

SPIRITUALITET OG TERAPI.

Cand Mag., Psykotereapeut Fin Egenfeldt-Nielsen

I etikudvalget har vi i det forløbne år haft en række drøftelser om forholdet mellem terapi, selvudvikling og spirituel fordybelse, der for nogen også implicerer bøn og meditation. Psykoterapi er ligesom al videnskab og håndværk eller teori og praxis også en trossag. Grænserne mellem tro, viden, fantasi og virkeligheden er ikke let at fastlægge og vejene der forbinder disse virkelighedsområder betrædes ofte i det terapeutiske møde, der har alle tonaliteter af virkelighed i sig. Mine betragtninger nedenfor kan derfor med et udtryk fra Bion læses som en slags "act of faith".

Disse betragtninger udspringer af mere end 25 års systematisk arbejde med meditation selvudvikling og terapi, med hjælp og støtte fra min lærer i meditation Jes Bertelsen og fra mine lærere/terapeuter og supervisorere blandt psykoanalytikere, analytiske psykologer og andre terapeuter.

Når du ejer et træskib eller spiller folkemusik har du en særlig livsstil. På samme måde er både terapi og spiritualitet livsstils former og de har et voldsomt nuanceret udtryk, der yderligere nuanceres af, at de livslangt væves sammen i nye former.

Vore mødre og fædre, vore brødre og søstre, venner og kærester er vores første spirituelle vejledere og terapeuter. Nogen af os får siden hen hjælp af professionelle terapeuter og spirituelle vejledere, og den sværm af faggrupper, der tilbyder sig med råd og vejledning kender ingen grænser. Og grænsen mellem det terapeutiske og det spirituelle ligesom grænsen over til det almindeligt dagligt udfoldede liv er flydende. Eller sagt lidt anderledes: Terapi og spirituel praxis er - bør være - en dagligdags beskæftigelse ligesom det du gør til dagligt bør være spirituelt eller terapeutisk.

Helt enkelt betyder det en bestræbelse på at give gud og kejseren deres hver dag eller at drage omsorg for selvet og egoet hver dag. Og mon dog iøvrigt vi i det hele taget kan lade være i alle de møder vi får og giver dagligt.

TERAPI.

En terapeut må vide om hvordan og om hvornår klienten skal mødes med de forskellige redskaber terapeuten har til rådighed: Om han skal intervenere støttende eller analyserende, tolkende eller bekræftende; Om han skal tolke overføringen eller kun leve den igennem i sit eget indre og vente.

Terapeuten sidder i sin stol, klienten sidder i sin eller ligger på sin briks i terapirummet. Dette rum er den ydre verden, som deres psyke, den indre verden, bruger som scene for de indre gestalter. Terapirummet er som et dukketeater med klient og terapeut som dukkeførere og deres indre figurer som dukkerne. Alle med hver deres liv og forbindelser og delvist ude af kontrol. Drejebogen skrives undervejs i spillet som et udtryk for de erkendelser, der er et resultat af spillet, når de opdager, hvad der er deres hver for sig og hvad de er fælles om.

I deres arbejde er de opmærksomme på dem selv, den anden og på deres relation og gennem denne opmærksomhed, der i scenesættes gennem tale ændres deres muligheder for at se sig selv og deres dukke figurer. De får måske også øjnene op for, hvordan de projicerer, strukturerer, iscenesætter og former virkeligheden og mennesker omkring dem – også udenfor terapirummet – og hvordan deres

egen måde at opfatte på forvrides af de psykotiske, neurotiske og traumatiske strukturer, der er lejret i dem.

En sådan erkendelse er vel den terapeutiske process primære formål. Den styrker realitetssansen og øger manøvreringsmulighederne eller friheden ved at give et mere sandt billede af en selv og af omverdenen. Det er ikke afgørende for terapi om klienten får det bedre eller bliver en mere nyttig samfundsborger eller ægtefælle. Nogen gange er det en følge af terapi, at klienten i hvert fald for en periode får det dårligere og måske så forhåbentlig kan dele deres ulykke med terapeuten. Andre gange bliver klienten gladere eller bedre. Terapis mål er derimod nok at styrke mulighederne for at udholde og bevæge sig flydende i de skift og genvordigheder, de lidelser og glæder, som der er. Udholde lidelserne i tillid til, at de går over. Og naturligvis også udholde glæderne i tillid til, at de går over.

