



Hvorfor det åndelige må med i terapi og selvutvikling.

"Gud har stor påvirkningskraft på menneskets følelsesliv, enten man tror på Gud eller ikke".

I St. prp nr. 63 – "Om opptrappingsplan for psykisk helse 1999 – 2006" fikk norsk psykiatri mandat fra våre myndigheter til å finne ut hvorfor menneskets åndelige tilknytning er blitt utelukket fra psykiatrien, og hvordan det er mulig å integrere menneskets tro og åndelige verdier i terapi. Vi kan lese følgende: *"En person med psykiske problemer må ikke bare sees som en pasient, men som et helt menneske med kropp, sjel og ånd. Nødvendige hensyn må tas til menneskets åndelige og kulturelle behov, ikke bare de biologisk og sosiale."* Det høres revolusjonerende ut, men jeg tror at våre helsemyndigheter har en lang vei å gå, før de vil komme til å ta konsekvensene av dette.

Det grenseoverskridende i mandatet til St. prp nr. 63 er at man legger vekt på å utvise respekt for klientens åndelige tilknytning. Noen har forstått at, begrepet Gud har stor påvirkningskraft på menneskets følelsesliv, enten man tror på Gud eller ikke. Gud representerer de helt grunnleggende, eksistensielle spørsmålene vi alle stiller oss. Begrepet Gud gir således svar på hvorfor vi er på jorden og hvordan vi skal forholde oss til det. Men vi har et problem. I vestlig teologi og humanvitenskap sidestilles menneskets åndelighet med tilhørighet til religion. Den samfunnsnorm som begrenser åndelighet til kun å gjelde tro, skjuler et stort bevissthetspotensiale i menneskets psyke.

Religiøse forestillinger blir vanligvis overført utenifra. Når vi har tilknytning til en bestemt religion, er vi blitt utsatt for en bestemt kulturell påvirkning. Som barn hører vi tidlig om Gud og Jesus, Krishna eller Mohammed. Foreldre, lærere eller prest tvinger seg bevisst inn i barnets sinn og påtvinger det sin tro og verdier. Gud fremtrer i barnets opplevelse gjennom et tillært budskap, ofte basert på trusler, eller løfte om gaver hvis det oppfører seg pent. Budskapet formidles gjennom bilder og ritualer som frembringer sterke følelser i barnet. I voksenalder sammenkobles de samme følelsene med overbevisninger om rett og galt, sant og usant. I terapi ser vi at sterke følelser tilknyttet religiøse forestillinger, ofte frembringer en angst for å ta feil.

La oss trekke linjer tilbake til det forrige århundrede og den vitenskapsmann som fortsatt dominerer psykologistudiene på våre universiteter. På den tiden stod tanken i høysetet og ble overmåte beundret, mens kroppen ble sett på som en vederstyggelighet, - en slave av lyster og begjær som det mentale skulle overvinne. I en slik kulturell sammenheng dukket Freud opp. Han betraktet all religion og åndelighet som *"en nevrotisk rest av infantil avhengighet, som psykoanalysen skulle hjelpe*

pasienten til å befri seg fra". Det frie mennesket var den som overvant sine følelser, tro og seksuelle begjær med tankens uovervinnelige kraft og vilje.

Når vi i terapi analyserer en klients tro, kan det i første omgang se ut som Freud har rett.

Vi finner svært ofte en klar sammenheng mellom klientens religiøse forestillinger eller anti-forestillinger og barnets udekkede behov i forhold til foreldrene. Det finnes en sint gud, en streng gud, en moralsk gud, en tilgivende gud, en oppdragende gud, en fraværende gud. Klientens oppfattelse av det religiøse budskapet er vanligvis sammenblandet med opplevelsen av familierelasjonene. I det voksne sinn kan det lett utvikle seg til udekkede behov, kompensasjoner og infantile avhengighetsmønstre. Fra et slikt perspektiv er det innlysende, at det å analysere vår egen åndelige tilknytning, kan gi verdifull informasjon i forsøket på å forstå oss selv. Men er det nok, om vi alle fikk hjelp til å forløse vårt infantile gudsbilde?

Alternativ medisin og transpersonlig psykoterapi har gjennom de siste 30 år utviklet seg som en reaksjon på at man i Vesten praktiserer en klar atskillelse mellom menneskets kropp, sjel og ånd. Denne tradisjonelle form for tenkning har blant annet fått oss til å skape noen alvorlige barrierer mellom kjønnene, og ikke minst mellom raser, kulturer og religioner. Det vestlige tankesystem deler opp Livet i adskilte bruddstykker, som får oss til å tro at du og jeg lever helt uavhengig av hverandre. Et kulturelt fenomen er at vi sjelden er klar over konsekvensene av våre egne handlinger. Jordens økosystem, derimot, lærer oss at det som skjer med den enkelte del, påvirker hele helheten.

