kraft. Den forenkler oppgaven ved å eliminere uvissheter og feilgrep. Den konsentrerer energiene og anvender den store suggestive og kreative kraften som finnes i forestillinger eller bilder.

Andre mennesker har en mer plastisk psykologisk konstitusjon, og lever spontant etter indikasjoner og intuisjoner mer enn etter fastlagte planer. Disse finner det vanskelig å formulere et program som dette, å bygge noe etter et mønster. De kan til og med ganske enkelt mislike en slik metode. Deres tendens er å la seg lede av det Indre eller av Guds vilje, og lar det være opp til Ham å velge hva de skal bli. De føler at den beste måten for dem å nå målet på, er i størst mulig grad å eliminere hindringer og motstand i sin personlighet, og å utvide kommunikasjonskanalen med det høyere Selvet gjennom higen og hengivelse og på den måten la Åndens skapende kraft virke, mens de stoler på og lyster den. Andre har en liknende holdning, men uttrykker den på annet vis. De snakker om å "stille seg inn" (*tune in*) på det kosmiske systemet, med den universelle harmonien, og la Livet virke i og igjennom dem (taoismens Wu-Wei).

Begge metoder fungerer og begge passer de respektive mennesketype. Det er imidlertid bra å kjenne til, verdsette og i en viss utstrekning bruke begge, for å unngå begrensningene og overdrivelsene i den enkelte, gjennom å korrigere og berike den ene med elementer fra den andre.

De som følger den første metoden [med en klar visjon fra begynnelsen av] bør passe seg for å gjøre sitt "idealbilde" for rigid. De bør være åpne for å modifisere eller utvide det – og til og med endre det fullstendig etter hvert som senere opplevelser, nye holdninger eller nye avklaringer antyder og krever slik forandring.

På den andre side bør de som følger den andre metoden vokte seg for å bli for passive og negative, og ikke tolke visse tilskyndelser som intuisjoner og høyere inspirasjon, mens de egentlig styres av ubevisste krefter, ønsker og begjær. Dessuten må de utvikle evnen til å stå urokkelig i de uunngåelige fasene av indre tørke og mørke, når bevisst samhörighet med det åndelige sentrumet er forstyrret eller avbrutt, og personligheten føler seg forlatt.

"Idealmodellene" eller forestillingene som man kan skape seg er mange, men de kan deles inn i to hovedgrupper. Den første består av bilder som representerer harmonisk utvikling, en helhetlig personlig eller åndelig fullkommenhet. Det er hovedsakelig innadvendte personer som har et slikt ideal. Den andre gruppen står for spesialisert effektivitet. Her er formålet mest mulig utvikling av en evne eller egenskap tilsvarende den særlige formen for utfoldelse og sosiale rolle eller rollene som vedkommende har valgt seg. Dette er kunstneridealet, læreren, den som arbeider for en god sak osv. Slike modeller blir generelt foretrukket av utadvendte personer.

Når først valget av den ideelle formen er gjort, *innledes psykosyntese i praksis, den faktiske oppbyggingen av den nye personligheten*. Dette arbeidet kan deles inn i tre hoveddeler:

1. *Nyttiggjøring* av de tilgjengelige energiene. Disse er (a) kreftene som forløses av analysen av og disintegrasjonen fra de underbevisste kompleksene; (b) de latente, og hittil oversette, tendensene på ulike psykiske plan. Slik utnyttelse krever omdanning av mange av disse underbevisste kreftene. Deres egen plastisitet og foranderlighet gjør dette mulig. Faktisk er slik omdanning en uavbrutt prosess i oss. Akkurat som varme omdannes til bevegelse og elektrisk energi, og *omvendt*, forvandles våre emosjoner og impulser til fysiske handlinger eller til fantasirike og intellektuelle aktiviteter. Omvendt kan idéer vekke emosjoner, eller omdannes til planer og derav til handlinger.

Eksempler på slike forvandlinger er blitt observert og anerkjent av mange mennesker. Når den romerske dikteren sier " Forargelse skaper mine dikt" (*Facit indignato versus*) gir han uttrykk for at han har innsett hvordan en emosjonell bølge av indignasjon, som hindres i å få naturlig utløp i det ytre, kan omdannes til poetisk virke. Og igjen, når Heine skriver: "Av min store smerte lager jeg de små sanger" (*Aus meinen grossen Schmerzen mach' ich die kleinen Lieder*) antyder han at hans smerte er blitt foredlet til poesi, og dermed er forvandlet til skjønnhet.

