

Når kriser skal tackles: Bevægelse i idrætten mellem integration og progression

Kirsten Kaya Roessler
Syddansk Universitet, Odense

Publicerad på Internet,
www.idrottsforum.org/articles/roessler/roessler091125.html
(ISSN 1652-7224), 2009-11-25

Copyright © Kirsten Kaya Roessler 2009. All rights reserved. Except for the quotation of short passages for the purposes of criticism and review, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author.

Redan för tio år sedan konstaterade Tom Ferraro i en artikel att det dominerande perspektivet inom tillämpad idrottspsykologi utgår från kognitiv beteendeterapi, KBT. Under det decennium som därefter förflutit har denna iakttagelse fått alltmer fog för sig, vilket inte minst kan avläsas i aktuell bokutgivning på idrottspsykologins område; i sammanhanget kan forumets recensionssida för idrottspsykologisk facklitteratur tjäna som evidens. Det finns en nästan frenetisk utgivning av idrottspsykologisk litteratur, med till synes likartade titlar och upplägg. Att döma av våra recensenters omdömen är allt inte originellt, eller ibland ens bra, medan somt är mycket bra och en titel lägger, enligt dess recensent, "ribban på världsrekordhöjd". Under rubriken "klinisk idrottspsykologi" utvecklar dess författare en kritik mot traditionell KBT och andra, slentrianmässigt tillämpade, tekniker för intervention, och argumenterar istället för den beteendeterapeutiska inriktning som går under benämningen "acceptance and commitment"-terapi, under ivrigt förespråkande av en integrering av klinisk psykologi med idrottspsykologi. – Kanske den gängse idrottspsykologins syn på psykoanalys sammanfattas i detta citat från sportspsychologytennis.com när man argumenterar för att tennisspelare ska dra nytta av idrottspsykologi: "No voodoo or psychoanalysis here."

Ferraro vill emellertid se mer av psykoanalytiska metoder och tekniker inom idrottspsykologin. Själv verksam som idrottspsykolog accepterar och problematiserar han traditionella idrottspsykologiska interventionstekniker, som regel baserade på kognitiv beteendeterapi; på grundval av egen erfarenhet hävdar han emellertid att man med dessa metoder inte når så långt som man skulle önska. Med utgångspunkt i en tidig text om psykoanalytisk tänkande inom idrott, Dan Dervins "A Psychoanalysis of Sports" från 1985, utvecklar han sitt resonemang om psykoanalysens idrottspsykologiska potential, med särskilt fokus på atletens ångest (anxiety, angst). Han argumenterar i sin slutsats för en syntes mellan KBT och psykoanalys som idrottspsykologins bästa framtidsscenario. I en mer sentida plädoyer för psykoanalysen som den naturliga behandlingsformen för ångestansatta idrottsmän och -kvinnor tar Kirsten Kaya Roessler utgångspunkt i Erik Homburger Eriksons modell för psykosocial personlighetsutveckling, Heintz Kohuts psykodynamiska självpsykologi och Fritz Riemanns teorier om ångesten som drivkraft, och hon argumenterar kraftfullt för en förståelse av idrotten och atleters utsatta situation som rotad i ångest, och för ett psykoanalytiskt angreppssätt i syfte att handskas med sådana tillstånd.

Introduktion

Jeg sagde på et tidspunkt til mine børn, at de *måtte* dyrke alle idrætter de havde lyst til, men at de *skulle* spille et instrument. Mit argument var – ud over at musik er en sanselig tilgang til livet – at de skulle lære at overvinde modstand i forbindelse med deres udvikling. Man kan godt være et naturtalent inden for en idrætsgren, men et instrument er sjældent let tilgængelig. Det kræver en anstrengelse for at komme videre.

Overvindes modstanden, så sker der en *progression* i ens kunnen eller præstation. Bukker man derimod under for modstanden, så sker der en *stagnation* eller et tilbagefald til et tidligere udviklingsstadium. Eller man forbliver på det stadium, hvor man er normalt. I idrættens verden såvel som i livet tænker vi fremad, men artiklens centrale pointe er, at progression ikke kan tænkes og forstås uden regression eller integration.

