



Artikkel

Spirituelle foreldre - del 1

Hvordan bevare barnets opplevelse av det hellige i livet.

Av Sara Eline Eide og Lisbeth Lind

Paulo Coelho: "I sitt indre har hvert menneske noe som er langt viktigere enn seg selv: sin egen begavelse."

Spiritualitet handler om å være i kontakt med våre indre verdier, oppleve vår individualitet og vår egenart. På den måten erfarer vi å være menneske i en meningsfylt sammenheng. Det er slik vi føler glede og inspirasjon i egne liv. Når vi som voksne søker mot spirituell utvikling, er det vanligvis fordi vi mangler noe av dette. Hvordan gikk det tapt? Er det barndommen som gikk feil? Er det samfunnet som mangler forståelse? Er det kirken og kommersialismen som manipulerer oss? Sannsynligvis kan vi svare Ja til alt.

I denne situasjonen setter vi så barn til verden med et inderlig ønske om at de skal få et bedre utgangspunkt i livet enn vi selv fikk. Vi ønsker å være spirituelle foreldre og gi barnet opplevelsen av menneskeverdet og det Hellige i livet. Samtidig vil vi at barnet skal mestre verden der ute med alle dets krav og forventninger til den oppvoksende generasjon. Det er ikke lite vi krever av oss selv som foreldre. Men lykkes vi?

Spiritualitet handler om vår egenart og menneskeverd

Spiritualitet er å være rik på inspirasjon (in spirit) og ta i bruk ressursene våre for å dele med andre mennesker. Det handler om menneskeverdet – dvs. å vite, føle og oppleve at jeg har verdi. Jeg opplever meg selv som en meningsfull del av helheten, når jeg er sammen med mennesker, dyr, naturen og universet selv. Er det ikke i de stundene vi opplever at livet er hellig? Hvordan kan vi så hjelpe våre barn til å beholde menneskeverdet, slik at de som voksne vet at de inngår i en helhetlig sammenheng og kan skape kjærlige og meningsfulle relasjoner?

Barnets følelse av verdi er i stor grad relatert til hvordan vi som foreldre eller voksne tar i mot barnet i dets eget, spesielle uttrykk. Veien mot å føle verdi går igjennom AKSEPT og det å bli møtt for det man gir uttrykk for INNENFRA SEG SELV. Det er ikke først og fremst de riktige handlingene som skaper egenverdi. Forut for at barnet lærer å mestre, trenger det å ha forankring i sin egen sjel. Det gjelder selvsagt for alle mennesker. Både barn og voksne ønsker å bli sett. Vi vil bli møtt. Vi vil bli hørt for det som lever der inne i oss.

Voksne mennesker ser ikke, slik barn ser. Voksne mennesker hører ikke mer enn det de vil høre. Voksne mennesker har ikke tid til å møte hele den eventyrlige verden som foregår i barnets indre. Dagens foreldre ser seg nødt til å overlate barnets fantasi, følelser, forvirring, tanker og ideer til barnehagetanter og onkler, fordi arbeid er viktigere enn samvær. På første side i Aftenposten kan vi lese at det lille, toårige barnet klarer mors og fars stress på en utmerket måte.

Vi har sannsynligvis et stort problem i vente. En hel generasjon med barn som er flasket opp på tidspress, sterke kollektive formuleringer, overveldende markedsføring og fravær av det Hellige, vil med all sannsynlighet få betydelige psykiske problemer som voksne. Vil de noensinne oppdage, som Paulo Coelho uttrykker det i Alkymisten: *"Hvert menneske har en skatt som venter"*.

Den transpersonlige psykologi

Innenfor den *transpersonlige psykologien* ser vi på den grunnleggende kilden til psykiske problemer som et resultat av at barnets indre, hellige liv ikke finner plass i den ytre verden. Når barnet lærer å holde sin egen natur tilbake, tar det samtidig på seg en stor grad av skam og skyldfølelse. Barnet er overbevist om at det selv er årsak til, at det ikke er tid og rom for dets impulsive uttrykk og handlinger i den voksne verden. Den psykiske smerten som mennesket bærer på overflaten eller i dypet av sitt indre, og som kommer til uttrykk som depresjon, sorg, hat, eller vold, handler dypest sett om at vi som barn *stiltiende tok på oss ansvaret* for å undertrykke vår sanne natur. Vi snakker om "det indre sviket".