Vesentlige teknikker, og eksempler på læren og den praktiske utøvelsen av slik omdanning av de indre energiene, kan finnes i yoga, religiøs mystikk og askese, og i verker om åndelig alkymi, mens psykoanalysen har bidratt med enkelte punkter. Dette gir oss nok elementer til å danne en vitenskap om psykologiske energier (*psykodynamikk*), med gode, hensiktsmessige teknikker som kan bevirke de ønskede forandringene i oss selv og andre.

2. *Utvikling* av de personlighetsaspektene som enten er mangelfulle eller utilstrekkelige for vårt formål. Denne utviklingen kan skje på to måter: gjennom fremkalling, selvsuggesjon og kreativ bekræftelse; eller gjennom metodisk trening av de underutviklede funksjonene (som hukommelse, forestillingsevne, vilje) – en trening tilsvarende kroppspøvelse eller utvikling av tekniske ferdigheter som å synge eller spille et instrument.

3. *Koordinering og subordinering*⁹ av de ulike psykologiske energiene og funksjonene, etableringen av en solid sammensatt personlighet. Denne systematiseringen har interessante og tankevekkende paralleller til den moderne staten, med gruppering av borgere i ulike samfunn, sosiale klasser, yrker og bransjer, og de forskjellige nivåene av myndighet på lokalt, regionalt og nasjonalt plan.

* * * * *

Dette er i korte trekk prosessen for å oppnå psykosyntese. Det skal imidlertid understrekes at samtlige nevnte stadier og metoder er nært beslektet. De behøver ikke å opptre i streng rekkefølge med klart avgrensede perioder eller faser. Et levende menneske er ikke en bygning hvor legging av grunnmuren følges av reising av veggene og til slutt legging av taket. Man kan gå i gang med psykosyntesens omfattende indre program fra ulike sider og vinkler samtidig, og de ulike metodene og aktivitetene kan viselig vekse i kortere eller lengre sykluser, alt etter omstendighetene og indre forhold.

Til å begynne med kan alt dette virke temmelig formidabelt, men det er ingen grunn til å tvile eller bli nedslått. Ved hjelp av en kompetent terapeut eller lærer blir oppgaven selvsagt mye enklere. For øvrig kan man også få et godt resultat med egen selvstendig innsats og gjennom egen prøving og feiling. Når man har tatt til seg den innledende veiledningen om de psykologiske prinsippene og lovene som gjelder, og har lært de forskjellige psykosynteseteknikkene som skal følges, er resten et spørsmål om praksis, erfaring, intelligens og intuisjon, som øker med behovet og standhaftigheten i anstrengelsen. På denne måten blir en ny gjenskapt personlighet dannet, og et nytt og

⁹ [Subordinering; her: "systematisert beherskelse"]

høyere liv begynner, det *virkelige livet*, som det tidligere livet kan anses som en ren forberedelse til, nesten et fosterstadium.

Hvis vi nå ser psykosyntesen under ett, med alle dens implikasjoner og vekstprosesser, skjønner vi at den ikke kan anses som en egen psykologisk lære, og heller ikke som en egen teknisk fremgangsmåte.

Psykosyntese er først og fremst en dynamisk og til og med dramatisk forståelse av vårt psykologiske liv, som det fremstiller som en konstant veksling og konflikt mellom mange ulike og motstridende krefter, og et samlende sentrum som alltid virker for å styre, harmonisere og nytte dem.

Dessuten bruker psykosyntese mange psykologiske teknikker eller virkemidler, i første omgang for å utvikle og foredle personligheten, og så for å koordinere den harmonisk og forene den stadig mer med Selvet. Disse fasene kan kalles henholdsvis "personlig" og "åndelig" psykosyntese. Ut fra de forskjellige aktivitetsområdene den anvendes på, og de ulike formålene den kan tjene, er eller kan psykosyntese bli:

