

Psykokoterapi

Laurence J. Bendit



VisdomsNettet

www.visdomsnettet.dk

PSYKOTERAPI

Laurence J. Bendit

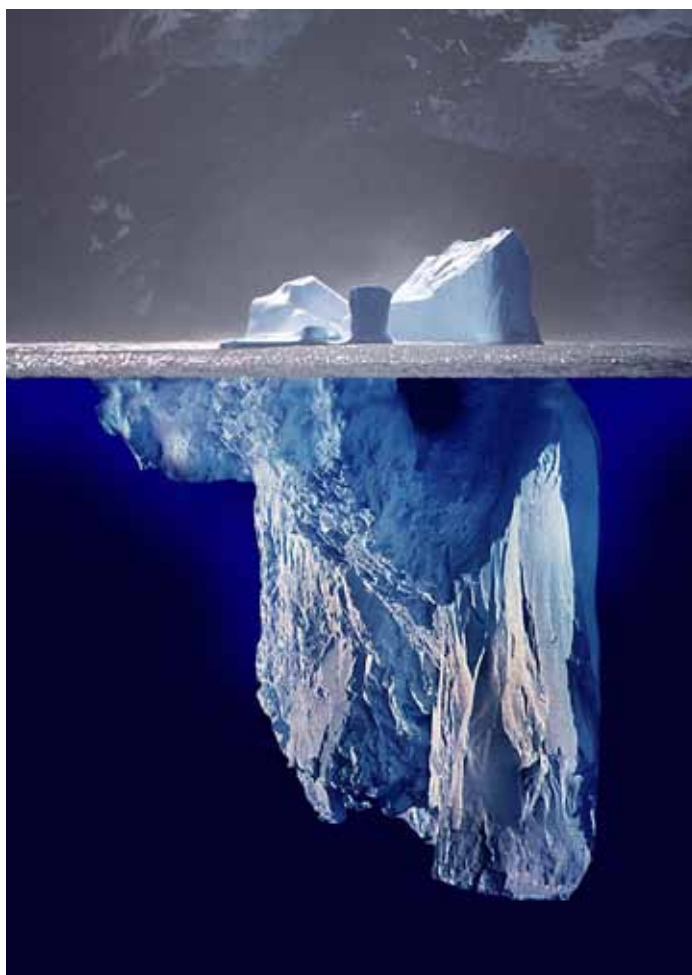


VisionsNettet
www.visionsnettet.dk

Psykoterapi

Af Laurence J. Bendit

(Oversat og redigeret af Thora Lund Mollerup & Erik Ansvang)

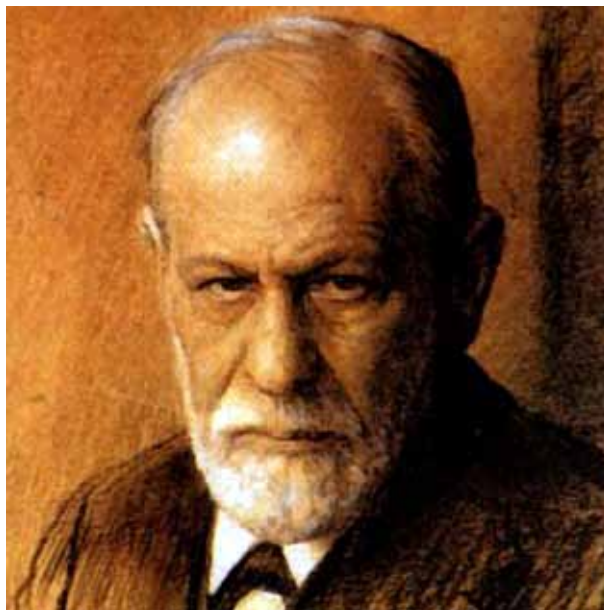


PSYKOTERAPI betyder terapi ved hjælp af "psyken". "Psyken" ville man med den esoteriske terminologi kalde "kama-manas", men selvom terapien sker ved hjælp af tankesindet og følelserne, er selve den terapeutiske kraft tilsyneladende af en højere orden. I denne artikel er det ikke hensigten at beskæftige sig med de mere overfladiske teknikker som suggestion eller selvsuggestion. Artiklen skal blot skitsere og kommentere de hovedregler, der normalt kaldes "psykoanalyse", men som det fagligt set nok ville være mere korrekt at kalde "analytisk psykologi".