*vår verden trenger sårt et helhetlig syn på mennesket,
hvor kropp, sjel og ånd betraktes med innbyrdes likeverdighet.*

Når vi utforsker de sider ved psyken som har vært utelatt, nemlig menneskets kropp og åndelighet, utfordres den tradisjonelle teologi og humanvitenskap til å overskride en nesten utenkelig grense. Psykologien som vestlig vitenskap er litt over 100 år gammel. Den oppstod i en tid da tanken var ment å beseire alt. Vi tror at vi forstår oss selv som mennesker, fordi våre tanker har kunne skape avanserte teknologiske systemer, som vi i dag vet kan utrydde en hel verden. Vi har rettfærdiggjort religionskriger i to tusen år fordi vi som europeere tror, at vår sannhet er den rette. Vi har gjort oss styrtrike på materielle goder ved å kolonisere og utnytte andre verdensdeler, men er fattige når det gjelder evnen til dialog, samarbeid, rettfærdig fordeling og kjærlighet til den jorden vi lever av. Fremskritt og tilbakestående har i psykologiens tidsalder gått hånd i hånd.

Human Potensial Movement (HPM) er et begrep som henviser til menneskers personlige opplevelser av en åndelig eksistens i deres indre. Deres erfaringer tilsier at menneskets åndelighet ikke handler om religion og tro, men er en indre Logos – en form for guddommelig intelligens som påvirker psyken fra bunnen av vår sjel. Viktigst av alt er, at man anser denne indre åndskraft for å være selve kilden til menneskeverdet.

Opplevelsene jeg henviser til går ut på, at bevisstheten trekkes ut av kroppen og gjennom en mørk trakt eller tunnel. Deretter opplever man å bli fylt av et intenst lys og en enorm kjærlighet, som oppleves som rent guddommelig. Det kan minne om "nær døden – opplevelser". Forskjellen er at disse grenseoverskridende erfaringene inntreffer hos helt normale og friske mennesker. For noen skjer det når de er i en eksistensiell krise, men for de fleste inntreffer det ved en tilsynelatende tilfeldighet og uten forvarsel om at noe slikt vil skje.

Innenfor psykiatrien har man ansett slike opplevelser som grensepsykotiske. I dag vet vi, at det skjer med mennesker som lever et helt normalt liv. Det har skjedd med troende og med ikke -

troende. Til forskjell fra psykosen har slike åndelige erfaringer en helt bestemt ettervirkning: Fokuspunktet i livet flytter seg. Livets innhold kan være det samme som før, men personens bevissthet utvikler seg mot et mer holistisk perspektiv. Gradvis skjer det, at jeget ikke lenger har behov for å stå i sentrum. Oppmerksomheten overføres gradvis til "vi" og til fellesskapet. Den sveitsiske psykiateren Carl Gustav Jung, som fortsatt ikke er stueren på norske universiteter, ville forklart det slik, at individets selvpoppfattelse er blitt forbundet med det kollektivt ubevisste.

Utenfor rammene til den tradisjonelle psykologi og psykiatri finnes en mengde verdifulle erfaringer som tilsier at Jung hadde rett, da han hevdet at det finnes et åndelig sentrum i psyken, et Selv. Når et menneske kommer i nærkontakt med Selvet, frembringes en naturlig tendens i dets sinn til å være kreativ, kjærlig, empatisk og holistisk. Den reelle åndelige erfaring, som ikke er påvirket av overførte forestillinger, går ikke over til tro, men til en økende ansvarsfølelse og glede overfor Livet og fellesskapet. Av den grunn er psykoterapi ikke kun et tilbud for den syke, utbrente eller ubalanserte, men like fullt for den som ønsker å utvikle et dypere humanistisk levesett.

Hvorfor lever nærmere seks milliarder mennesker i uvitenhet om hvem de er? Hva kan årsaken være til at Selvet, dette MENNESKEVERD i dypet av sjelen, ser ut til å være temmelig utvisket i det moderne sinn? Det har forårsaket så utrolig mye umennesklighet! Erfaringer fra eget klientarbeid tilsier at forbindelsen til Selvet delvis brytes ned gjennom den overveldende betydning religionen får ha i barnets gryende oppfattelse av livet.