1. En metode for psykisk utvikling og virkeliggjøring av Selvet for de som ikke lenger vil være slaver av sine indre fantasifostre eller av ytre påvirkninger, som ikke lenger passivt vil underkaste seg psykiske krefters spill i sitt indre, men som vil styre sine egne liv.
2. En behandlingsmetode for psykologiske og psykosomatiske forstyrrelser, der årsaken til problemet er en voldsom og komplisert konflikt mellom grupper av bevisste og underbevisste krefter, eller der den forårsakes av de dyptgripende og smertefulle krisene (som vanligvis ikke forstås eller bedømmes riktig av pasienten selv) som ofte foregriper en fase av virkeliggjøring av Selvet.
3. En metode for helhetlig utdanning som ikke bare medvirker til å styrke utviklingen av barnets eller den unges mange evner, men som også hjelper vedkommende til å oppdage og virkeliggjøre sin sanne åndelige natur, og i tråd med denne bygge en harmonisk, strålende og effektiv personlighet.

Psykosyntese kan også sees som *det individuelle uttrykket for et større prinsipp, for en generell lov om mellommenneskelig og kosmisk syntese*. I virkeligheten finnes ikke det isolerte enkeltindividet. Alle mennesker har nære tilknytninger til andre individer som gjør dem gjensidig avhengige av hverandre. Dessuten er hver enkelt av oss omfattet av den åndelige overindividuelle Virkeligheten.

Så ved å snu om på bildet av mennesket som bestående av mange mer eller mindre koordinerte elementer, kan den enkelte sees på som et element eller en celle i en menneskegruppe – og denne gruppen inngår på sin side forbund med større og mer sammensatte grupper, fra familiegruppen, til byer og regioner og sosiale klasser; fra fagforeninger og arbeidsgiverorganisasjoner til de store nasjonale sammenslutningene, og fra disse til hele den menneskelige familie.

Mellom disse enkeltmenneskene og gruppene oppstår det problemer og konflikter som er merkelig like dem vi finner i individet. Løsningen på disse (mellommenneskelig psykosyntese) bør dermed søkes langs de samme linjene og med liknende metoder som i gjennomføringen av individuell psykosyntese. En inngående undersøkelse av denne parallellen kan vise seg å være svært givende, og kan hjelpe oss å forstå den store betydningen og virkelige verdien av de mange forsøkene på organisering og syntese, både på praktisk og psykologisk nivå, fra ulike nasjonale, sosiale, økonomiske, vitenskapelige og religiøse gruppers side.

I et enda videre og mer omfattende perspektiv forekommer alt liv å være en strid mellom mangfold og enhet – et arbeid mot og en higen etter enhet. Det er som om vi

fornemmer at uansett hvordan vi tenker oss Ånd, som et guddommelig Vesen eller som kosmisk energi, så former Den – gjennom og i alt som er skapt – orden, harmoni og skjønnhet, og forener alle vesener (noen villige, men de fleste fremdeles blinde og gjenstridige) i kjærlige forbindelser, og oppnår – langsomt og stille, men kraftig og uimotståelig – *den Høyeste Syntese*.

