

Tidskrift för Sveriges bästa brottsförebyggande åtgärd

NR 3 - 2014 Pris 20 kr



*Magazine*

**Muck – både glädje  
och ångest**

**Personlig  
utveckling**

**Adoptivfamilj  
gav nytt hopp**

**De Glömda  
Fångars anhöriga**

**Tortyr, 30 år av  
brutna löften**

**Sofia Rapp - Johansson  
Barnens härförare**



# Personlig utveckling

## Det psykosyntesiska förhållningssättet

av Stefan Schierbeck, NLP Trainer & Diplomerad Samtalsterapeut



Foto: Carolina Gonzalez

## Del 1 De fem behoven och smärtan

Psykosyntesen utvecklades av den italienske läkaren och psykiatrikern **Roberto Assagioli**.

Han trodde att varje människa föds unik med sitt alldeles egna livssyfte, sitt egna livsuppdrag, söker sin plats i livet och har möjlighet att utveckla enorma möjligheter.

Förutsättningen för detta skulle vara att människan skulle ta kontrollen över sig själv genom att stärka sitt Jag och sin Vilja samt få chansen att fylla sina medfödda behov.

Om människan inte tar kontrollen över sitt Jag, sin innersta kärna,

tar beteenden och attityder (s.k. delpersonligheter) över livet.

Om människan inte får sina medfödda behov fylla fyller hon det automatiskt med ersättningar och flykt.

Hur ser då de medfödda behoven ut? Enligt Abraham Maslow (amerikansk psykolog) kan de grundläggande behoven delas in i 5 grupper (Maslows trappa år 1949).

**Basbehoven – Trygghet – Tillhörighet – Uppskattning – Självförverkligande**

Dessa måste uppfyllas för att en människa skall kunna finna harmoni och kunna utveckla sin (potential) sina möjligheter.

Det första diagrammet visar de fem behoven, exempel på innehåll och slutraden resultatet av att de uppfylls se diagram 1.

<u>Basbehov</u>	<u>Trygghet</u>	<u>Tillhörighet</u>	<u>Uppskattning</u>	<u>Självförverkligande</u>
- mat	- säker boendemiljö	- föräldrar	- beröm	- utveckling
- bostad	- kärleksfulla regler	- kamrater	- stöd	- kunskap
- kläder	- sunda gränser	- trivs i skolan	- uppmuntran	- uttrycka och skapa
- arbete	- försvar	- fotbollslaget/ridskolan	- motivation	- konst
- god hälsa	- stabil ekonomi	- tradition	- respekt	- andlighet
	- ansvarstagande föräldrar	- kultur	- ansedd och ansvar	- stimulans
	- hjälp med skolarbetet	- språk och koder	- stolthet	- en välskött kropp
	- tillit	- märkeskläder		
		- hög social status		
<b>= Tillgång</b>	<b>= Frid</b>	<b>= Godkännande</b>	<b>= Belönad</b>	<b>= Utveckling</b>

När behoven inte uppfylles strävar människan att fylla de tomrum som uppstår och väljer ofta omedvetet som motverkar behovens uppfyllande.

Man får så att säga inte bara brister i behoven utan även aktiva motståndsceller som förhindrar behoven att uppfyllas. Ett

personligt inbördeskrig skapas.

Det andra diagrammet visar vad som ersätter behovens uppfyllande, exempel på innehåll och resultatet av att de inte uppfylles.

<u>Misär</u>	<u>Otrygghet</u>	<u>Utanförskap</u>	<u>Förakt</u>	<u>Tillbakagång</u>
- hunger	- problemområde	- fosterhem	- hån	- okunskap
- bostadslöshet	- orimliga regler	- en förälder saknas	- motarbetad	- stagnation
- klädbrist	- inga regler alls	- gäng	- tillrättavisanden	- en kropp i förfall
- arbetslöshet	- övergrepp	- problem i skolan	- utan motivation	- resignation
- sjukdom	- oansvariga föräldrar	- språkproblem	- ej respekterad	
	- ekonomiska problem	- kulturellt främlingskap	- misstänkt	
	- ej stöd med skolarbetet	- subkultur	-skam och skuld	
	- osäkerhet	- avvikande klädsel		
		- låg social status		
<b>= Brist</b>	<b>= Rädsla</b>	<b>= Utstött</b>	<b>= Straff</b>	<b>= Avveckling</b>

Uppfattningen av vad som är samhället påverkas också starkt beroende på i vilket diagram man hittar sitt liv, sin historia.

