

# **Fem essenser**

## **fra mødet mellem terapi og meditation**

af Erik Elnegaard

### **Terapibølgen**

I en årrække fra 1990 skyllede en bølge af terapi igennem Vækstcenteret. Den opstod ud af vores behov for dels at højne det generelle niveau for kommunikation i fællesskabet, dels at bearbejde uhensigtsmæssige samspilmønstre. Helt centralt stod også den enkeltes ønske om at forløse specifikke psykologiske traumer med henblik på mulig progression i den meditative praksis. Vores formål med denne betragtelige investering af fokus, tid og penge var således at støtte udfoldelsen af ressourcer, både individuelt og i fællesskabet, for hermed at skabe et bedre fundament og et fyldigere rum for praksis og den kollektive spirituelle proces.

Jes Bertelsen inviterede på den baggrund Lisbeth Marcher og andre terapeuter fra Bodydynamic Institute til et samarbejde, der strakte sig over nogle år. Processen med de eksterne terapeuter udfoldede sig især i intense mindre grupper og talrige årelange individuelle forløb, men også i trænings- og uddannelsesprogrammer.

Kulminationen på terapibølgen på Vækstcenteret blev Jes Bertelsens to-årige træningsforløb "Terapi og meditation" fra 1992-94. Deltagerne var en blandet gruppe af erfarne psykoterapeuter og fastboende med dybere meditative erfaringer.

Undervisningen åbnede nye perspektiver og gav afgørende inspiration. Denne artikel opsummerer noget af den forståelse og de erfaringer om sammenhængen mellem terapi, selvudvikling og meditation, som dengang og siden er opsamlet i Vækstcenterets regi.

Jes Bertelsens undervisning i selvudvikling er helt afgørende for min forståelse af forholdet mellem terapi og meditation. Med det afsæt har jeg igennem mange år udviklet et koncept for min undervisning i dette felt. I det følgende beskriver jeg udvalgte dele heraf gennem fem essenser.

Min egen baggrund består ud over Jes Bertelsens træning og undervisning af den akademiske psykologi og kroppsykoterapi – tilsammen en treklang, som i årenes løb i sessioner og kursusrum har fundet en samstemmende form.

### **Et frit ånderum**

En meditativ praksis i balance provokerer ubearbejdede traumer og andre uhensigtsmæssige mønstre i personligheden. Vi er mange som har gjort den erfaring, at det ikke er muligt at komme igennem disse personlige arbejds punkter alene ved fortsat meditation. Psykoterapien er et nødvendigt redskab til bearbejdning og afbalancering af personligheden, fordi meditativ praksis i længden forudsætter en rimelig grad af terapeutisk afklaring for at kunne fordybes (1).

Kravet til terapien er imidlertid, at den opererer med et verdensbillede og en forståelsesmodel, som har tilstrækkelig vid horisont til at de indre oplevelser forbundet med praksis har frit ånderum. Der ligger således en stor udfordring i at tillempe de terapeutiske værktøjer til den praktiserendes behov, indre forestillinger og oplevelser.

*Første essens*

### **Indre barn - voksne ansvarlighed - spirituel horisont**

Den første essens udtrykker den overordnede idé i brobygningen mellem terapi og meditation, nemlig at sammenholde tre ellers adskilte zoner i det indre oplevelsesrum: Det indre barn, den voksne ansvarlighed og den spirituelle horisont.

Man aktiverer erfaringer fra den regressive terapi samtidig med den meditative-spirituelle bestræbelse – medieret af det aktuelle nærvær i den voksne position. Det er i sig selv ikke en indlysende manøvre.

Denne integrerende totalitet kan etableres via en enkel indre øvelse:

Kontakt det indre barn i en for dig relevant alder og situation, og forestil dig det fysisk er inden i din voksne krop. Centrér i hjertet og lad opmærksomheden hvile i kontakt med den nærværende, voksne ansvarlighed. I en sfære omkring dig, mærk dét der for dig er det spirituelle eller længslen efter det.

Hold dernæst opmærksomheden i alle tre lag samtidig, og tillad processen i hjertets følelser og bevidsthedens former at udfolde sig.

