

ÅND, KJØNN OG TERAPI



Elisabeth Eie, gestaltterapeut
www.aurorasenter.no/eeie

En klient sa nylig til meg – ”det åndelige har jeg ikke noe forhold til, det eksisterer ikke for meg”. Jeg ble overrasket fordi jeg så på åndelighet som en viktig figur i vårt møte. Samtidig kjente jeg igjen min egen motstand mot religiøse indoktrineringer. Det satte i gang en prosess i meg – jeg fikk et behov for å sortere tankene mine rundt dette. Det minnet meg på at jeg synes det åndelige aspektet nesten ble et ikke-tema på gestaltterapeututdanningen, noe som ikke passet riktig inn. Samtidig bygger gestaltterapien på eksistensialistiske prinsipper som jeg tenker omfatter alle aspekter ved livet. Gestaltterapi handler om å få støtte til å bli klar over seg selv, frigjøre potensiale og realisere muligheter i livet, kort sagt selvutvikling. Jeg kan ikke se at ikke det åndelige har en plass i dette.

Tilfeldigvis hadde jeg akkurat lest Søren Kirkegaards bok om angst, hvor han definerer *åndelighet* som *selvbevissthet*. Den ”åndeløse” er derfor den som er ubevisst seg selv¹. Ånde betyr dessuten å puste – tilsvarende fransk : *inspirer/ expirer*, som igjen knytter ånd til det vi forstår med inspirasjon. Pusten er vår mest direkte og uopphørlige kontakt og utveksling med omverdenen. Vi dør hvis vi ikke puster - og vi ”holder pusten” når vi engster oss (forsøker å slutte å leve)². Sagt med andre ord så kan vi bare erfare oss selv som funksjoner av et større felt, dvs. i møtet med omverden. Dette møtet kan ikke oppleves uten en form for *utveksling* på det vi kaller ”kontaktgrensen” mellom ”jeg” og ”du/de/det andre”.

Ifølge Kirkegaard kom engstelsen eller angsten inn i menneskers liv i og med ”syndefallet”, dvs. da vi spiste av kunnskapens tre og fikk kunnskap om oss selv . I samme øyeblikk fikk vi ansvar for våre handlinger, og begynte å engste oss for *ikke å lykkes*. Angsten for *mulighetene* oppsto. Vi ble bevisst vår egen eksistens som adskilte individer; adskilt fra opplevelsen av å være en del av altet og det mange kaller gud, paradiset, eller kanskje en slags altomfattende kjærlighet . Menneskene ble skilt fra gud, himmelen fra jorden, sjelen fra legemet, det mannlige fra det kvinnelige, livet fra døden og tiden fra evigheten. Vi ble ”tidelige” og ”endelige” isteden for eksistensielle og ”uendelige”. Vi begynner å angre på fortiden og engste oss for fremtiden. Men vi kan ikke oppleve eller erfare fortiden eller fremtiden. Til gjengjeld kan vi si at tiden på et vis oppheves i opplevelsen av *her og nå*. Når vi er hundre prosent fokusert på eller oppslukt av noe, sier vi ofte at ”vi glemmer tid og sted”. Ofte er det nettopp denne tilstanden vi referer til når vi opplever ro.

Når det sies at menneskene ble skapt i guds bilde, handler det både om at vi er åndelige vesener, og om at vi er en legemliggjøring av det åndelige på jorden; vi er *inkarnert* ånd (carne = kjøtt). Med kroppen oppstår sansene, og litt humoristisk vi si at ”gud” skapte oss for å erfare og nyte skaperkraften. Problemet er at vi dermed fortapes i sansene (”kjødets lyst”) og lever samtidig i en evig lengsel etter gjenforening. Denne lengselen kan komme til uttrykk i ulike former for avhengighet. *Motpolen* til dette kan lett bli å fordømme eller undertrykke det sanselige. Kirkegaard sier at mennesket er en syntese av det sjelelige og det legemlige, og det er nettopp det åndelige som utgjør denne syntesen. Det er menneskenes oppgave å gjenforene det adskilte, eller bringe ”himmelen ned på jorden”, dvs. forene en gudsbevissthet med en *våken* bevissthet både om kropp, tanke og følelser (*awereness*, på engelsk). Det

åndelige er nettopp denne *selv*bevisstheten. I gestalt sier vi at oppdagelsen av hvordan vi erfarer oss selv i feltet er ensbetydende med læring og vekst.

Kirkegaard hevder videre at angsten eller engstelsen (for mulighetene, for ikke å lykkes) også er det som leder oss til åndeligheten, fordi bare gjennom opplevelse av angst og lidelse vil vi gi oss over til det åndelige til noe som er større enn oss selv. Når angsten får styre, fanges vi i mønstrene og vi lider. Alternativet er å gi slipp på mønstrene bl.a. ved å gå inn i angsten (hva engster vi oss for?). Når vi i gestalt snakker om det *selvorganiserende prinsipp*, handler det om å følge hjertet og ha tillit til at tingene ordner seg. Da erfarer vi nettopp det, at det "ordner seg". Når vi derimot kontrollerer og styrer blir ting alltid annerledes enn "det vi vil".

Tro forbindes ofte med overgivelse og med det åndelige, og danner grunnlaget i de fleste religioner. Religion har derfor en tendens til å bli en mer eller mindre dogmatisert *trosform* som bygger på fortolkninger og formaninger (*introjekter*, i gestalt terminologi). I min oppfatning strider dette i seg selv med åndelige prinsipper, og bidrar like mye til å skille som å forene. Buddhismen er et unntak, den fokuserer mer entydig på direkte (egen) erfaring som veien til innsikt. Det skjer gjennom *årvåkenhet* (jfr. *awareness*) - en øvelse i å være oppmerksomt nærværende i det som skjer.³

Åndelighet dreier seg med andre ord om å bli hel gjennom selvoppdagelse eller selvutvikling. Å "heles" handler om å forene det adskilte, som f.eks. å utvikle og forene det maskuline og det feminine i den enkelte (i begge kjønn), isteden for gjennom symbioser mellom to "halve" individer.⁴ Det handler samtidig om å finne ut av å være et dødelig individ med et ego og egne behov, og samtidig være en del av noe mer og større. Det vil si at mens vi utvikler "oss selv" utvikler vi også noe som er større enn "oss selv". Utviklingen av "meg" påvirker utviklingen av "deg", oss, samfunnet, verden, helheten. Vi kan med andre ord si at vi som gestaltterapeuter er "åndsarbeidere".

Oslo, 20.02.2002

¹ Kirkegaard, Søren: *Begrepet angst*, Oktober forlag, 2001 (Første gang utgitt. 1844)

² Gregory, Susan: *Breathing into Contact*. The Gestalt Journal, Vol. XXIII, No.2, 2000. Artikkel omtaler hvordan både flere, velkjente gestaltterapeuter ser på sammenhengen mellom pust og eksistens.

³ Notto R. Thelle: *Zen-Lyden av en hånd*. Gyldenedal, 2001

⁴ Ebbestad - Hansen og Møller : *Kjønn og androgynitet*, Gyldendal, 1999