Idrætspsykologien fortæller historier om krop, tanker, adfærd og følelser, som er relateret til bevægelse og til fremdrift. Hører man ordet idrætspsykologi, tænker man først og fremmest på mental træning og *kontrol* af krop og psyke. Det er ikke forkert, men heller ikke udtømmende. Idrætspsykologien fortæller også noget om idræt som behandling, om identiteten i livsforløbet og ikke mindst om idrættens forhold til kultur (Eichberg & Bøje 1997). I det følgende er det især idrættens terapeutiske eller ”integrerende” muligheder, der kommer til at stå i fokus. Bevægelse er også et modstandsfyldt møde med sig selv og andre på. Bevægelse skal forstås gennem *kriser og krænkelser*. Denne forståelse er påvirket af fortolkningen af, hvad sundhed er. Sundhed er i denne forstand ikke psykisk, fysisk og social velvære, men den måde, hvordan man møder og tackler kriser i sit liv på (Winnicott, 1965).

Kriser, progression eller integration er lige vigtige i alle settings, uafhængig om vi taler om sundhed, motion eller elite.

Barndomsoplevelser, psykiske grundstrukturer eller angst har indflydelse på menneskets personlighedsegenskaber og dermed betydning for dets præstationsmotiv og selvtillid. Nederlag eller sejr har en forhistorie, og hvis idrætspsykologi ikke skal komme i fare for at blive en *hyldevare*, hvor psykoteknikker ”ligger som svar på udøverens eller trænerens behov i et supermarked” (Roessler 1998, 11), kræver det en omtænkning, der bevæger sig fra psykomangement til en forståelse af angst og krænkelser.

To bevægelser: frem og tilbage – tilbage og frem

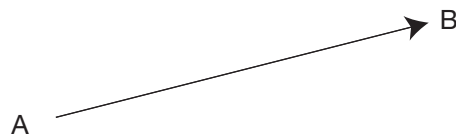
For at forbedre sin præstation i idrætten arbejder man ofte med åndedrættet. Åndedrættet handler i høj grad, men ikke udelukkende, om at skaffe ilt til kroppen. Åndedrættet har dog også noget at gøre med skiftet mellem at spænde og give slip. Det er også et billede på rytmen i livet. At ånde ind, puste ud, frem og tilbage, at være i kontakt med sig selv og i kontakt med omverden. Åndedræt i denne forstand er et billede på de bevægelser, der skal tegnes her.

I en kronologisk forstand kan der tegnes to bevægelser i forhold til menneskers liv. Den ene linie peger tilbage. Man husker skoletiden, det første kys eller den sidste konkurrence. Den anden linje peger fremad, til den næste konkurrence, det næste kys eller bare i frem-

tiden. Integrationen af det, man har oplevet i sit liv kan rumme begivenheder eller faste ritualer, man har vænnet sig til. Nysgerrighed, optimisme og tilpasningsevne er træk ved en fremadpegende livsholdning, der tager fat i stedet for at give op.

integration (tilbage) ∞ progression (fremad)

I idrættens verden er udviklingen ellers ofte symboliseret som en opadgående linje, fra et niveau A til et højere niveau B. Et billede, der lægger op til en linear udvikling fra et givet startpunkt A til et mål B. For eksempel fra 1.80 meter i højdespring til 1.90 meter, fra 57,0 sekunder i 100 meter svømning til 56,5 sekunder eller at vinde et nordisk mesterskab efter man er blevet dansk mester.



Jeg vil i det følgende komme med eksempler på en forståelse, der sætter spørgsmålstegn ved en sports- eller livsforståelse, der udelukkende peger fremad og opad.