Øvelsen kan opleves i forskellige primære sansekanaler, alt efter ens personlige måde at sanse på. Typisk er den visuelle sansning, som tre koncentriske ægformer, der tilsammen danner en stiliseret mandala. Auditivt som tre klange, der slået an samtidig danner en harmoni. Eller som tre forskellige følelser, der forbundet i hjertet strømmer i en helhed.

Man kan have to overordnede udgangspunkter i øvelsen:

Det ene afsæt er udefra, fra fornemmelsen af det spirituelle og indefter i den voksne krop, videre i retning af dét man kan opleve som et forsømt, såret, mistillidsfuldt eller krænket barn. Når vægten lægges således får øvelsen en terapeutisk-healende kvalitet: Man er voksen med det der er brug for til sit eget indre barn, og tillader både sig og sit barn - to sider af samme sag - at tage imod healing udefra.

Det andet afsæt er indefra, fra det indre barn og udefter til den voksne krop og videre i retning af forestillingen om den spirituelle sfære. Her kan indstillingen være at lade den sunde barnlighed udstråle f.eks. sensitivitet, spontanitet, glæde eller samhørighedsfølelse udad i kontakt med det voksne lag. Bevægelsen fortsættes i forestillingen om det indre barns naturlige kontakt i det spirituelle rum.

I denne variant lægges vægten på stimuleringen i det voksne aspekt af de ellers udfoldede ressourcer i det indre barn, og via hjertet i f.eks. hengiven åbenhed ud i den spirituelle realitet.

I begge varianter agerer det voksne nærvær selvansvarligt som en slags relæstation i koordinationen mellem de to andre niveauer. Derved integrerer man de tre forskellige lag i en sammenhængende indre oplevelse, som i sin synergi undertiden heler og åbner nye perspektiver.

### **De skjulte potentialer**

Der er på Vækstcenteret opsamlet mange års erfaringer, hvad angår arbejdet med at udfolde skjulte potentialer i menneskers grundtraumer. Dette arbejde er sket både i individuelle kropsterapeutiske forløb og i selvudviklingsgrupper. Det har med stor tydelighed vist sig, at dybere kropslig og følelsesmæssig forløsning ofte ledsages af kontakt med varierende grader af spirituelle oplevelser og indsigter.

Det er således muligt både med afsæt i kropsterapeutiske interventioner og ved hjælp af andre selvudviklingsværktøjer at skabe konstruktiv forbindelse mellem et menneskes grundtraume og en spirituel praksis. For det enkelte menneske kan det både give oplevelsen af eksistentiel fylde og meningsfuldhed i traumehistorien, samtidig med at det øger farbarheden i retning af det meditative.

### **Esoterisk traumetypologi**

Blandt Jes Bertelsens mest bemærkelsesværdige bidrag til forståelse af sammenhængen mellem biografens traumatiske markører og karakteren af spirituel længsel er hans påpegning af en art esoterisk traumetypologi.

Set fra den psykologiske vinkel tager han afsæt i en almen psykodynamisk tankegang, nemlig at markante, negative tildragelser i løbet af ens biografi synes at være betydningsfulde og i nogen grad determinerende for et menneskes aktuelle selvforståelse og gøren og laden.

Derudover, påpeger han, er det ud fra en kortlægning af menneskets subtile energi muligt at aflæse et traumes primære reference i chakrasystemet. Dette både supplerer og nuancerer den sædvanlige akademisk-psykologiske forståelsen af traumepsykologien.

Endelig, siger han, kan ekstraordinært sensitive fra et spirituelt synspunkt iagttage, hvorledes forskellige typer af markante traumestrukturer præger et menneskes primære adgang til den spirituelle dimension. Jes Bertelsen taler i denne sammenhæng om et traumes spirituelle overtoner.

Fortolkes et grundtraume med baggrund i denne kombinerede referenceramme, bliver biografiske markører til eksistentielle omdrejningspunkter, der kan opfattes som nøgler til en dybtgående selvforståelse. Og nok så afgørende: traumer kan derved blive paradoksale afsæt for bevidstheden og hjertefølelsen i den meditative proces.

På trods af den enorme og forskelligartede rigdom i menneskers livshistorie er det således muligt for Jes Bertelsen at inddele traumer i tre hovedgrupper: Far-mor-barn traumer, choktraumer og traumer forbundet med fosterliv og fødsel.

