

## Selv-udvikling er ego-afvikling

*"Hvis perceptionens døre var rensede, kunne mennesket se alting som det er, uendeligt. For mennesket har lukket af for sig selv, så alt nu kun kan ses, gennem hulens smalle sprækker".*

### William Blake

Denne artikel handler om spiritualitet. Mere præcist om spirituel udvikling belyst ved hjælp af centrale aspekter af den nyere udviklingspsykologi.

Spiritualitet kan defineres som en stræben efter at erkende den dybere enhed, der findes i universet. En enhed som vi alle er en del af, og som, når den erfares, ikke lader nogen tvivl tilbage om, at der er en dybere og guddommelig kærlighed bag og i alt det skabte.

Med enkelte variationer i tema og udtryksform, er sådanne spirituelle enhedserfaringer blevet beskrevet mange gange inden for såvel kristne som islamiske, buddhistiske hinduistiske og taoistiske kulturer.

Det, der går igen, er først og fremmest følgende:

- Oplevelsen af en udvidet form for bevidsthed, hvor den normale identitet med kroppen og sindet erstattes af en følelse af en enhed med alt i universet. Altså en følelse af, at grænserne mellem subjekt og objekt opløses.
- Udvidelsen af bevidsthed fører ofte til oplevelsen ego-død. Dvs. man oplever at dø til den afgrænsede identitet som egoet er, til fordel for oplevelsen af enhed med den guddommelige kærlighed, der på en gang gennemtrænger, skaber og opretholder alt det værende.
- Oplevelsen beskrives som at vende hjem til det egentlige. Til det som er. Når man ser tilbage på den bevidsthed, man havde før, opleves den som søvngængeragtig og uden kontakt til virkeligheden.
- Endelig beskrives de spirituelle oplevelser som havende en blivende effekt på dem, der har haft dem. Det er de færreste, som formår at integrere den udvidede bevidsthed på en måde, så den er mere eller mindre permanent til stede, men alle, der har haft en spirituel oplevelse, føler sig på den ene eller anden måde dybt berørt af den.

Som det fremgår af de forskellige punkter er det spirituelle noget der kan erfares. Derved adskiller spiritualitet sig fra de former for religion, der udelukkende baserer sig på tro og på tolkning af overleverede skrifter.

Netop fordi det spirituelle kan erfares, kan det, lige som alle andre typer af erfaring, gøres til genstand for videnskabelige studier. Der har da også lige siden psykologiens fødsel eksisteret forskellige traditioner inden for psykologien, som har bestræbt sig på at forstå, undersøge og beskrive de spirituelle erfaringer. William James slog tonen an i hans forelæsninger over *Varieties of Religious Experience* fra 1902, hvor han bl.a. beskrev de mystiske og spirituelle erfaringer, som noget af det højeste et menneske kan opnå. Siden har folk som C.G. Jung, Erik From, Erik Eriksson, Abraham Maslow, Stanislav Grof og Ken Wilber på forskellig vis forsøgt at integrere de psykologiske og de spirituelle udviklingsforståelser.

I det følgende vil jeg fokusere på en enkelt teoretikers forsøg på at koble dele af den nyere kliniske psykologiske viden med mystikernes beskrivelser af den spirituelle udviklingsproces. Det drejer sig om den kuwaitisk fødte fysiker og mystiker A.H. Almaas.

### **Almaas' tilgang**

Almaas' teorier er opstået som en kobling mellem hans egne spirituelle erfaringer og hans viden om de spirituelle traditioner og ikke mindst med hans viden om moderne psykologi. Samtidig udspringer hans teorier af et omfattende arbejde med selvudviklingsprocesser blandt de mange elever, han har haft igennem årene. Hans tilgang kan således betragtes som et seriøst forsøg på at lade den spirituelle udvikling og den psykologiske forståelse gensidigt belyse og støtte hinanden.

Ifølge Almaas, kan en spirituel udviklingsproces overordnet set forstås som en gradvis afvikling af behovet for at danne selvbilleder. Selvbilleder er de indre billeder og forestillinger, som ligger til grund for vores identitet og selvfølelse dvs. for vores opfattelse af, hvem vi er som personer.

Vi har f.eks. indre billeder af hvilken slags person, vi oplever at være, af hvordan vi gerne vil have andre skal se os, af at "være noget" i kraft af vores arbejde e.l.. Vores jeg eller ego er bundet op på disse selvbilleder, og vi er identificerede med dem i en grad, så vi er helt ude af stand til at sætte os ud over dem. Man kan sige, at selvbillederne er de briller, som vi ser os selv og verden igennem, og vi er fuldstændig ubevidste om, at vi har dem på, og om hvordan de farver vores perspektiv.