Udvikling mellem regression og progression

Enhver voksen – det være sig en leder eller en tilhænger, medlem af en elite eller den store masse – har engang været barn. Han var lille engang. En følelse af lidenhed danner et uudsletteligt lag lang nede i hans sjæl. Hans sejr vil blive målt med denne lidenhed, hans nederlag bekræfte den (Erikson 1971, 261).

Psykologen Erik H. Erikson (1971) har formuleret en udviklingsmodel, der bevæger sig konstant mellem en mulig progression og regression i forskellige livsfasen. Som man kan se i den nedenstående oversigt, har hver stadie to muligheder, en positiv og en negativ, dvs. en progression eller en regression: tillid versus mistillid, autonomi versus skam, initiativ versus skyldfølelse o.s.v.

Stadie	Alder (år)	Basale konflikt	Vigtig begivenhed	Opsummering
1. Spædbarns-alder (oral-sensorisk)	Fødsel til 1,5	Tillid versus mistillid	Føde håb	Barnet må skabe et første kærligheds og fortroligheds forhold til sine forældre, eller udvikle en form for mistillid.
2. Tidlig barn-dom (muskulær-anal)	1,5 til 3	Autonomi versus Skam/tvivl	Toilet træning	Barnets energi er rettet mod udvikling af fysiske præstationer, som at gå, gribe, kontrol over egen afføring. Barnet lærer kontrol, men kan udvikle skam og tvivl, hvis det ikke behandles ordentligt.
3. Legealder (bevægelse)	3 til 6	Initiativ versus skyld	Målbevidsthed	Barnet fortsætter med at blive mere påståelig og at tage flere initiativer, men kan være for bestemmende, hvilket fører til skyldfølelser.
4. Skolealder	6 til 12	Driftighed versus mindreværd	Skole	Barnet skal kunne håndtere krav for at lære nye ting eller risikere en følelse af underlegenhed, mislykkethed og udelighed.
5. Ungdom	12 til 18	Identitet versus identitetsforvirring	Troskab	Teenageren skal opnå en fornemmelse for identitet, kønsroller, politik og religion.
6. Tidlig voksenalder	19 til 40	Intimitet versus isolation	Kærlighed	Den unge voksne skal udvikle nære venskaber eller lide under at føle sig isoleret.
7. Voksenalder	40 til 65	Generativitet versus stagnation	Omsorg	Enhver voksen må finde nogle måder at tilfredsstille og støtte den næste generation.
8. Alderdom	65 til død	Integritet versus fortvivlelse	Refleksion visdom	Kulminationen er en følelse af eksistentiel afklaring og en følelse af fuldkommenhed

Som en voksen idrætsudøver vil man måske umiddelbar spørge, hvad fx barnets toilettæring har at gøre med forberedelsen til en større idrætskonkurrence. Men så enkelt og bogstaveligt skal Eriksons model ikke læses. Modellen skal snarere forstås som en fortegnelse over *ressourcer* og forhold, der skabes ved gunstige omgivelser. Ser man i modellen på de gunstige muligheder af de otte udviklingstrin, så er der tale om egenskaber, man med fordel kan arbejde med i idrætten:

- Grundlæggende tillid giver *stræben og håb*.
- Selvstændighed giver *selvbeherskelse og viljestyrke*.
- Initiativ giver *målbevidsthed*.
- Driftighed giver *metode og dygtighed*.
- Identitet giver *hengivelse og troskab*.
- Intimitet giver *samhørighed og kærlighed*.
- Generativitet giver *frembringelse og omsorg*.
- Jeg-integritet giver *visdom*.

Erikson's model set som en tilgang til en forståelse af ressourcer og ikke som en rigid inddeling efter alderen giver en forståelse af mulige emner og konflikter i idrætten, der bevæ-

ger sig konstant mellem to poler, nemlig en mulig positiv udvikling og en mulig negativ udvikling.

I det følgende skal denne forståelse af livets konflikter mellem regression og progression udvides til en endnu mere omfattende model om angst. Inden angsten skal der dog kort nævnes et vigtigt aspekt af krænkelser, nemlig den narcissistiske.