Når en terapeutisk proces tager sin begyndelse, kommer en relativt dårligt fungerende person til en relativt velfungerende person. Man kan håbe, at når processen når til at skulle afsluttes, at så kan to relativt velfungerende personer skilles. Hvis det er tilfældet, kan man karakteriserer terapien som vellykket.

Under alle omstændigheder er processen mål at nå til en afslutning og til en skilsmisse. I de tilfælde hvor dette ikke sker eller sker på en dårlig måde er terapien ikke specielt vellykket. Det hænder, at afslutningen sker på en retraumatiserende måde og i så fald er terapien mislykkedes og både klient og terapeut må begynde forfra antageligvis med nye klienter og nye terapeuter. Måske bare fortsætte med at bøvle med de sædvanlige problemer i dagligdagen på en alt for sædvanlig måde.. Men den terapeutiske proces slutter under alle omstændigheder med en adskilthed på trods af, at en række terapeutiske redskaber er internaliseret i klienten og lejlighedsvis beskrives som klientens internalisering af terapeuten. Retteligt er der dog tale om, at det er færdigheder eller teknikker til håndtering af daglige problemer, der er blevet selvfølgelige at bruge for klienten såsom selvanalyse, indre dialog, symbolisering, humor etc. Men psykens tonalitet kan også ideelt set være ændret så der er mere tillid, taknemmelighed og medfølelse og mindre angst.

SPIRITUALITET.

Mennesker er, tror jeg, sammen i et fælles spirituelt kontinuum. Det gælder uanset hvad de bekender sig til; uanset hvilken verdensanskuelse, videnskabssyn eller religion de har eventuelt ikke har. Dette kontinuum er ikke en scene eller det rum, der er bestemt af Immanuel Kants transendentale æstetik eller analytik. Det er snarere Einsteins æter eller et imaginært ocean, hvori de svømmer som fisk. I terapi lærer de at se sig selv, de andre fisk og de relationer, der forbinder dem. Mesteren ved af oceanet. Det spirituelle arbejde går ud på at opdage, at man ved af det. At det er omkring en, inden i en selv og i de andre. At vandet i fiskene og udenfor fiskene er det samme. At fisk og ocean er gjort af det samme. Blot sammensat på forskellig vis.

Den spirituelle vejlednings mål er langt mere ambitiøst end de terapeutiske mål, men på en måde enklere. Her gælder det intet mindre end at opdage lykken. At blive, være lykkelig ved at indse, at alt er godt. Intet skal eller kan forandres. Der er ikke noget, der skal kunnes eller indses, gøres eller undgås. Alle tanker er lige gode eller dårlige. Sexualitet eller emotion indgår på lige fod med kærlighed, uegennytte, taknemmelighed, medfølelse og begær eller egoisme, men opløses i oceanets blå uendelighed så de bliver som oceanet. Mange har på forskellig måde søgt at udtrykke noget ligende. For eksempel hører vi Paulus: Beder uophørligt. Takker i alle forhold. Og Sokrates

fortæller, at den der lider uret er langt bedre hjulpet end den der øver uret. Friheden er uendelig fordi den bliver et med nødvendigheden. Der er ikke noget jeg, der, som i terapi, skal manøvrere mellem lyst og realitet. Ikke noget bevidst eller ubevidst; ingen drømme at vågne fra og ikke nogen falden i søvn.

Arbejdet hen mod den spirituelle virkelighed adskiller sig derfor radikalt fra den terapeutiske process realitet. I det spirituelle arbejde er målet, at den spirituelle vejleders bevidsthed smelter sammen med elevens. Det er, hvad der sker, når det, der i den østlige spirituelle træning kaldes "pointing out" erkendes og føles. Måske er det også det, der opdages, når Ignatius Loyolas anvisninger i sine excercitier om meditatativ disciplin, lydighed og selvpogivelse i forhold til læreren, følges.

I min metaforik, tror jeg, det betyder, at oceanet opdages, som fælles psykisk rum.