Vi kan f.eks. have et selvbillede, der går på, at vi kun vil andre mennesker det godt her i verden. Hvis det er et stærkt og indgroet selvbillede, vil vi have meget svært ved at acceptere de sider af os

selv, som tænker dårligt om andre, eller som til tider ønsker at skade dem. Vi vil derfor udelukke de sider af os selv fra bevidstheden. Når det er tilfældet, lever de følelser, der er forbundet med vrede eller had et skyggeliv. De kan komme til udtryk indirekte som sarkasme eller ironi, eller de kan vendes indad og blive til selvdestruktivitet og skyldfølelse

Når vi igennem terapi eller almen livserfaring bliver bevidste om vores selvbilleder, ser det uvirkelige i dem og begynder at afvikle dem, så udvides bevidstheden, fordi den nu kan rumme flere aspekter af dem vi er, end det var tilfældet før terapien. I det nævnte eksempel betyder det, at vi begynder at forholde os til og tage ansvar for de negative følelser, som vi før benægtede eksistensen af. Det betyder ikke, at vi så bare slipper de negative følelser løs og lader dem styre det hele. Tværtimod. Det er først når emotionerne bliver bevidstgjort, at vi kan begynde at tage ansvar for dem og forvalte dem på en måde, som vi kan stå inde for.

Den spirituelle udviklingsproces går overordnet set ud på at lære selvbillederne at kende, integrere de sider af os selv, som er spaltet fra, og sidst men ikke mindst helt at komme bag om behovet for at danne selvbilleder i det hele taget. Det er især det sidstnævnte, der adskiller en spirituel proces fra andre former for terapi. Det er når vi begynder at afvikle selve behovet for at danne selvbilleder, at vi nærmer os det spirituelle område. Uden selvbilleder kan egoet ikke længere opretholde følelsen af at være adskilt fra resten af verden. Derfor kan vi nu opleve at glide ind i den spirituelle væren, som vi var, før vi ved hjælp af selvbillederne begyndte at prøve at gøre os til noget bestemt.

Umiddelbart er det meget angstprovokerende at slippe behovet for at danne selvbilleder, fordi vi bliver bange for, om vi så overhovedet er noget. Men hvis vi tør gå igennem angsten, og hvis vi, ved hjælp af såvel meditation som terapi, begynder at undersøge selve den væren, som vi er, begynder det gradvist at blive tydeligt, at der ikke er nogen klar afgrænsning mellem vores egen væren og den væren, som resten af verden er.

Samtidig er noget af det, der viser sig, at der er en slags kerne eller sjæl, som vi er, og som er virkelig. Dvs. der er en kerne i os, som kan erfares direkte, og som ikke er et billede men en konkret oplevet og uomtvistelig virkelighed.

Når vi undersøger vores egen væren, kan det således blive klart for os, at vi på en gang er forbundet med og i enhed med alt andet, samtidig med at der er noget som er unikt og vores eget. Det unikke er de spirituelle kvaliteter så som medfølelse, kraft, kærlighed, klarhed, humor m.m. som vores sjæl består af. Enheden som vi er en del af, er den ene guddommelige kærlighed, som alt udspringer fra og vender tilbage til.

Måden vi oplever de spirituelle kvaliteter på, er som en særlig form for følelse, der udspringer af, at vi mærker virkeligheden direkte. Når vi f.eks. mærker kvaliteten fred, så er vi ikke bare fredfyldte. Det er vi også, men vi er mere end det: vi *er* fred. På samme måde med de andre kvaliteter. De er en del af den væren, som vi er, når vi mærker verden direkte og uden selvbilleder. Derfor er kvaliteterne, når de mærkes rent ikke følelser, vi har, det er følelser, vi er.

Men hvis enheden er tilgængelig, når selvbillederne ikke er der, hvorfor er det så så svært, at afvikle selvbillederne? Og hvorfor er det lige, vi udvikler selvbilleder i første omgang? Svarene på disse spørgsmål kan findes i den normale personlighedsudvikling.

### **Dannelsen af selvbilleder**

At lære at danne selvbilleder er en helt naturlig og nødvendig proces i ethvert menneskes liv. Vi er, som en af de få arter i verden, i stand til se på os selv udefra i kraft af vores evne til at billeddanne, huske og tænke. Vi er også, som alle andre pattedyr, afhængige af vores forældre under den første del af opvæksten, og derfor afhængige af at kunne tilpasse os i en grad, så de vil blive ved med at drage omsorg for os.