KILDER

1. Abraham, K: *Selected Papers on Psychoanalysis*, New York, Basic Books, 1953.
2. Adler, A: *The Pattern of Life*, New York, Cosmopolitan Book Co., 1931.
3. Allendey, R: *Le Problème de la Destinée*, Paris, Gallimard, 1927.
4. Allport, G: *Becoming*, New Haven, Yale University Press, 1955.
5. Angyal, A: *Foundation for a Science of Personality*, Cambridge, Harvard University Press, 1941.
6. Bach, G.R: *Intensive Group Psychotherapy*, New York, Ronald Press, 1954.
7. Baruk, H: *Psychiatrie Morale Expérimentale, Individuelle et Sociale*, Paris, Presses Universitaires, 1945.
8. Baudoin, C: *Découverte de la Personne*, Paris, Presses Universitaires, 1940.
Suggestion and Autosuggestion, London, Allen and Unwin, 1920.
La Force en Nous, Neuchâtel, Delachaux & Niestlé
De l'Instinct à l'Esprit, Paris, Desclée de Brohwer.
Mobilisation de l'Energie, Paris, Institut Pelman, 1931.
9. Berne, E: *Transactional Analysis in Psychotherapy*, New York, Grove Press, 1961.
10. Bezzola, D: *Des Procédés propres à reorganiser "La synthèse Mentale" dans le traitement des névroses*, Revue de Psychiatrie, Cahors, Paris, 1908.
11. Bjerre, P: *Von der Psychoanalyse zur Psychosynthese*, Halle, 1925.
12. Binswanger, L: *Grundformen und Erkenntnis Menschlicher Dasein*, Zurich, Niehaus, 1942.
13. Burke, R.M: *Cosmic Consciousness, a Study in the Evolution of the Human Mind*, New York, Dutton, 1923.
14. Cartwright, D & Zander, A.F: *Group Dynamics: Research and Theory*, Evanston, Ill., Row Peterson, 1953.
15. Caruso, I.A: *Psychoanalyse und Synthese der Existenz*, Wien, Seelsorger Verlag, Herder, 1952
Tiefen psychologie und Daseinswerte, Wien, Seelsorger Verlag, Herder, 1948.
16. De Jonge: *Quelques principes et exemples de psychosynthèse*, II, Tagung der Kommission für Psychotherapie der Schweiz, Bern, Gesellsch. f. Psychiatrie, 1937.
17. Desoille, R: *Le Rêve Eveillé en Psychothérapie*, Paris, Presses Universitaires, 1945.
18. Ellis, A. & Harper, R.A: *A Guide to Rational Living*, New York, Prentice-Hall, 1961.
Reason and Emotion in Psychotherapy, New York, Lyle Stuart, 1962.
19. Ferenczi, S: *Further Contributions to the Therapy and and Technique of Psychoanalysis*, New York, Liveright, 1926.
20. Frankl, V.E: *The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy*, New York, Knopf, 1955.
From Death-Camp to Existentialism; a Psychiatrist's Path to a New Therapy, Boston, Beacon Press, 1959
21. Freud, S: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, New York, Macmillan, 1953.
22. Fromm, E: *Escape from Freedom*, New York, Farrar and Rhineheart, 1941.
23. Geley, G: *From the Unconscious to the Conscious*, New York, Harper, 1921.
24. Goldstein, K: *The Organism*, New York, American Book Co., 1939.
25. Hall, Clavin S: *Theories of Personality*, New York, Wiley, 1957.
26. Hall, Winslow, W: *Observed Illuminates*, London, Daniel, 1926.
27. Happich, C: *Anleitung zur Meditation*, Darmstadt, Rother, 3rd ed., 1948.
28. Harding, M.E: *Psychic Energy: Its Source and Goal*, New York, Pantheon Books, 1948.
29. Hauser, R & H: *The Fraternal Society*, London, Bodley Head, 1962.