Der findes tre "psykoanalytiske" hovedretninger, som officielt kendes under betegnelserne "psykoanalyse", "individualpsykologi" og "analytisk psykologi". Som en underafdeling.¹ af den første kategori kan man tilføje "reduktionsanalyse", der – selvom den på nogle områder adskiller sig radikalt fra psykoanalysen – alligevel har meget til fælles med den.

¹ Psykoanalytisk inspireret psykoterapi kaldes også psykodynamisk terapi og udspringer af psykoanalysen, som Sigmund Freud grundlagde i forrige århundrede.

PSYKOANALYSE er en betegnelse, som den freudianske skole² betragter som sin egen – på samme måde som romerkirken påstår, at den er den eneste "katolske" kirke. Denne skole har en lære, der svarer til romerkirkens trosfare. Meget kortfattet siger den, at al følelsesenergi ("libido") bruges til seksuelle formål – at børns seksualitet er diffus, pervers og utøjlet – og at tabuer og hæmninger, der er resultatet af civilisationsprocesserne samt det stadig mere komplicerede sociale liv, gradvis begrænser denne diffuse seksualitet, indtil den på det fysiske plan ledes ind i normale heteroseksuelle kanaler eller gennem "sublimering" bruges til andre skabende formål.



Sigmund Freud

Det menneskelige fremskridt skabes derfor af en indsnævring af primitive tendenser og ikke af en udvidelsesproces. Indsnævringen på grund af hæmningen resulterer i en uddybning og – via sublimeringen – en civilisering. Al kunst og alle former for skabende aktivitet er sublimeringer af sex, mens ødelæggelsestrang og grusomhed skyldes manglende begrænsning af den primitive og perverse seksualitet.



Moralske værdier udspringer af "superegoet" – et socialt fænomen, der skaber tabuerne som et middel til at nå sociale mål. Barnet udvikler sig normalt gennem en række stadier, der repræsenterer forskellige bevidsthedsniveauer. Neuroser skyldes, at "libido" er fortrængt til det ubevidste i løbet af de første år, og det resulterer i en konflikt mellem disse tendenser og "superegoet" eller den sociale samvittighed for de mennesker, der oplever dem som uacceptable.

² Baseret på Sigmund Freuds (1856-1939) psykologi.

Drømme, dagdrømme og alle de mange ubevidste handlinger, ord, fortællelser, fejl-skrivninger etc., er tegn på fortrængte seksuelle ønsker. Analysen har til formål at lindre symptomerne ved at frigøre fortrængningerne og gøre deres indhold bevidst, sådan at de kan sublimeres til en form, der er gavnlig og acceptabel for patienten. Analyseteknikken består i passivitet hos terapeuten, som må holde sin egen personlighed så adskilt fra patienten som muligt. Patienten opfordres til at tale om alt, hvad der dukker op i bevidstheden, og hvis det lykkes, vil patienten – gennem en proces, der varer fra ét til mange år – i sidste instans bearbejde sine fortrængte konflikter og være helbredt. *Sådan er teorien!*

De indvendinger, der umiddelbart melder sig, siger imidlertid, at der ikke findes bevis for, at al følelsesenergi dybest set er seksuel – uanset hvor bred en betydning man tillægger ordet. Hele teorien er derfor baseret på et princip, der ikke er dokumenteret – og som sandsynligvis ikke er sandt.



For det andet antager man, at barnet har de samme seksuelle begær som den voksne, men at barnet er uhæmmet af moralske eller sociale tabuer. På denne måde opfylder et barn, der får bryst eller eksperimenterer med sit legetøj, seksuelle formål. Fejlen her består i, at man antager, at barnets sind og begær er identisk med den voksnes. Udtalelsen at "barnets seksualitet er pervers" (indtil den er hæmmet) er typisk for denne tendens til at spænde vognen for hesten – og i virkeligheden er den både ulogisk og usand. Den freudianske tankegang er fuld af denne type modsigelser og mangel på logik, men den er så dygtig til at jonglere med begreberne og få kendsgerningerne til at passe ind i teorien, at den er tilbøjelig til at blive totalt opslugt af sin egen fantasi.

For det tredje må man acceptere – hvis virkeligheden skal stemme med teorien – at samtlige symboler repræsenterer mandlige eller kvindelige kønsorganer. Her er tendensen til begrænsning igen tydelig. Man kan klargøre situationen ved at påpege, at "linga" eller "fallos" repræsenterer maskulinitetens kosmiske kraft, som kun repræsenterer den ene side af seksualkraften. Freudianerne påstår, at det mindre omfatter det større – og ikke omvendt.