Men dette mål synes direkte skræmmende fra en terapeutisk synsvinkel, hvor målet er adskillelse, erkendelse af adskilthed og dygtighed til at være i, håndtere denne absolutte adskilthed i form af jeg'et og du'et som gensidigt sættende hinanden. I ensomhed og i accept af den. Det er derfor netop i denne forskel, at farerne ved en sammenblanding af spiritualitet og terapi bliver tydelige. For når denne sammensmeltning er målet stiller det naturligtvis ganske anderledes krav til klient/elev og terapeut/lærer.

Der er skrevet ganske meget om de krav, der stilles til en terapeut og vel mere om, hvad der forventes af den spirituelle lærer. Men i det spirituelle er det afgørende måske snarere de krav, der stilles til klienten eller eleven. Og her tror jeg den radikale forskel er, at eleven skal være mere velfungerende og selvberørende end klienten behøver at være. Klienten har lov til, ja målet er måske faktisk at gå ind i en form for afhængighed af terapeuten så denne afhængighed kan afvikles igen. Den spirituelle lærers elev kan ikke tillade sig den luksus at blive afhængig selvom han faktisk er det; lige så lidt som den spirituelle lærer kan det. Selvom han faktisk er det på sin egen måde. Grunden hertil er, at afhængigheden opløses i oceanet samtidig med, at den bliver absolut på grund af, at sammensmeltningen har en karakter af absolutthed. Jeg ved godt det lyder mærkeligt selvmodsigende. Om det skyldes min mangelfulde forståelse og formuleringsevne eller emnets karakter skal jeg lade stå hen.

Før jeg forsøger nærmere at beskrive sammensmeltningens - og adskillelsessynspunktet vil jeg gerne slå fast, at jeg ikke ser nogen modsætning mellem terapeutisk og spirituelt arbejde. Det foregår heller ikke i forlængelse af hinanden: først det ene så det andet. Det foregår hånd i hånd og spirituelt og terapeutisk arbejde er uadskillige følgesvende. Jeg mener også, at det kun er for nemheds skyld, at vi taler om trin i processen. Skemaer er altid forkerte selvom de er anvendelige og til tider nødvendige.

Et klassisk billede for den spirituelle proces er Jacobsstigen fra Mosebøgerne, hvor Jacob i sin drøm ser englene forbinde den jord han ligger på og himmelen og Himmelstigen fra Skt. Katarina klosteret på Sinai, der beskriver de 30 trin på vejen mod Kristus og hvor mange falder af undervejs. C.G. Jung har med de alchymiske billeder, han analyserer på framragende vis symboliseret den terapeutiske udviklings vej, der afsluttes med integrationen af anima og animus i coniunctio symbolet.

I logion 22 i Thomas evangeliet skitseres et lignende mål men for den spirituelle process: "Når i anser det, som er to, for et, og i anser det indvendige for lige med det udvendige, og det udvendige for lige med det indvendige, og det øvre for lige med det nedre, og når i anser det mandlige og det kvindelige for at være et, så at det mandlige ikke skal være mandligt og det kvindelige ikke kvindeligt, når i anser et øje for et øje, og en hånd for en hånd, og en fod for en fod, et billede for et billede, da skal i gå ind i (riget). Platon beskriver i "Symposion" vejen som en bevægelse fra det individuelle konkrete over det almene til det modsætningsløse uendeligt gode og skønne. Og i Østen er beskrivelserne udfoldet i sondringerne mellem Mahayoga, hvor det især er kroppens og bevidsthedens mentale, astrale og æteriske funktioner, der arbejdes med medens det renere spirituelle arbejde udfoldes i Anuyoga og Atiyoga, hvor bevidsthedens rummende og ikke-skillende egenskab udfoldes. Men disse billeders afgørende indhold i spirituel forstand ligger i, at de ikonagtigt bestemmer spirituel udvikling. Eller vejen.