Selvets behov for spejling

Med dybdepsykologien – som den er udviklet af psykoanalytikeren Heinz Kohut (1971) eller i den danske viderebearbejdelse af Hansen (2003) – kan man forstå selvet som psykens organisator. I Danmark har idrætsforskeren Reinhard Stelter beskrevet selvets og identitetens rolle i idrættens verden (Stelter, 1995). ”Selvet” kendes fra mange forbindelser i hverdags sproget: Man kan være sig selv, eller man kan være ude af sig selv. Man hviler i sig selv, man fortaber eller glemmer sig selv.

Forløber selvets udvikling under gunstige betingelser, dannes et stabilt selv, som udholder kraftige belastninger. Gunstige betingelser er opfyldelsen af selvets behov for:

- *spejling*, dvs. at blive set og respekteret af andre mennesker,
- *idealiserings*, dvs. bekræftelse af behovet for at være noget særligt,
- *lighed eller tilhørsforhold*, dvs. anerkendelse inden for ens sociale miljø og venskabskreds.

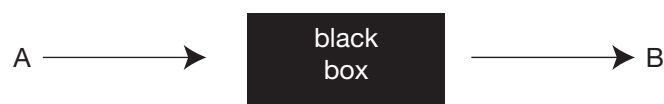
Forløber selvets udvikling derimod utilfredsstillende, udvikles personlighedsforstyrrelser, hvor selvet ”hungrer” efter spejling, idealisering eller sammensmeltning. Mennesker med et krænket selv undgår kontakt og oplever deres liv som mat eller meningsløst.

I idrætten skal man hele tiden reagere på kroppens forandringer. Man er afhængig af sin præstationsevne og kan man ikke klare et mål, er det krænkende. Der findes mange situationer, som kan opleves som krænkende: fornemmelsen af at være uønsket, udelukkelse fra et hold pga. skader, ensomhed og mangel på anerkendelse fra træneren eller formålsløshed med sporten i det hele taget. At vinde og at tabe er to centrale emner i idrætten, men det er vinderen, der fokuseres på. I idrættens verden får selvet dog mange mulige ”næringer”, ikke kun at vinde eller tabe. Også *tilhørsforhold* til et hold, samarbejde og *spejling* af træneren (inklusive risikoen, som dette spejling kan fremkalde, som fx misbrug eller overgreb) har en betydning for udøverens tilknytning til et miljø. Identitet forstås som en permanent oplevelse af at være sig selv og finde dette bekræftet i de fællesskaber, man indgår i. Føler man sig ikke ”identisk” med sig selv, fx i en formkrise, så dukker uløste problemer fra før op, man skal gå tilbage og integrere fortiden – fx mangel på anerkendelse – før man igen kan se fremad.

Spejling (som man i dag vil kalde *recognition* eller anerkendelse), idealisering og tilhørsforhold er centrale sider i udviklingen af et sundt selv. Men disse tre behov bliver hyppigt krænket i krisesituationer. Fornemmelsen af at være vigtig og efterspurgt kan forandres afhængig af ens egen præstation. Også det sociale miljø kan svigte en. Alt dette kan føre til ensomhed, depression eller sygdom.