Den freudianske skole er formentlig helt uvidende om det faktum, at den har sat sig selv i bås med navnet på en *metode* eller *teknik* – det vil sige "psykoanalyse" – og at en metode ikke er videnskab i ordets sande betydning. Desuden er der en yderst ubehagelig atmosfære omkring dette aspekt af psykologien, for der kræves en genopvækkelse af kræfter, som hører til menneskets fjerne fortid, og som det er bedst at lade hvile i fred.

REDUKTIONSANALYSEN er enig med psykoanalysekolen (som igen er enig med Ignatius Loyola³ adskillige århundreder tilbage i tiden) om at det virkelige grundlag for psykologisk sundhed eller sygdom – personlighedens grundplan – lægges i de første få år af livet.

Kort fortalt består teknikken – som navnet antyder – i at analysere eller frigøre ved at gå tilbage i tiden til tidlige erindringer og dermed til mere primitive bevidsthedstrin. Man begynder med et symptom og følger det tilbage til dets oprindelse ved at "huske baglæns". Undervejs møder man situationer, hvor der var behov for en bestemt holdning. Ved at gentage hændelsen mange gange indser man, at der før hændelsen var bestemte tendenser, som bevirkede, at da hændelsen indtraf, resulterede den i en adfærdændring. Efter hændelsen var man eksempelvis pludselig bange for at gå over en åben plads.

Ved at gå endnu længere tilbage kommer man til et punkt, hvor den stærkt følelsesladede scene udspillede sig, og hvor man som barn måske følte, at moderen ikke gav moralsk støtte og tryghed, og derfor begyndte man at føle sig utryg. Endnu tidligere var der muligvis en situation, hvor moderen blev vred, og dengang følte man sig derfor fuldkommen isoleret og afskåret fra hende for første gang – og man havde en følelse af, at man aldrig rigtig kunne stole på hende igen. Det kritiske punkt i hændelsen er det øjeblik, hvor barnets følelser bliver så stærke, at det får fornemmelsen af at miste kontrollen over sig selv og derfor er i fare for at dø eller blive vanvittig eller tilintetgjort på en eller anden måde. Set fra et esoterisk synspunkt repræsenterer det et øjeblik, hvor auraen truer med at gå i opløsning, og sjælen mister kontrollen. Barnet gribes af panik, og den emotionelle erindring af hændelsen fortrænges aktivt – det vil sige, at den ikke kun glemmes. Omkring dette "ar" eller denne "byld" i auraen samler der sig andre oplevelser og danner et "kompleks".



Ignatius Loyola

³ Ignatius Loyola (1491?-1556) – grundlægger af Jesuiterordenen. Han tilbragte syv timer dagligt i bøn og piskede sig selv tre gange om dagen. Ordenens medlemmer skulle vise ubetinget lydighed, og én gang årligt skulle de gennemgå åndelige øvelser, der beskrives i *Loyolas Exercita spirituali*. Bogen angiver en punktvís plan med øvelser, der var så ekstreme, at de måtte modereres, før de blev udgivet. Øvelserne skulle frigøre udøveren fra uønskede tilbøjeligheder. Første uge indeholder en betragtning af Helvede. Herefter skulle man med fantasiens øjne se den flammende ild og alle sjælene, der omslutes af brændende kroppe. Næste uge: Med ørerne skulle man høre gråd, skrig og hyl, bespottelse af Kristus og hans helgener. Ugen efter: Med lugtesansen skulle man fornemme røg, svovls-tank, lugt af affald og råddenskab. Efterfølgende uge: Med smagssansen skulle man smage bitre tårer, sorg og samvittighedskvaler. Sidste uge: Med følelserne skulle man mærke, hvordan flammerne brænder sjælene.

I mange tilfælde er denne metode udmærket, hvis man ønsker at fjerne symptomer, men den er tilbøjelig til at efterlade patienten i et tomrum. Desuden vil store dele af personligheden være uberørt og uændret. Det er ligesom at rejse med toget. Man når bestemmelsesstedet, men udover selve jernbanens nærmeste omgivelser, har man kun en meget svag opfattelse af det landskab, man har rejst igennem. En stor del af reduktionsanalysens succes ligger i det faktum, at teorien ikke følges alt for slavisk af den intuitive terapeut.