30. Heiler, F: *Das Gebet. Eine Religionsgeschichtliche und Religionspsychologische Untersuchung*, Munchen, Reinhardt, 1918.
31. Hesnard, A: *Freud dans la Société d'après-guerre*, Geneve, Mont Blanc, 1946.
32. Horney, K: *Our Inner Conflicts*, New York, Norton, 1945.
33. James, W: *The Varieties of Religious Experience*, New York, Longmans Green, 1902.
34. Janet, P: *L'automatisme Psychologique*, Paris, Alcan, 1889.
35. Jung, C.G: *Collected Works*, Bollingen Series, New York, Pantheon Books, 1953-54.
36. Keyserling, H.A: *Creative Understanding*, New York, Harper, 1929.
37. Klein, M, et al: *Developments in Psychoanalysis*, New York, Hillary House, 1952.
38. Kretschmer, W. Jr: *Selbsterkenntniss und Willensbildung im ärztlichen Raume*, Stuttgart, G. Thieme, 1958
39. Laforgue, R: *Psychopathologie de l'Echec*, Paris, Payot, 1941.
40. Lepp, I: *Clartés et Ténèbres de l'Ame – Essai de Psychosynthèse*, Paris, Ed. Aubier, 1957.
41. Lewin, K: *A Dynamic Theory of Personality*, New York, McGraw Hill, 1935.
42. Lodge, O: *Raymond or Life and Death*, New York, Doran (Doubleday), 1916.
43. Maeder, A: *Die Richtung in Seelenleben*, Zurich, Rascher, 1928.
Heilung und Entwicklung in Seelenleben, Zurich, Bacher, 1918.
Psychoanalyse und Synthese, Schwerin i.M.m Bahn, 1927.
44. Martin, P.W: *Experiment in Depth*, New York, Pantheon Books, 1955.
45. Maslow, A.H: *Motivation and Personality*, New York, Harper, 1954.
Toward a Psychology of Being, Princeton, N.J., Van Nostrand, 1962.
46. Mayo, E: *Some Notes on the Psychology of Pierre Janet*, Cambridge, Harvard University Press, 1948.
47. Mc Dougall, W: *The Energies of Men. A Study of the Fundamentals of Dynamic Psychology*, London, Methuen, 1932.
48. Mead, M: *Male and Female*, New York, Morrow, 1949.
49. Moreno, J.L: *Psycho-drama*, New York, Beacon House, 1946.
50. Munroe, R.L: *Schools of Psychoanalytic Thought*, New York, The Dryden Press, 1955.
51. Murphy, G: *Personality*, New York, Harper, 1947.
52. Myers, F.W.H: *Human Personality and its Survival*, New York, Longmans Green, 1920.
53. Neutra, W: *Seelenmechanik und Hysterie*, Leipzig, Vogel, 1920.
54. Osty, E: *La Connaissance Supranormale*, New York, Knopf, 1934.
55. Ouspensky, P.D: *Tertium Organum*, New York, Knopf, 1934.
56. Perls, F.S., Hefferline, R.F. & Goodman, P: *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, New York, The Julian Press, 1951.
57. Progoff, I: *The Death and Rebirth of Psychology*, New York, Julian Press, 1956.
58. Rank, O: *Will Therapy and Truth and Reality*, New York, A. Knopf, 1945.
59. Reothlisberger, F.S., Fritz, J. & Dickson, W.J: *Management and the Worker*, Cambridge, Harvard University Press, 1939.
60. Rhine, J.B: *New Frontiers of the Mind*, New York, Farrar & Rhineheart, 1937.
61. Richet, C.R: *Treatise on Metaphysics*, New York, Macmillian, 1923.
62. Schmitz, O: *Psychoanalyse und Yoga*, Darmstadt, Reichl, 1923.
63. Schultz, J.H: *Das Autogene Training*, Leipzig, Thieme, 1934.
64. Slavson, S.R. (red.): *The Practice of Group Therapy*, New York, International Universities Press, 1945.
65. Smuts, J.C: *Holism and Evolution*, New York, Macmillian, 1926.
66. Sorokin, P.A., et al: *Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth*, Boston, Beacon Press, 1954.
67. Stekel, W: *Compulsion and Doubt*, New York, Liveright, 1949.
68. Stern, W: *General Psychology from the Personalistic Standpoint*, New York, Macmillian, 1938.
69. Stocker, A: *De la psychoanalyse à la psychosynthèse*, Paris, Beauchesne, 1957.
70. Sullivan, H.S: *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, New York, Norton, 1953.
71. Swartley, W.M: *A Comparative Survey of Some Active Techniques of Stimulating Whole Functioning*, Ms. Fåes hos bibliotekaren i Psychosynthesis Research Foundation.

72. Terman, L.M., et al: *Genetic studies of Genius*, Stanford University Press, 1926.
 73. Tournier, P: *Médecine de la Personne*, Neuchâtel, Delachaux & Niestlé, 1941.
 74. Trüb, H: *Psychosynthese als Seelisch-Geister Heilungsprozess*, Zurich, Leipzig, Ed. Niehaus, 1936.
 75. Underhill, E: *Mysticism*, New York, Dutton, 1911.
 76. Urban, H.J: "*Übernatur*" und *Medizin*, Innsbruck, Tyrolia, 1946.
-

Denne artikkelen ble første gang utgitt 1931 på italiensk som pamflett med tittelen *Psicoanalisi e Psicointesi*. I 1934 ble den oversatt til engelsk og publisert som *Psychoanalysis and Psychosynthesis* i *The Hibbert Journal* i London. Siden ble materialet bearbejdet og utgitt i hefteform av Psychosynthesis Research Foundation i 1959 med tittelen *Dynamic Psychology and Psychosynthesis*. Dette materialet står som 1. kapittel av grunnboken *Psychosynthesis* (1965) med samme tittel.

Enkelte fotnoter er lagt til denne norske utgaven, da i hakeparenteser [...].

Norsk oversettelse © Muligheten 2007

Istituto di Psicointesi, Firenze er rettighetshaver til Assagiolis etterlatte manuskripter.