Vi ser det slik, at det ikke er *innholdet* i den traumatiske barndomsopplevelsen som lærer barnet å svikte seg selv. Det avgjørende for dannelsen av en nevrose, er selve fraværet av det Hellige. Alle mennesker fødes inn i verden via en universell livskilde. Denne kilden kan ha tusen navn, men er den samme for oss alle, uansett hva vi kaller den; Gud, Logos, Lyset, det Hellige, Universet, Naturen eller Livet. Innenfor tradisjonell psykologi anser man en traumatisk barndomsopplevelse for å være *årsaken* til et psykisk problem. Vi ser det slik at selve overgrepet, fysisk eller psykisk (om klienten ble utsatt for incest, ble slått av far, eller mor som var rasende i situasjonen), er sekundært i forhold til selve sviket.

Vi vet vi provoserer nå, men *graden* av smerte og sjokk i situasjonen virker først og fremst inn på graden av fortregning. Med fortregning mener vi barnets *instinktive avgjørelse på å tilpasse seg omgivelsene og ikke lenger slippe til sitt frie sinn*. Når det skjer, mister barnet gradvis kontakten med Selvet – denne hellige, lille kilden som finnes i dypet av alle menneskers sjel. Roten til problemet ligger således ikke i incestsituasjonen, fars slag eller mors sinne, men i tapet av kontakt med den indre opplevelsen av at livet er hellig. Det må faktisk *ikke* grusomme ting til, for at et slikt tap inntreffer.

Som spirituelle terapeuter erfarer vi, at det kan være langt mer krevende å åpne det terapeutiske rom for en vellykket forretningsmann enn for en som er deprimert. Begge lider under den samme kulturelle undertrykkelsen av det Hellige og begge skammer seg like dypt. Forretningsmannen har gjennom et langt liv benyttet utallige mentale forsvarsmekanismer for å unngå "nederlaget". Han spiller på masker for å unnsnippe smerten, skammen, sviket, raseriet og frykten som lever i bunnen av ethvert menneskes sjel. Den som er deprimert, kjenner vanligvis skammen og smerten og er faktisk langt nærmere sitt eget Selv enn han eller hun er klar over. Slik Buddha sa, da han kom ut av sin opplysning: "Ja, det er lidelse i verden". Han hadde opplevd frykten, raseriet og hatet i bunnen av sin egen sjel som motpolen til det Hellige, det som aldri fikk se lyset i barnets verden.

Skam er således ingen følelse, men en reaksjon i energisystemet vårt, som inntreffer når Selvet eller det indre Lyset blokkeres. Alt som skjer i livet hvor det ikke er plass for Selvets naturlige impulser, påfører oss skam. Skammen skaper igjen forsvarsmekanismer, mistro til oss selv og avstand til andre mennesker. Ingen foreldre ønsker å overføre skam til sine barn, men vi gjør det likevel, i vår egen manglende kontakt med eget Selv.

Den mest grunnleggende årsaken til våre psykiske problemer, er således ikke det konkrete som skjedde i barndommen, men selve undertrykkelsen av barnets kontakt med den universelle kilden til egenart og menneskeverd. Vi snakker om den grunnleggende følelsen av å være skapt i Guds bilde, av å være medskaper i universet, av å være elsket, uansett hvordan vi oppfører oss.

Menneskets egenart springer ut av det Hellige Selv

Der menneskeheten befinner seg i dag, er det kun brøkdeler av vår kollektive bevissthet som får komme til overflaten. I den kristne religion forklares dette med Arvesynden; foreldre påfører barnet det samme tap av bevissthet som de selv har erfart i sin egen barndom.

Det er en stor oppgave og en enorm utfordring å være foreldre. Den største gaven vi kan gi barn, er *tiden, tålmodigheten og rommet, slik at de kan få oppleve hele seg selv med aksept*. Dette må skje før de skal inn i sosialiseringen og tilpasningen til samfunnet rundt dem. Hver eneste voksen, det være foreldre, venner, naboer, som skaper et rom for et barns indre, gir et stort bidrag til fredsarbeidet i verden.