Alfred Adler

INDIVIDUALPSYKOLOGIEN er knyttet til Alfred Adler (1870-1937). Hans hovedtese går ud på, at ethvert menneskes "jeg-bevidsthed" må føle sig kompetent. Det er magtens psykologi. Mennesket prøver hele tiden og på alle måder at opnå i det mindste så meget magt, at det kan respektere sig selv, og alle sygelige symptomer er indirekte forsøg på at nå dette mål, når den direkte vej er blokeret.

Man kan sige, at mens Sigmund Freud betragter den skabende impuls som det vigtigste, anser Alfred Adler selvfølelsen, selvforsvaret, selvforherligelsen etc., for at være dominerende. Begge har ret – og alligevel er begge teorier ufuldkomne. Måske er det her, Carl Gustav Jung bygger bro ved at præsentere en mulighed for en psykologi for hele mennesket.

ANALYTISK PSYKOLOGI er den betegnelse, den schweiziske professor Carl Gustav Jung (1875-1961) brugte om sit forsøg på at nærme sig spørgsmålet om det psykologiske

helbred. Det er i virkeligheden umuligt at beskrive Jungs psykologi med få ord. Han accepterer betydningen af det skabende instinkt såvel som "ego-instinkt", men fremhæver den tredje grundliggende impuls, som er trangen til sammenhæng – enhed i livet – hvad enten det er det primitive flokinstinkt eller den mystiske stræben efter forening med Gud. I virkeligheden er Jungs filosofi baseret på fornemmelsen af, at mennesket altid stræber efter den forening, som det inde i sig selv *ved*, er livets lov. Det må blive en integreret helhed og dermed blive ét med det liv, der kommer til udtryk gennem andre former.

Det er indlysende, at det indebærer et studie af gruppebevidsthed på mange planer, for mennesket er kun et selvstændigt individ på overfladen, og det smelter sammen med større og større grupper af bevidsthedsenheder, efterhånden som det når dybere og dybere ind. Det er også indlysende, at mens Sigmund Freuds psykologi lægger vægt på den absolutte betydning af fortiden og Alfred Adlers på nutiden, er Carl Jungs teleologisk⁴ og består i at finde metoder til udvikling ind i fremtiden. Tidligere og nuværende omstændigheder er blot forsinkende faktorer, der holder patienten tilbage. Patientens symptomer viser alene, at noget holder ham eller hende tilbage fra målet, og symptomerne er et *forsøg på at helbrede* patienten.

⁴ Teleologi er læren (græsk: λόγος (logos)) om processers hensigt eller mål (græsk: τέλος (telos)). Teleologi betyder kort sagt formålsrettethed eller formålsårsag.

Derfor prøver man at forstå hvilket formål, et symptom har, og hvordan det psykiske liv igen kan ledes ind i mere konstruktive og nyttige kanaler.

Naturligvis må teknikken stort set være intuitiv, for den styrer imod noget, der dybest set har en religiøs karakter (hvor ordet "religion" her tages i sin bredeste betydning som et middel til selvrealisering og integration). Tankesindet kan aldrig opfatte sandheden direkte men kun intuitivt ved at fornemme meningen bag de mentale billeder. Det er derfor umuligt at diskutere sandheden direkte.

Psykoanalyse og reduktionsanalyse er i teorien mekanistiske, mens Carl Jungs først og fremmest er vitalistisk⁵ og dynamisk – og således både i teori og praksis i overensstemmelse med esoteriske begreber. Hovedindvendingen mod den er, at mange, der er fascineret af den, har en tendens til at blive for transcendent og filosofiske, og derved taber de selve symptomerne af syne. Det er blevet sagt, at analytisk psykologi er udtryk for en ny filosofi og et nyt syn på tilværelsen. Man lader symptomerne blive, hvor de er, og det er til en vis grad sandt i de tilfælde, hvor de praktiske aspekter er blevet tilsidesat.



Carl Gustav Jung

Som det fremgår, kræver det en gennemgribende holdningsændring at bevæge sig fra en materialistisk psykologi til det postulat, at mennesket, sammen med hele livsstrømmen, bevæger sig frem imod et evolutionsmål, som i menneskets tilfælde består i at realisere sig selv. Det bringer psykologien på linje med religiøs stræben. På samme måde indebærer postulatet, at selvom menneskets lavere "ego" faktisk er individuelt og adskilt, smelter dets højere selv efterhånden sammen med det ene universelle liv – og det er en erkendelse af, at menneskets fulde bevidsthed og integration involverer alle den dybe mystiske tilstands kræfter, kvaliteter og evner.