### *Anden essens*

#### **Far-mor-barn**

Far- og morrelationen er - sagt på den opbyggelige måde - en næsten uudtømmelig kilde til inspiration i den personlige udvikling. Det er ikke uden grund, at den vestlige psykologis psykodynamiske tradition nu i hundrede år har været så optaget af at forstå de to figurers betydning for personlighedsdannelsen. I hvert fald i det vestlige sind er far-mor-barn konstellationen præget helt ind i den arketyriske dimension. Det gør trekantdramaet til en guldgrube med hensyn til kontakt med dybdestrukturer i jeget, uanset om relationerne opleves overvejende i den positive eller negative ende af skalaen.

Terapeutisk bearbejdning af far- og morfortolkningerne er derfor også uomgængelig for hvem som helst i bestræbelsen på at opnå større selvberoenhed i sit liv. Især er det i denne sammenhæng interessant, når de helt tætte familierelationer er belastede af fravær, svigt, tillidsbrud, krænkelser af integriteten og lignende. Herunder hører relationer, der i deres mest negative ekstrem indebærer incestforhold.

På det basale niveau er det nødvendigt med almindeligt terapeutisk arbejde, dels for det gode det er i sig selv, dels som afsæt for de næste mulige skridt. Derudover er det i selvudviklingsøjemed muligt at relativere sin egen primære identifikation med sin rolle i samspillet. Det kan ske f.eks. gennem indlevelse i hver af de to andre positioner – far henholdsvis mor. I sig selv kan det gøre en stor forskel at opfatte dynamikken som en struktur med tre aktører, som man dybest set også er - både hver især og tilsammen - frem for alene at være solidarisk og identisk med sin egen rolle, i reglen som offer.

Et endnu mere radikalt skridt er herefter at anbringe sig i denne trekant med fokus i solar plexus. Midt i den emotionelle hvirvel af f.eks. svigt, ømhed, krænkelser, beskyttelse, had og kærlighed føler man med spørgsmål som: Hvor er hjem? Hvad er ægte kærlighed? Hvem er Gud? Et barn præget af denne traumetype har følt spørgsmål som disse om tilhørsforhold, samhørighed og kærlighed. Det er derfor de samme spørgsmål i sprogløs undren, der viser retningen mod far-mor-barn traumets spirituelle overtone.

### *Tredje essens*

#### **Choktraumer**

En anden hovedgruppe omfatter choktraumer. De refererer ikke til en bestemt årsag eller ydre omstændighed i forbindelse med traumesituationen – det udløsende kan principielt være næsten hvad som helst – men til en bestemt type traume.

Klinisk forskning har gennem hele sidste århundrede i perioder været optaget af fænomenet, og har især de seneste årtier stadig mere detaljeret påvist den særlige psykologi et choktraume er udtryk for. Bl.a. har neurobiologisk og -psykologisk forskning underbygget visse kropsterapiers antagelser og metoder, allerede anvendt i mange år. Choktraumer udgør i dag et helt speciale for sig (2).

I denne sammenhæng er noget af det mest interessante ved choktraumer, at de rummer en ofte voldsom dynamik, at de altid aktiverer en grad af psykologisk dødsoplevelse (i livstruende situationer også reel dødsnærhed), og at de af samme grund i varierende omfang åbner ellers forseglede udvidede bevidsthedsrum.

Karakteristisk er det også, at choktraumer ikke går over af sig selv, og end ikke taber intensitet over tid. De kan således aktivere en vedholdende længsel efter højere bevidsthedsordner. Choktraumer er derfor yderst relevante at arbejde med i relation til meditation og spirituel søgen.

Det er tilrådeligt under alle omstændigheder at arbejde individuelt terapeutisk med et choktraume (3). Imidlertid er det muligt med afsæt i grundig skoling og erfaring med kropsterapeutisk forløsning af chok at arbejde med denne undertiden eksplosive dynamik selv i større grupper. Når processen finder sted under velstrukturerede omstændigheder, udløses ofte en healende atmosfære med ledsagende personlige og eksistentielle, undertiden endda spirituelle indsigter. Kaos og splintring kan opløses i en mere oprindelig orden og helhed.

De spirituelle overtoner, der har med selve bevidstheden at gøre, kan eventuelt opfattes meditativt i visualiseringen af en cirkel - her refererende til helhed med base i haracenteret – ledsaget af subtile spørgsmål som: Hvad er bevidsthed? Hvor ender kosmos? Hvordan kommer jeg tilbage dertil?