En eldre skolelærer som jeg tilfeldigvis kom i snakk med på en kafe, hevdet at alle hans små elever dypest sett var religiøse, på den måten at de hadde en indre ærefrykt i forhold til livet. De trengte ingen overlevert tro for å ivareta sin undring, delaktighet og lyst til å leve. Det slo meg etterpå, at vi snakket om det samme, men brukte forskjellige ord. Vi snakket fra et sted i oss, hvor vi visste at Livet og det Hellige dypest sett er det samme. Det religionene underkaster seg som Hellig, oppfatter den transpersonlige psykologien som Selvet. Dermed eksisterer det ikke en guddommelig kilde utenfor oss. Den ligger innvevd i dypet av menneskets sjel.

Selvet er utvilsomt et uopdaget landskap innenfor vestlig teologi og humanvitenskap. Det gjelder også for deler av Alternativbevegelsen, som preget av en patriarkalsk og hierarkisk tenkning om Gud og mennesket. Hvorfor denne lukkede gåte eller store Mysterium? Sannsynligvis fordi Selvet ikke kan nås med tanken. Menneskets indre Åndskraft kan bare erfares gjennom en utvidelse av bevisstheten.

Et utgangspunkt i den transpersonlige psykologi er at Selvet som Indre Logos eller Gudsintelligens, står i motsetning til den kulturelt, tillærte personligheten vår. Når vi snakker om bevissthetsutvidelse, er det den trange, tillærte og begrensede tankegangen vår, som skal utvides. Her begår mange feil ved at man forsøker å komme vekk fra trangheten, istedenfor å gå inn i den og utvide bevisstheten innenfra. Det er årsaken til at mange har gått i selvutvikling uten å få bearbeidet sitt ego i særlig grad.

For å utvide bevisstheten innenfra, må vi først avkle maskene våre. Vi må innse og deretter innrømme for andre, hvordan vi oppfører oss i skyggen av vår biografi, dvs. de sosiale kodene og vanemønstrene vi er blitt indoktrinert med. Deretter må vi møte de følelsesmessige reaksjonene i underbevisstheten, som eksisterer i kraft av at vi har lært å svikte vårt Selv.

Innenfor følelsene eksisterer et rom av stillhet og fred. I øyeblikk av åpenhet, fri for tillærte forestillinger, ligger muligheten til å oppleve Selvets bevissthet om hvem vi er. Først da ser vi at egoets nevrotiske handlingsmønstre avtar og den intuitive bevissthet tar over. Det er således møtet

med Selvets indre Logos (Universell intelligens som fremkommer som intuisjon) som får bevisstheten vår til å utvide seg, slik at våre alminnelige liv får en større horisont. Det er disse møtepunktene som den transpersonlige psykologi tilstreber.

Det er i kontakt med kroppen at vi blir bevisst våre følelser og behov.

Det er gjennom kroppen vi kjenner følelsen av den urett som foregår i verden.

Det er med kroppen vi uttrykker vår kjærlighet, seksualitet og livsglede.

For å gjenfinne den dypere meningen og retningen i våre liv, må kroppen være med. Våre tankemønstre, følelser og verdier ligger avspeilet i kroppen og påvirkes i et indre samspill på cellenivå. Denne innbyrdes relasjon mellom kropp og sjel kommer til uttrykk i kroppens bevegelser, i vårt utseende, i kroppens slitasje og sykdom. Kroppen vår er således et levende uttrykk for forholdet mellom vår indre åndskraft og det sosiale jeg. Den skam og selvforakt som vi lærer å møte kroppen vår med, er i sannhet et uttrykk for en manglende bevissthet om Selvet som ligger nedfelt i vår kultur.

Den feminine bevissthet i kvinner og menn, vår kropp og seksualitet venter fortsatt på å bli satt fri, på en måte som gjør at mennesket blir i stand til å oppfatte seg selv innenfor en større helhet enn det den vestlige kulturtenkning tillater. Gradvis vil vi flytte det hellige ned fra himmelen og inn i livet og frigjøre oss fra religionenes ytre påvirkning. Verdenskonfliktene som pågår i dag kan være begynnelsen på en slik prosess. Konfliktenes absurditet avdekker et enormt behov for Selvet, – evnen til holisme, empati og en delaktighet som kan få barrierene mellom de to kjønn, raser, kulturer og religioner til å falle til fordel for menneskeverdet.

En slik prosess vil få store samfunnsmessige konsekvenser, fordi et menneske som ser skaperverket i en annen, kan det ikke forfordele eller drepe!