Ethvert barn som ikke får vite hvem de er *innenfra seg selv*, bygger opp frykt og aggresjon som en naturlig reaksjon på fravær av det Hellige. Dette er livskrefter som kan vendes innover mot en selv, eller utover mot omgivelsene. Vendes de innover, blir de først synlige som manglende selvfølelse i puberteten og kanskje gjennom et helt liv. Vendes de utover, blir barnet lett stemplet som et problembarn, hvorpå skammen forøkes. Uansett fører ubevisst frykt og aggresjon til en dyp splittelse i barnets sinn, som det gjør alt for å skjule. En naturlig følge av dette, er en *manglende opplevelse av empati og evne til samarbeid*, med en konsekvens at barnet lett faller ut av meningsfylte, sosiale sammenhenger. Med meningsfylt sammenheng mener vi her en sosial kontekst hvor barnet evner å gi uttrykk for sin empati og egen, indre visdom.

Valget mellom Arvesynden og den magiske Eventyrreisen

Hva kan vi som foreldre gjøre, når vi på en siden er bundet opp av "arvesynden" og på den annen side har våre drømmer, håp og vilje til noe annet? Som Paolo Coelho skriver i sin bok "Elleve minutter": *I hvert eneste øyeblikk i livet står vi med den ene foten i eventyret og den andre på randen av stupet.* Og videre: *Til tider har vi følelsen av å leve to liv til samme tid. Men det finnes en bro som forbinder det vi gjør og det vi ønsker å gjøre. Gradvis vil drømmene overta styringen over hverdagen.* La oss ta for oss det magiske eventyret – det vi som spirituelle foreldre i første omgang kan bidra med overfor våre barn og hvor det uventede skjer.

1. Lovmessighet: Undring
2. Lovmessighet: Aksept
3. Lovmessighet: Åpenhet
4. Lovmessighet: Innrømmelsen

Undringen og øyeblikkets oppmerksomhet

Når barnet kommer til verden, er det ikke ment å bli en kopi av sine foreldre. Hver generasjon har med seg sin egen kollektive visdom og utfordring. Det samme gjelder for barnets individuelle egenart. Det har med seg sin egen visdom og skal møte sine utfordringer annerledes enn både foreldre og søsken. Foreldrenes første oppgave er derfor å møte barnet med en stor grad av undring: *"Hvem er du? Hva har du kommet for å vise meg, som jeg ennå ikke vet noe om?"* I nettopp dette ligger livets enorme og nesten umulige paradoks. Gjennom barnet mitt forventer universet at jeg skal åpne meg for livskrefter som min egen generasjon ikke kjenner til fra før. Jeg skal se i mitt barn, det jeg ennå ikke ser i meg selv. Jeg skal komme til å høre, det jeg ennå ikke forstår.

I utgangspunktet gjør dette livets paradoks foreldre til tapere. De er dømt til å gjøre feil, - til ikke å se, ikke høre, ikke forstå. Såfremt ikke noen forteller dem, at det å få barn er begynnelsen på Transformasjonens vei, hvis de velger det. Det er et valg – et vanskelig valg. Fra nå av må vi være ydmyke nok til ikke å ha svarene fra før. Et barn har like stor verdi som en voksen og har samme rett til å delta i et samspill. Selv om vi som voksne har mer erfaring, har vi ikke nødvendigvis rett.

Spirituelle foreldre vil kontinuerlig trene på *øyeblikkets oppmerksomhet*. Vi lærer at hvert eneste øyeblikk bringer med seg et uttrykk *og et gjensvar*. Vi lærer å bruke intuisjonen på et nivå som kan oppleves som om det gjelder liv eller død. Coelho: *"Et magisk øyeblikk er det øyeblikket da et "ja" eller "nei" kan endre hele vår eksistens."* Vi er villige til å innse at vår måte å møte barnet på, er avgjørende for dets eksistens gjennom et helt liv. Vi har kommet dit, hvor det er utrolig smertefullt å feile. Likevel tar vi inn, at vi vil komme til å feile utallige ganger, men også seire. Igjen siterer vi Paulo Coelho i Brida: *" Veien til visdom er å ikke være redd for å gjøre feil."*