*Fjerde essens*

### **Fosterliv og fødsel**

En sidste hovedgruppe af traumer omhandler fosterliv og fødsel. Af de tre nævnte traumetyper afspejler fødselspsykologien det dybeste arketyperiske niveau, hvilket klart fremgår af alle kulturers skabelsesberetninger, mytologier og fortællinger (4). Der er da også en strømning i den vestlige dybdepsykologi, som beskæftiger sig med fortolkninger af fødselens skelsættende begivenhed og dens betydning som fundament i personlighedsdannelsen (5).

I nyere tid har Stanislav Grof forsket indgående i fosterlivet og fødslen, og bl.a. beskrevet fire såkaldte fødselsmatricer (6), som også Jes Bertelsen har forholdt sig til og arbejdet videre ud fra (7). David Boadella har med baggrund i andre kilder funderet hele sit system i den tidlige embryonale udvikling (8). Tilføjer man den nyeste faktuelle viden om fosterlivets mysteriefyldte udvikling (9), giver det et kolossalt materiale og basis for et nuanceret koncept for terapeutisk, selvudviklingsmæssigt og spirituel arbejde med de subtile lag knyttet til undfangelse, fosterliv og fødsel.

I forhold til selve fødslen er det muligt gennem relevant kropsarbejde at opbygge individuelle sessioner, der helt specifikt relaterer sig til den enkeltes tematik (10). I større grupper er det oplagt at fokusere mere på det fællesmenneskelige niveau og arbejde med den som et forvandlingsritual, der både forholder sig til den konkrete fødsel og dens psykologiske og symbolske betydning. Når en sådan proces – individuelt eller i en gruppe – er annonceret i

god tid og forberedt med omhyggeligt kropsarbejde, kan effekten på mange niveauer være gennemgribende og hjerteligt berørende.

Også i forhold til foster- og fødselspsykologien er der flere aspekter, som knytter an til de meditative processer. Eksempler fra selve fødselsøjeblikket, hvor der ifølge Jes Bertelsen finder en helt ekstraordinær energetisk og spirituel begivenhed sted, er den abrupte forandring i oplevelsen krop og tyngdekraft, åndedræt og lunger, blodcirkulation og hjerte (11). I forhold til meditation giver det derfor dyb mening i et fødselsritual at beskæftige sig med kropskontakt, åndedræt og hjerte.

Man kan fortolke fødslen som den første manifestation ude i verden af forholdet mellem psykologisk set mandlige og kvindelige kræfter. Strukturerer man disse i positive henholdsvis negative modifikationer, dannes et fødselskvadrat. Det kan gøres enten ud fra egne sansninger eller i det arketyperiske lag korresponderende til Grof's fire matricer, f.eks. som dødhed, dynamik, væren og forvandling.

Fødselens højere vibration - de medfødte spirituelle kvaliteter – kan, indlejret i dette kvadrat med kontakt til rodcenteret og essenspunktet, måske fornemmes. Hvad der spontant kan ske i vellykkede fødselsessioner kan meditativt kontaktes i en sådan visualisering med f.eks. disse ledespor: Hvor kommer jeg fra? Hvem er jeg? Hvad er min essens?

### **Den tantriske mandala**

Den tantriske mandala er endnu et af de meget værdsatte værktøjer, som Jes Bertelsens undervisning har gjort tilgængelig. Den kan bl.a. være en stor hjælp til at løfte den psykologiske dimension op i et niveau, der fremmer både det integrative og helhedsorienterede perspektiv.

Mandalaens geometriske essens består af en omsluttende cirkel, repræsenterende totaliteten, et heri indskrevet kvadrat, hvori polaritetspar struktureres, samt et centralt punkt uden udstrækning – et udtryk for alle fænomeners kimpunkt eller den transcendent mulighed. Fortættes figuren til en abstrakt, meditativ essens taler man om et yantra (12).

Grundideen i dette arketyperiske værktøj er blevet anvendt til stort og småt af mange og i talrige sammenhænge. Jeg har taget den i anvendelse bl.a. i forhold til den psykologiske og livshistoriske dimension. Det åbner mulighed for at opfatte og fortolke sit liv med dets positive og negative skelsættende begivenheder i et dybere eksistentielt perspektiv.