Dette kan ved første øjekast opleves at være lidt fjernt fra at helbrede symptomer, men i virkeligheden har det en meget nær forbindelse med sygdom, for formens symptomer viser sig at være det iboende livs forsøg på at genoprette balancen og harmonien. Symptomerne repræsenterer livsenergi, der er vildledt, og derfor bliver destruktiv. Psykoterapeutens opgave består i at hjælpe patienten med at omdirigere energierne ved at bruge dem til noget andet og på denne måde løse den konflikt, der forhindrer patienten i at integrere eller gøre sig selv hel.

Hos det civiliserede menneske udkæmpes de fleste af disse konflikter mellem "højere" og "lavere" instinkter eller begær. Man kan beskrive situationen ved at sige, at mennesket dels er et dyr, dels er en ånd. Hvis det prøver kun at udvikle sig som

⁵ Vitalisme, (af latin: vitalis 'livgivende', af vita: 'liv', og -isme), er teorien om, at man ikke udtømmende kan forklare organisk liv på baggrund af fysisk-kemiske lovmæssigheder, men at en ikke-materiel, åndelig livskraft må inddrages i forståelsen.

ånd, og derfor svigter dyret og dets instinktive liv, mister det halvdelen af sig selv. Men hvis det på den anden side slipper det primitive dyr løs og forsøger at ignorere den åndelige side, vil det før eller senere blive indhentet af konsekvenserne. Det må tage dyrelivet med sig over i menneskelivet og hele tiden underlægge dyrelivet åndelige mål – (det er dette sidste punkt, der så ofte overses af den materialistiske psykolog). Hvis det lærer at gøre det, kan det blive "helt" og rejse videre mod sit sande mål – fuldkommenheden – i fred og balance. Hvis det ikke kan det, bliver det sygt og neurotisk – og hvis det løber linen ud, falder det fra og bliver et af vrangene langs udviklingsvejen.



Analyse- og syntesemetoden er til syvende og sidst et samarbejde mellem patient og terapeut. Terapeuten må selv have en åben bevidsthed – det vil sige, at terapeuten selv må være analyseret for at være i stand til at hjælpe patienten med at gøre de nødvendige faktorer bevidste. Carl Jung siger til terapeuten: "Det spiller langt mindre rolle hvad du *gør*, end hvad du *er*". I virkeligheden medfører det, at en stor del af processen foregår ubevidst ved en vekselvirkning mellem de to menneskers auraer, mens de bevidste aspekter af analysen stort set har karakter af at vise, hvor langt patienten er nået, og hvad patienten herefter skal prøve at opnå ved at studere drømme, fantasier etc.

Selve terapiprocessen er i sidste instans identisk med frigørelsesprocessen på udviklingsvejen. Den består i at lære at holde op med at stræbe. Stræben og konflikt er altid resultatet af en forkert holdning til livet. Livet har sin egen rytme og fremdrift, og den, der prøver enten at presse det fremad eller at forhale det – hvad enten det er af angst for at blive ladet tilbage eller for at give slip på gamle former, som engang var nyttige, men som nu er forældede – må gå igennem lidelser og sygdom. Terapeuten må hjælpe patienten til at åbne sig over for livets rytme, så livet kan flyde frit igennem patienten og ikke hele tiden må prøve at presse sig igennem forhindringer, der er lagt i vejen for dets – ifølge sagens natur – nedbrydende fremdrift.

Døden er en del af livet og – ret beset – en proces, der foregår uafbrudt ... på samme måde som man også genfødes hvert øjeblik. Derfor er den blot én side af udviklingen – og en ting man bør hilse velkommen i stedet for at være bange for

den. Fuldkommenhed vil sige, at livet ikke længere *skal leves*, men har lov til at *leve sig selv* – og det betyder, at aktivitet og stræben må indstilles, før livet for alvor kan flyde og medbringe en ny form for aktivitet, der er højt hævet over alt, hvad der før er oplevet.

For nu at slutte med et paradoks kan man sige, at livet kommer til den, der holder op med at klynge sig til det. At sundhed kommer til den, der holder op med at stræbe efter den. Og at man når evighedens mål i det evige nu, når man holder op med at søge det i fremtiden. Opgaven består derfor blot i at rive mayas slør væk og se, hvad der befinder sig bag dem.





VidsomsNettet

www.vidsomsnettet.dk