Aksept – det magiske øyeblikk

Følelsene og fantasien er sjelens språk. Det gjelder de gode og vonde følelsene. De gode følelsene er et signal om at vi følger våre indre impulser. De vonde følelsene er koder som kan fortelle oss hvordan vi er på avveie fra vårt Selv. Norske foreldre har en tendens til å skamme seg når barna utagerer sine følelser. De skammer seg selvfølgelig over sine egne følelser som sjelden eller aldri fikk se verdens lys. Vi tenker på Anita. Hun ble født full av livsglede. Den var så intens, at hver gang hun ble glad, og det var ofte, måtte hun heve armene og hvine høylydt. Far var ikke i kontakt med den samme livsgleden. Hans gjensvar var: *"Anita, ikke skap deg!"* I dag er hun 10 år og blitt en alvorlig og ansvarsfull jente som tar seg av søsknene sine og som foreldrene er meget fornøyd med.

Barn er naturlig glade og naturlig sinte. De bør i det minste få være sinte, for de utsettes kontinuerlig for situasjoner hvor de må "skru av lyset". Hvis foreldre bare skjønte at hver gang barnet blir sint, har vi overhørt eller oversett en viktig impuls som vi fortsatt er blinde for. Igjen settes foreldrene på treningsleir. Vi skal lære å tolerere følelsene som den norske kultur så effektivt slår ned på: Sinne, hat, frustrasjon og raseri – naturlige reaksjoner på undertrykkelsen av barnets indre natur.

Som Sara Eline uttrykker det: *"Hvis datteren min er sint og jeg blir sint tilbake fordi hun er sint, da kommer vi inn i en avstand hvor jeg går glipp av øyeblikkets oppmerksomhet. Da mister jeg evnen til å se i mitt indre, hva det er som foregår i henne. Hvis jeg derimot tillater Viviane å ta følelsen helt ut, går den over av seg selv. Da har jeg fått tid til å kjenne etter. Og jeg kommer, til min overraskelse, svært ofte med det forløsende ordet som gjør at livet og gleden hennes kommer tilbake."* Det er barnets frykt for den voksnes reaksjoner, som hindrer følelsene i å forløse seg. Det samme gjelder barnets gråt. Å bli sett i sine følelser og oppleve medfølelse når vi kjenner smerte, handler om empati. Barn gjenkjenner dette.

Det foregår uendelig mye i et barn. Det viktige er ikke å trøste på en måte som tar bort følelsen, men å gi aksept til å *oppleve* følelsen fullt og helt. Da kommer ordene, fantasien, tankene som barnet sitter inne med. Forstyrrer vi barnets smerte, vedvarer den og den blir sittende fast i kroppen. Når den naturlige forbindelsen blir borte mellom barnets gråt og latter, og sirkulasjonen mellom sorg og glede avtar, forstyrrer vi samspillet mellom de to sidene av bevisstheten som er menneskehetens lodd: Den ene siden som er gjenkjennelsen av meg selv og livet som hellig. Den andre siden som er mørket, hvor jeg ikke lenger vet hvem jeg er. Brytes denne medfødte sjelelige forbindelsen, forsvinner gradvis barnets egen fantasi og tilgang til indre visdom.

Åpenhet – øyeblikkets forvandling

Sara Eline: "Når jeg befinner meg i en vanskelig situasjon sammen med et barn, stiller jeg meg selv spørsmålet: Hvordan ville jeg ha ønsket å bli møtt nå? Hva ville ha hjulpet meg? Hva ville brakt meg videre? Det vil være situasjoner hvor jeg ikke forstår hva Viviane vil. Jeg har ingen intuisjon som hjelper meg der og da. Jeg føler meg utilpass eller utilstrekkelig. Det eneste redskapet jeg da har til rådighet, er åpenhet på hvor jeg selv er. Åpenhet i forhold til egne følelser. Jeg viser at jeg er blitt lei meg. Jeg forteller at jeg ikke forstår. Da vekkes instinktivt Vivianes kreative sinn. Hun spør: "Er du lei deg, mamma?" Ja, sier jeg, for jeg forstår deg ikke. Da vil Viviane lete etter en løsning. Hun opplever i sin barnlige åpenhet å fange øyeblikkets oppmerksomhet. Da er det hun som sier det forløsende ord til meg."