Specifikt i forhold til sammenhængen mellem den terapeutiske og meditative dimension kan man konstruere sit eget personlighedens yantra f.eks. som beskrevet nedenfor.

*Femte essens*

### **Personlighedens yantra**

Man opsummerer det mest karakteristiske i sin biografi i fire hovedkategorier. Grundtraumer, oplevelser af højdepunkter, karakterielt forsvar og personlige kvaliteter.

Specifikke grundtraumer kan i reglen stadfæstes ret præcist i tid og rum. Helt tydeligt er det i tilfældet med et menneskes choktraumer, der altid har en ofte forholdsvis kort opbygning, et klimaks lokaliseret i et øjeblik, og en umiddelbart herefter anderledes tilstandsform i krop og sind.

Den kategoriale modpart, som det hed i Jes Bertelsens tidlige forfatterskab, er de positive ekstraordinære højdepunktsoplevelser, som mange mennesker også er i kontakt med. Det er en gentagen erfaring, at der består et indre forhold mellem disse to på overfladen diamentralt modsatrettede erfaringer. Det er endda således, at følgen af at sammenholde de to fænomener samtidig kan være, at det bevidsthedsmæssige potentiale, der som tidligere omtalt ligger indfoldet i traumet, undertiden åbner. Sådanne indre erfaringer formidler ofte stor forløsning og healing af den traumatiske situation, hvilket naturligvis også har betydning i den spirituelle proces.

Traumer og tilhørende højdepunktsoplevelser defineres som en negativ henholdsvis positiv kategori, og sættes derfor ind i yantraets polære kvadrat i en diagonal – traumer f.eks. i forreste venstre hjørne, højdepunktsoplevelser i højre bagerste hjørne.

De to andre kategorier kan defineres tilsvarende: Personlighedens karakterielle forsvar dannes langt ad vejen gennem indlæring og prægning i kulturen man modnes i, i familiodynamiske samspilsmønstre og i andre betydningsfulde relationer i løbet af opvæksten. En karakterstruktur dannes ikke pludseligt som følge af en specifik begivenhed, men over længere tid, og den forbliver rimelig stabil livet ud.

Personlighedens kvaliteter opfatter man i en karakteranalytisk referenceramme komplementær hertil. Er karakterstrukturen forholdsvis ubearbejdet, ligger kvaliteterne indfoldet heri. Det er med andre ord gennem bearbejdningen af de nu uhensigtsmæssige forsvarsmønstre, at kvaliteterne rigtigt kommer til udfoldelse (13).

Kvadrates to andre hjørner udfyldes nu med karakterforsvaret som den oplevelsesmæssigt negative pol - forreste højre hjørne - og kvaliteterne som den positive pol - bagerste venstre hjørne.

Hele kvadratet er nu ordnet således, at de to negative poler i det vandret liggende yantra er placeret foran, mens de positive er bagved. Det er en vigtig tommelfingerregel, at det negative altid skal kunne ses i øjnene.

Når yantraet er bygget op – det kan ske kropsligt, koreografisk, emotionelt og meditativt – bringes hele fladen i svingning samtidig. Med de fire kategorier er personlighedens væsentligste psykologiske konstituent aktiveret, hvilket i sig

selv kan øge selverkendelsen og bibringe højere grad af integration i personligheden. Ingen af os finder normalt spontant på at aktivere så forskellige og kraftfulde livshistoriske erfaringer på én gang i det samme oplevelsesrum. Det er i sig selv en væsentlig pointe.

Et yderligere skridt er fysisk konkret og/eller i sin visualisering at anbringe sig i yantraets midte og her i meditativ undren tillade kontakt med forestillingen om en dybere identitet.

Kombinationen af mandalaens grundidé og biografisk indhold defineret i de fire overordnede kategorier danner et personlighedens yantra – en individuel skabelon for erkendelse og meditativ fordybelse, der rummer spændet fra det laveste til det højeste i ens liv. Det er en kraftfuld metode i zonen mellem personlig psykologi og meditation.