Kohut regnes ligesom Erikson til den såkaldte psyko-dynamiske retning i psykologien. En psyko-dynamisk tankegang arbejder med at finde forbindelseslinier mellem tanker, følelser og begivenheder i klientens (eliteudøverens, patientens) liv. Hensigten med samtalerne er at få indsigt i, hvorfor man reagerer som man gør. Varigheden af det psykodynamiske forløb kommer an på problemstillingens sværhedsgrad, fx hvor motiveret klienten er for forandringer. Den dynamiske eller førhen analytiske tradition afgrænser sig fra en behavioristisk tradition, som – meget knap fortalt – forklarer adfærd med indlæring. Rigtig eller forkert adfærd er afhængig af de stimuli, man har mødt, og adfærd kan til enhver tid indlæres på nyt. En mulighed for at styrke indlæringen er positiv eller negativ forstærkning – eller sagt anderledes *konditionering*. Behaviorismen, som i sin terapeutiske udformning har fundet nedslag i kognitiv terapi (Beck 1975) arbejder med en klar og tydelig målretning. En tilstand A (fx nervøsitet ved første serve i tennis) skal udvikles til en tilstand B (styr på nerverne). Da man ikke er interesseret i, hvad der kunne være årsag til nervøsiteten – fx angst for at mislykkes, begrundet i manglende basal tillid – arbejder man med at forandre de forskellige stimuli og se, hvilke output de giver. For eksempel ved at fokusere på åndedrættet under opkastbevægelsen, ved at spille en bold af gangen, ved at belønne sig efter en god serve. Muligheder er rigelige og velbeskrevne i den idrætspsykologiske litteratur.

Ofte er der dog en dybtliggende årsag til nervøsiteten, fx en grundlæggende angst. Derfor må angsten inddrages i en idrætspsykologisk tankegang.



Livet som angsthistorie

Vi fortsætter med at inddrage en sidste psykodynamiske model, som ser angst som central drivkraft i livet. Livet kan fortolkes som et forsøg på at tackle, mindske eller overkomme angsten, som er fremkaldt af eksistensens endelighed (Yalom, 1980). I sin udvikling gennemløber det enkelte menneske ifølge teorien af den tyske psykoanalytiker Riemann fire faser (Riemann, 1999). Sammenlignet med Eriksons model svarer Riemanns fire faser til de første tre faser (0 til 6 år) i Eriksons model og til den grundlæggende selvudvikling i Kohuts model.

Alle tre modeller (Erikson, Kohut, Riemann) betragtes som billeder for centrale emner i livet. De er alle udtryk for en grundholdning, at man må søge tilbage, når der opstår problemer i dagligdagen. Har man en forståelse for betydningen af emner som kontakt, adskillelse, idealisering mfl. kan disse emner hurtigere indordnes i problemsituationer.

I Riemann's første fase af livet (det første leveår) udvikler man et selv. Mennesket udvikler individualitet, og er i stand til at adskille sig fra andre – i starten fra moderen. Det bliver et *enestående individ*. Forstyrres barnet i denne første tid af livet, kan det imidlertid medføre en angst for nærhed. Man bliver bange for at hengive sig, når man kommer i for tæt *kontakt* med andre.

Ud over at være enestående, skal mennesket også være i stand til at åbne sig over for verden. Det forudsætter, at et stabilt Jeg er dannet. Denne anden fase (det andet leveår) handler især om oplevelsen af omsorg og tryghed. Kriser i denne fase fører til, at oplevelsen af *hengivelse* bliver forbundet med angsten for *adskillelse*, for at tabe den elskede anden. Der kan opstå angst for ensomhed og adskillelse, og dette kan føre til depressive stemninger.

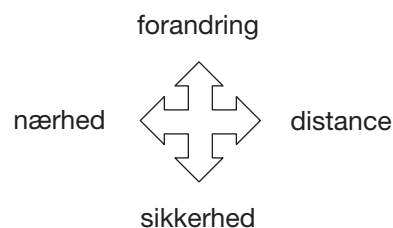
Vi konfronteres altså med et paradoks: Vi skal bevare og realisere vores selv, men vi skal også hengive os og glemme vores selv. Vi skal overkomme angsten for tab lige så meget som angsten for at blive et selvstændigt Jeg. Angsten for *hengivelse* og *adskillelse* bliver en fast del af livet – mennesker vil både frygte at være alene og frygte at være sammen med andre. I forskellige livsfaser har vi forskellig angst for *nærhed* og *distance*.