Personer som upplevt de fem behovens uppfyllande beskriver samhällen i första hand med orden.

**Sjukvård – Brandkår – Polis – Militär – Kommun – Skola – Universitet – Daghem – Teater – Äldreomsorg – Idrott – Föreningsliv – Politik – Koloni**

Personer som däremot hittar sina liv och sin historia beskrivna i det andra diagrammet beskriver ofta samhället i första hand med orden.

**Sociala myndigheter – Fosterhem – Skolsköterska – Kuratorn – Obs.klass –Skolpsykolog – BUP – Polis – Övervakning/Förmyndare –Domstol – Ungdomsvårdsskola – Kriminalvårdsanstalt – Behandlingshem –Avgiftningsklinik – Familjehem – Eftervård – Frivård – Kronofogde**

De flesta av dessa samhällsfunktioner har samhället varit tvungna att skapa av den anledningen att de fem behoven inte har uppfyllts för många människor.

När behoven inte uppfylls skapas smärtor och rädslor både i kropp och i människans själ.

Dessa smärtor är ren information som vi bör lyssna till. Smärtan är vår riktiga vän som säger oss sanningen gång på gång trots att vi inte lyssnar och som vi i otacksamhet kastar ut varje gång den vill hjälpa oss med sin information.

När vi sätter vår hand på en varm spisplatta skickar den genast signaler till hjärnan som skickar signaler till armen att ta bort den. Utan den smärta vi då kände hade vi kanske stått kvar tills handen hade luktat bränt kött.

Om vi istället hade lokalbedövat handen med en spruta morfin och hållit kvar handen hade vi både skadat handen, kanske för all framtid, och varit tvungna att ta smärtstillande under en lång period.

Detta verkar ju vara ett rent vansinne men är inte speciellt olik

det som händer när en själslig smärta uppstår.

Vi är bra på att lyssna när smärtan är synlig men så fort den kryper innanför huden så verkar vi sluta lyssna och dämpar den genast med huvudvärkstabletter.

För själens smärta har vi knappast någon förståelse alls och den bekämpas med vilken drog som står tillbuds.

Att vi riskerar obotliga sjukdomar för tidig död eller måste använda verktyg för att göra hål i våra kroppar för att föra in drogen verkar ibland vara ett alternativ.

Droger kan tillfälligtvis lura människan att de fem behoven har uppfyllts eller inte behövs men är, i motsats till smärtan, vår fiende som säger det vi vill höra och som vi bjuder in bara för att i slutändan upptäcka oss grundlurade.

För att bereda vägen för ett liv i harmoni och personlig utveckling måste människan först och främst bli medveten vilka behov hon har, för det andra bli medveten om vad som har taget plats i de luckor eller hålrum som ännu inte har uppfyllts och för det tredje att lyssna till sin smärta istället för att fly från den.

Smärtan är inte motsatsen till Välbefinnande utan vägvisaren på samma sätt som Lösningen inte kan uppenbaras för den som inte känner Problemet.

### Frågor:

1. Hur har dom 5 behoven uppfyllts i Mitt Liv?
2. Finns det något av behoven jag inte fått uppfyllt idag?
3. Med vad har jag fyllt hålen?
4. Hur har det sett ut i mitt liv?

Bestvara frågorna och gör utifrån dina svar en plan på vad du kan tillföra och välja bort för uppfylla dina behov och lära dig lyssna på budskapet i varje smärta.