Det er min opfattelse, at vi alle er på alle trin eller stadier samtidig og at processen snarere skal forstås som en stadig fordybet forståelse af netop det forhold. I det omfang billederne, skematiseringerne, hierarkierne etc. kan tjene til at fremme en sådan forståelse, tror jeg, de tjener et vigtigt formål, men hvis de tages til indtægt for virkeligheden, tror jeg, der begås en klassisk brøler: en slags kategorifejltagelse, hvor søkortenes billeder og farver forveksles med havets og kysternes virkelighed.

Adskillelse som terapeutisk mål.

I terapi arbejdes der grundlæggende med en styrkelse eller smidiggørelse af jeget og i mere dybtgående terapiformer med en opdagelse af selvet og dets forbundethed med mennesker. Det betyder, at indre objekter i individet skal læres at kende, skal accepteres og individet skal lære at evne at holde af eller nære omsorg for alle sider af sig selv. Det sker typisk ved leg med symboler, der udtrykker disse indre figure og det liv de udfolder. Det foregår ved at tale om drømme og fantasier eller disses iscenesættelser i terapirummet mellem terapeut og klient. Det kan også foregå ved at iscenesætte klientens historier i en række fortællinger om klientens fortid. Samtidig afdækkes, hvordan alt dette levede liv i terapien væves eller er blevet vævet ind i klientens liv som det udfolder sig i dennes dagligdag. Når dette arbejde lykkes vil indre objekter og lag i psyken som kunne kaldes archetypiske, og som måske virker destruktive, affektivt forvridende eller angst fremkaldende for klienten ændre sig og blive mere fredsommelige. Ideelt set tages der afsked med far og mor og barndom på samme måde, som barnet tager afsked med sit såkaldte overgangsobjekt. I terapiens andet afsnit tages der afsked med terapeuten og det begribes, hvordan den ydre verden hænger sammen med og farves af de nævnte indre objekter eller archetypiske gestalter især også i kraft af, at det forstås, hvordan relationen mellem terapeut og klient har konstelleret sig og må forlades.

Der er terapiformer, der tilbyder og rummer mulighed for også at arbejde med selvet. Det gælder vel primært den analytiske psykologi, psykoanalyse og selv-psykologien. Når også terapeuten i et vist minimum har udfoldet sit eget selv og er blevet istand til at rumme de voldsomme seksuelle, destruktive, affektive og angstprovokerende kræfter, der er her, kan et sådant mere generaliseret sigte med terapien komme indenfor rækkevidde. Her blive målet at opløse og blødgøre jeget således at psyken eller bevidstheden bliver mere inkluderende overfor dets kollektive og ubevidste sider. Archetypernes tag i bevidstheden mildnes så at sige. Drømmearbejdet vil så fokuserer mere på drømmenes kollektive aspekter og på den fællesmenneskelige lidelse, der udspringer af begær,

vrede og dumhed eller er sat som vilkår for individet i, hvad man kunne kalde en fælles og individuelt betinget karmisk afhængighed. (Det vil sige: I hvilket samfund og i hvilken familie er du vokset op) I gennem dette arbejde forstås betydningen af den sociale orden både globalt og individuelt: Hvorfor er jeg endt som invalidepensionist og ikke som statsminister og, hvorfor er det godt, at det er gået sådan. Hvorfor er det nødvendigt, at der fødes et bestemt antal børn, der er mongoler ? som Steiner hævder det er, og hvorfor måtte jeg blive hendes bror eller far eller søster ? Hvorfor er vi i krig i Irak ? Jegets medfølelse og forståelse trækkes her ud til dets grænse. Måske over. Den barriere der er mellem bevidst og ubevidst masseres, ændres.

Det er forkert at tro, at dette arbejde hører vor tid til; at det skulle være begyndt med det, der kunne kaldes den terapeutiske bølge med Freud, Jung, Perls, Klein og Kohut m.fl. Arbejdet er foregået med samme intensitet i de forløbne 4 000 år i det vi kalder højkulturerne. Det er blevet varetaget som bevidsthedsarbejde, hvor filosofiske eller religiøse skoler og retninger har søgt at påvirke mennesker i retning af en fællesforståelse, fælles kærlighedsfølelse; forsøgt at vise den gensidige afhængighed mellem mennesker og værdien af at udbygge denne fællesforståelse gennem en styrkelse af kærlighedsfølelsen; forsøgt at vise os som samaritanere.