I livets tredje fase (barnets tredje år) skal regler og normer indlæres. Disse regler kan komme i konflikt med barnets ønske om autonomi. Bliver der for meget fokuseret på reglerne, retter angsten sig senere mod alt, der er nyt, uberegneligt og uvist. Overordnet omhandler fasen en stræben efter stabilitet, et ønske om at slå rødder og planlægge fremtiden.

I barnets fjerde fase (fjerde til sytten år) kræver vor udvikling, at vi er parate til at forandre os. Det gælder om at sige ja til omvæltninger og at acceptere sit køn. I denne fase bevæger mennesket sig langsomt ud i verden og orienterer sig mod forbilleder. Kriser i dette afsnit er forbundne med angsten for alt det, der fastholder en, f.eks. kønsroller, religion, tradition, regler eller ritualer.

Mennesket står altså foran endnu et paradoks i sit liv: Det skal stræbe efter varighed og sikkerhed i livet, men også efter forandring.

Mennesket bevæger sig i et spændingsfelt af angst for *forandring* og *sikkerhed*, *nærhed* og *adskillelse*. Gennem vores liv dominerer forskellige former for angst, i perioder er man bange for at binde sig, i andre søges sikkerhed og nærhed. Der er både individuelle og kulturelle forskelle.



Idræt mod angsten?

Lad os nu fortage et tankeeksperiment og oversætte Riemann's angstmodel til idrættens verden¹. Idrætten indeholder alle fire fysiske og psykiske principper. Der er idrætsgrene, som favoriserer en eller to af grundimpulserne, mens andre kan rumme dem alle. Moderne dans satser måske mere på *distance* og *forandring*, mens en wienervals kunne ses som kon-

¹ Jeg har før foretaget eksperimentet overordnede i teksten "Det magiske 'blop'-om idrættens terapeutiske mangfoldighed (Roessler, 2002) og vil gerne gentage en lidt forkortet og revideret version af argumentationen her i teksten.

centreret om sikkerhed og nærhed. En moderne danser står alene frem som eksperimenterende individ. En formationsdanser derimod er del af et hold, der har øvet i fællesskab.

I idrætten handler man som et enestående individ, der adskiller sig fra andre, og samtidig er man i stand til at åbne sig over for de andre. I holdsport gælder det både om at blive et individ, der tager ansvar og går alene mod mål, og om at spille sammen med holdet, hengive og indordne sig. Samtidig skal man stræbe efter stabiliteten, men man skal også være parat til at forandre sig og f.eks. ændre en aftalt taktik. Kun ligevægten giver en levende balance.

Mangfoldigheden ligger i de forskellige impulser, idrætten arbejder med. Idrætten – og her kommer idrætspsykologien i spil – kan sætte bevægelsesimpulser ind mod det, mennesket er bange for. Er man bange for forandring, kan man vælge en idrætsgren, som ikke fremprovokerer angsten, f.eks. gymnastik eller skak.

Det kan virke provokerende at analysere idrætten i forbindelse med psykiske grundstrukturer. Hver idrætsgren har sin kultur og tradition. Og når der kun er håndbold, fodbold, svømning og gymnastik i den lokale idrætsforening, og halvdelen af klassen ligesom ens forældre går til håndbold, så behøver man ikke nødvendigvis fortolke valget af idræt ind i en dybdepsykologisk sammenhæng.

Men vil man arbejde mere terapeutisk eller pædagogisk med idræt, kan man eksperimentere med bevægelsesimpulser, som kan fremkalde usikkerheden. Et terapeutisk spørgsmål i idrætten kan rettes mod spørgsmålet, hvilke forhold man er usikker overfor, hvad man glæder sig til, hvor man føler sig tryk.

Bjergbestigeren, som er god til at vandre alene – adskilt – beskrives af Aufmuth (1992) som værende bange for nærhed. Bjergbestigeren skal hele tiden prøve noget nyt. Han er i forandring for ikke at opleve stagnation. Han kunne for eksempel arbejde med sine relationer til andre eller med oplevelsen af at stå stille og være i tæt forbindelse med jorden.