Vi har hørt terapeuter advare mot slike situasjoner. Men spirituelle foreldre er ikke ute etter å gi skyld. De gir barnet en mulighet til å erfare sin empatiske natur. Nå er det barnet som bygger bro - en evne som svært mange voksne savner. Svarer du derimot: "Nei - jeg er ikke lei meg", mens du i realiteten er det, forvirrer du barnets oppfatning av seg selv. Du sier sannsynligvis nei for å beskytte barnet mot smerten. Du tenker ikke på hvor klarsynt et barn er. Det som nå skjer, er at barnet ser, men blir fortalt at det ikke ser. Det lærer at det ikke kan stole på sin egen persepsjon.

Situasjonen låser seg. Det blir avstand mellom dere - selve motpolen til hva et barn naturlig søker. Barnet har vært forbundet til mor i hennes kropp under svangerskapet og har sannsynligvis blitt ammet. Den første følelsesmessige og kroppslige tilstanden et menneske lærer å kjenne, er således nærhet. Når nærhet avtar og avstand inntreffer, vil et barn føle en instinktiv frykt. Det er ikke sikkert at du ser det. Det skjer likevel.

Små barn har i følelsesmessige situasjoner ikke evnen til å skille mellom den voksne, som det vil være i symbiose med, og seg selv. Det vil derfor oppfatte den ubehagelige stemningen som noe det har skapt selv. Det er i slike situasjoner at barnet tar på seg skyldfølelsen, som kan komme til å bli vedvarende. For i kjølevannet av din lille løgn, vil dere ikke finne åpenhet.

Innrømmelsen

Åpenhet handler om innrømmelser. Spirituelle foreldre må igjen på treningsleir. Vi skal trene oss på å akseptere de situasjoner hvor vi føler oss låst og blir urimelige. Vi skal kunne gå til barna våre og innrømme hvor vi var, - hva vi tenkte og følte og hvorfor vi reagerte som vi gjorde. Og vi skal fortelle det på basis av hva som foregikk *inni oss selv*. I tillegg vil vi fortelle barnet, at det var ikke din skyld. Det var jeg som opplevde det slik. Et barn merker alle stemninger. Det viktige er at stemningene blir brakt til overflaten og bevisstgjort. Det tar ikke et barn skade av. Derimot lærer barnet å forholde seg til den ytre verdens harde betingelser, men under trygge forhold.

Sara: "Hver gang jeg innrømmer min egen svakhet overfor Viviane, ser jeg ansiktet hennes lyse opp. Jeg kan se at en byrde forlater henne. Hun lærer at de hun er glad i har både gode og mindre gode sider. Og hun lærer, at hun ikke trenger å ta ansvar for mine sinnsstemninger."

ForeldreSkolen

ForeldreSkolen er et samarbeid mellom småbarnsmor, astrolog og psykoterapeut Sara Eline Eide i Asker og Lisbeth Lind fra Aruna - Akademiet i Oslo. Kurs, terapi og foreldresamtaler er basert på fagkonseptet InnerLifeExperience, hvor vi tar utgangspunkt i konsekvensene av den indre konflikten mellom Selvet og Egoet - mellom menneskets indre verdier og jegets tilpasning til de ytre omgivelser.

Vi har en visjon om at langt flere barn i årene som kommer, skal få vokse opp med følelsen av sin egen verdi og menneskeverd. Vi hjelper foreldre til å ta barnets hellige indre på alvor. Vi lærer foreldre hvordan barnet får beholde sin evne til å se seg selv i en større sammenheng, blant menneskene og i den universelle helhet. Vi vet at det ikke er lett. Vi vet at det ikke kommer av seg selv.

Å være forelder handler om å lære, om å feile og å gjøre godt igjen. Verden trenger barn som vokser opp og som vet at samarbeid og empati varer lengst. De skal vite at det er plass til alle mennesker på jorden. Og at jorden har nok til å dekke alle våre behov, men ikke nok til å ivareta vår grådighet. Vestens grådighet handler om å fylle et sjelelig tomrom med ytre stimuli. Vi ønsker å bidra til at den neste generasjons barn får et mindre tomrom å fylle, og en større arena hvor de kan bidra til konfliktløsning og fredskapende aktiviteter.