Klosterfællesskaber i øst og vest viser dette tydeligt og især, når de har været grupperet omkring en mester med hans nære eller fjernere brødre og videre med læg - grupperinger omkring klosteret. Her har træning, uddannelse og omsorg kunnet finde optimale vækstbetingelser. Man kunne fristes til at påstå, at den moderne velfærdsstat har et sådant kloster fællesskabs moral og etik som forbillede. Dengang og nu lykkes det med forskelligt held i de forskellige slags fællesskaber.

Men vorherre ser som bekendt på intentionen.

Sammensmeltning som spirituelt mål.

I disse klostre var der træningssystemer, hvis formål det var at uddanne eller træne mennesker, der kunne give andre mennesker omsorg ofte i form af at låne dem øre i det såkaldte skriftemål. Her var bøn eller meditation en integreret del af uddannelserne og en bøn eller meditationspraxis en forudsætning for at kunne virke. Det skyldtes formentlig, at bevidsthedstræningen havde sit udgangspunkt i et ønske om at opnå spirituelle færdigheder. Det blev anset som det optimale, at komme nær det guddommelige og væk fra det verdslige. Karrieremålet var ikke Villa, Volvo, Vulva og Vovhund, men mødet med Gud. Måske forberedelse til det definitive møde med Gud i døden og dermed var karriere målet opløsningen af jeget. Et mål alle opnåede ved døden, men som der kunne opnås forskellige former for tilnærmelser til igennem bøn og meditationserfaringer. På moderne mennesker virker det noget absurd, at bekendtskabet med døden skulle være et livsmål.

Meditativt arbejde foregår i nuet. Der er ikke fortid og ikke fremtid. Hvor det terapeutiske arbejde breder nuet som det opleves i overføringen ind i fortid og over i fremtid søger mediation at fastholde nuet. Det er umuligt at gøre, men muligt at forsøge. Når forsøgene er vellykkede, sker der ofte noget, som foregår i tid, i det mentale, i følelsen eller i reale fantasidannelser (hallucination eller vision) og som derfor ikke er den egentlige meditative erfaring, men som har retning fra eller mod det spirituelle. Dette noget må ikke forveksles med de egentlige spirituelle erfaringer, som jeg ikke evner at beskrive bedre end den kendte psykoanalytiker Wilfred R. Bion, der har søgt at udarbejde et slags periodisk system for psyken og dermed også for det spirituelle. Hans beskrivelse er kort og abstrakt og matematisk præcis: O; hverken mere eller mindre.

Terapeuten bearbejder det der sker i nuet som om det fandt sted før eller vil blive aktivt fremover. Den spirituelle vejleder dyr sig og fastholder instruktivt, visende, det nu, der momentant var fælles. Måske opdager eleven, at det er sket eller at noget er sket, når han intenst kontemplerer over: O.

Når eller hvis det sker, opløses for et øjeblik de jeger, der har bevæget sig frem mod dette nu. Det er denne opløsning, der når den gentages og gentages rummer spiritualitetens mål. Men også dens farer for det er klart, at når jegets manøvre bliver ligegyldige og besværlige må de livsomstændigheder dette jeks krop og existens afhænger af kunne tage vare på sig selv eller dets behov må varetages af andre. En intens spirituel udvikling finder derfor normalt også først sted, når livsvilkår og ydre omstændigheder tillader det. Ikke mærkeligt at sådanne processer ofte kun forekommer i klostre eller i andre ansvarlige fællesskaber. Og vanskeligheden ved at nå spirituelle mål af denne art forstås måske, når antallet af mestre opregnes.

Det hænder, når to mennesker taler om kærlighed eller oplever et kærlighedsmøde, at de bliver klar over, at de mener noget meget forskelligt. Jeg tror det er på samme måde med begreber og møder om terapi, selvudvikling og spiritualitet. Jeg tror også, at det er vældig vigtigt at blive ved med at være sammen om og med disse ord og disse møder for så - og kun derved - bringes de områder til stede i virkeligheden. Hvor virkeligheden måske er jeg'ets, måske selvets, måske "O's".

Det er det jeg har forsøgt her.