Den måde, hvorpå man reagerer på andre mennesker, hvor tæt man lader dem komme ind på sig, hvor stort behov for adskillelse eller nærhed man har, er afhængig af de relationelle erfaringer, man har gjort sig gennem livet. Det er vigtigt at betragte modellen ikke som et rigtigt skema, der skal trækkes ned over hovedet på folk. I stedet skal den ses som en mulighed for at eksperimentere med forskellige impulser. Har et menneske hele sit liv reageret på forandring med angst, er det vigtigt, at rammerne om idrætsaktiviteten er trygge. Hvis der ikke er etableret en tryghed, giver det ingen mening at eksperimentere med angsten. Bevægelsesimpulser skal være et tilbud, ikke en forpligtelse.

Livet handler om at finde en forbindelse mellem en *integration* af menneskets biografi og kultur – og udviklingen af nye og andre perspektiver, en *progression*. Den enkelte skal finde ud af, hvor hans eller hendes relationer til andre har været forstyrret i livets løb, for at vælge, hvordan relationerne i fremtid skal blive.

Lad os tage sundhed som eksempel. I sundhedsidrætten taler vi konstant om individuel adfærdændring. Mennesker med livsstilssygdomme får motion på recept med ideen om, at det sætter et nyt liv i gang. Det sker også delvist, men måske ville resultaterne være endnu bedre, hvis man tillod sig at skue tilbage og tager emner som tillid til andre og betydningen af nære relationer op i den indledende samtale med deltagere eller patienterne.

Lad os tage eliteidræt som eksempel. En svær korsbåndskade kan føre til et karriereskift efter mange år med målrettet og fremadrettet træning. Hvordan skal denne krise integreres, hvis ikke fx krænkelser får en plads i bearbejdningsprocessen?

I begge eksempler kan man ikke udelukkende tænke fremad, men er nødt til at integrere forandring, modstand og kriser. Bevægelse, både som idræt og som emotionel bevægelse, er en mulighed for at bearbejde og opleve kriser. Bevægelse mellem progression og integration er i mindre grad et spørgsmål om eliteidræt versus sundhedsidræt, men mere et spørgsmål om en tilgang til problemstillinger.

Litteratur

- Aufmuth, Ulrich (1992). *Zur Psychologie des Bergsteigens*. Frankfurt: Fischer
- Beck, Aaron T.(1975). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Madison, CT: Intl Universities Press.
- Eichberg , Henning & Bøje, Claus (1997). *Idrætspsykologien mellem krop og kultur*, Vejle: DGI-forskning.
- Erikson, Erik H. (1971). *Barnet og samfund*. København: Reitzel.
- Hansen, Jan Tønnes (2003). *Selvet som rettethed – en teori om noget af dét, der driver og former menneskeliv*. Århus: KLIM.
- Kohut, Heinz (1971). *Narzissmus. Eine Theorie der psychoanalytischen Behandlung narzisstischer Persönlichkeitsstörungen*, Frankfurt: suhrkamp.
- Riemann, Fritz (1999). *Angstens grundformer. En dybdepsykologisk studie*. København: Klitrosen.
- Roessler, Kirsten Kaya (1998). "Hyldevare eller eksistentiel overvejelse? Om fremtidens idrætspsykologi. *Sport & Psyke*, 14, Juni 1997, 11-12.
- Roessler, Kirsten Kaya (2002). "Det magiske 'blop' – om idrættens terapeutiske mangfoldighed". I: Henning Eichberg & Bo Vestergaard (red.). *Idrættens enhed eller mangfoldighed*. Århus: Klim.
- Stelter, Reinhard (1995). *Oplevelse og iscenesættelse – identitetsudvikling i idræt*. Århus: Systime.
- Winnicott, D.W. (1965). *Maturational Processes and the Facilitating Environment*. London: Hogarth Press.
- Yalom, Irving (1980). *Existential Psychology*. New York: Basic Books