Processen kan også struktureres på andre måder. Pointen ligger at tage udgangspunkt i de forskellige positive og negative eksistentielle nøglebegivenheder ens liv frembyder og samle dem i én gestalt som et vandmærke i biografien. Destillatet heraf kan opfattes som en kode, der åbner et større perspektiv på identitet (14).

### **Perspektiver**

Summen af en lang række psykoterapeutiske forløb og kurser i Vækstcenterets regi efterlader det klare indtryk, at terapi kombineret med meditativ praksis har en ganske markant effekt. Når man sammenligner med forløb, hvor klienten eller kursisten ikke har nogen relation til en sideløbende indre praksis, kan man alt andet lige iagttage nogle karakteristiske tendenser:

Processen skrider hurtigere frem, dvs. at en given terapeutisk problemstilling forløser sig på kortere tid end sædvanligt.

Dybere arbejds punkter åbner sig lettere, og det giver mulighed for at forholde sig til mere fundamentale lag i de aktuelle tematikker.

Det forekommer hyppigere end ellers, at transpersonlige scenarier relateret til det biografiske stof spontant træder frem, hvilket tilsyneladende fordyber healingeffekten.

Meditativ træning øger evnen til at rumme og være vidne til de indre dramaer, og dermed muligheden for at rumme spændvidden mellem lyse og mørke, høje og lave aspekter af sig selv.

Identifikationen med ens fortolkninger af de biografiske markører løsnes i nogen grad i den meditative proces, hvilket bl.a. øger manøvredygtigheden i det terapeutiske landskab og fremmer forståelsen af det relative i ens selvbillede og identitet.

Alle anerkendte terapeutiske systemer har naturligvis sine forcer og svagheder, og man kan næppe sige, at det ene system som sådan er bedre end det andet. Dynamiske kropsterapeutiske indfaldsvinkler oplever jeg imidlertid har nogle brugbare metoder og forståelsesrammer i sammenhæng med en stillesiddende meditativ praksisform. Disse systemer er da også lejret i en tradition, som i høj grad allerede er lydhøre overfor diverse ekstrasensoriske fænomener i overgangszonen mellem det personlige og kollektive lag (15).



Jes Bertelsens visionære undervisning gennem mange år og hans reformuleringer af gammel spirituel viden danner klangbund for nye måder at forholde sig i mødet mellem terapi og meditation. Måske er det muligt fra Vækstcenteret i fremtiden at give et samlet bud på en spirituelt perspektiveret psykologi, i mødet mellem vestlige psykoterapeutiske traditioner og østens meditative juvel.

Vækstcenteret, marts 2006

#### Noter

- 1) Jes Bertelsen har gennem mange år i sin undervisning understreget dette forhold.
- 2) van der Kolk, B. et al., "Traumatic stress", Guilford 1996
- 3) Jørgensen, S. (red.), "Forløsning af choktraumer", Forlaget Kreativitet, Kbh. 1993
- 4) se f.eks.: Jung, C.G., "Man and his symbols", Aldus Books 1979
- 5) Otto Rank var en pioner på området med udgivelsen af "Das Trauma der Geburt" i 1924
- 6) Grof, S., "Fremtidens psykologi", Borgen 2000
- 7) Bertelsen, J., "Dybdepsykologi I-IV", Borgen 1978-83
- 8) Boadella, D., "Livskilder", Borgen 1993
- 9) Nathanielsz, P., "Livet før fødslen", Munksgaard 1996
- 10) Marcher, L. og Ollars, L., "Kropsdynamisk analytisk arbejde med refødselsterapi", Bodydynamic Institute 1989
- 11) se note 8)
- 12) Ornamentikken i gulvet i Store sal på Vækstcenteret er et eksempel herpå.  
Se også: Khanna, M., "Yantra – the tantric symbol of cosmic unity", Thames and Hudson 1979
- 13) Bentzen, M. et al., "Kropsdynamisk karakterstruktur – en model", Bodydynamic Institute, Forlaget Kreativitet, 1992
- 14) Inspirationen hertil kommer fra Jes Bertelsens øvelse "perler på en snor".  
Se herfor: Bertelsen, J., "Energi og bevidsthed", Borgen, 1984
- 15) Man kan nævne en lang række navne i den karakteranalytiske tradition, heriblandt Wilhelm Reich, Alexander Lowen, John Pierakos, Stanley Keleman, David Boadella og Lisbeth Marcher.