Overordnet set skal vores evne til at danne selvbilleder hjælpe os til at forme vores adfærd såvel som vores forståelse af os selv på en måde, så vi udvikler os inden for de socialt accepterede normer. Gjorde vi ikke det, ville vores overlevelse både som individer og som art være truet. Udviklingen af et tilpasningsdueligt jeg eller ego er med andre ord en evolutionær udviklet overlevelsesstrategi, som er medvirkende til, at den menneskelige race kan udvikle og opretholde sig selv og sin kultur.

Dynamikken i dannelsen af selvbillederne er som følger:

Vi fødes uden selvbilleder. Spædbørn oplever ingen eller kun en begrænset skelnen mellem selv og omverden. De *er* bare. Netop fordi de endnu ikke har udviklet selvbilleder, er der ikke noget, der forhindrer dem i at glide ind og ud af kontakten til væren, til enheden. Spædbørn oplever enheden som perioder af lyksalighed og fylde. Perioderne af enhedsoplevelse afbrydes imidlertid af andre perioder, hvor spædbørnene trækkes ud af enhedsoplevelsen, fordi følelser af sult eller fysisk ubehag bliver dominerende.

Både enhedstilstanden og ubehaget opstår for spædbørnene, uden at de forstår, hvad det er, der sker. De er ikke bevidste om, hvad enheden er, lige som de ikke er bevidste om, hvad smerten er, eller hvor ubehaget kommer fra. Begge dele er der bare.

Eftersom det er i kraft af moderens omsorg, at de forskellige forstyrrelser af lyksaligheden forsvinder igen, sker der efterhånden det, at barnet begynder at identificere moderens nærvær og omsorg med den lyksalige oplevelse af enhed med væren. Mor-barn symbiosen bliver med andre ord for barnet forbundet med følelsen af enhed med væren.

Når barnet senere hen direkte eller indirekte føler sig afvist eller forkastet af mor, opleves det derfor ikke bare som truende for relationen her og nu, det opleves som truende for hele grundlaget for barnets oprindelige væren.

Med andre ord, hvis symbiosen ikke er mulig, så er oplevelsen af væren ikke mulig. Derfor står barnet tilbage med en følelse af at være ingenting, hvilket opleves meget truende.

Hvor barnet før var i en ubevidst enhed med væren, er det altså nu bevidst om følelsen af, at hvis mor ikke kan lide mig, hvis jeg ikke er et med hende, så er jeg ingenting.

Af angst for denne følelse, og for så vidt muligt at fastholde symbiosen med og anerkendelsen fra mor, skaber vi os fra da af i hendes billede. Vores evne til at billeddanne, dvs. til at lave indre billeder om, hvem eller hvad vi er, bliver nu brugt til at producere en indre forestilling om os selv, der kan forme vores selvforståelse og adfærd på en måde, som bedst muligt sikrer, at vi kan få mors og senere hen også fars kærlighed og anerkendelse. Det er med andre ord her vi finder roden til den grundlæggende narcissisme, der er forbundet med det at være menneske.

## **Narcissisme**

Almaas brug af begrebet narcissisme er inspireret af selvpsykologiens fader Heinz Kohut. Narcissisme er, ifølge Kohut, ikke bare en patologisk tilstand, hvor selvet hænger fast i en tidlig og grandios forestilling om sig selv. Kohut beskriver også narcissismen som en slags almen betingelse for det at udvikle en personlighed. Vi er alle narcissister af den simple grund, at vi alle har brug for bekræftelse, brug for ”psykologisk ilt” fra omverdenen, som Kohut beskriver det.

Den patologiske narcissist har nogle meget urealistiske og storladne selvbilleder. Samtidig har han et stærkt behov for at få dem bekræftet, hvilket gør, at han skiller sig ud fra det normale, og ofte er nødt til at lyve over for sig selv og andre, eller presse sig selv hårdt for at få den anerkendelse, han hungre efter. For mere almindelige mennesker er selvbillederne mindre storladne. Derfor er de

også nemmere at få bekræftet.

Selve behovet for at få dem bekræftet følger imidlertid uundgåeligt med, når man udvikler en personlighed.

Som spæde har vi endnu ikke udviklet en personlighed. Derfor har vi ikke noget behov for narcissistisk bekræftelse. Dette behov opstår først, når vi mister følelsen af, at vi har alt, hvad vi har brug i os selv - i vores egen væren her og nu. Det narcissistiske behov for at danne selvbilleder er således noget der opstår, når vi som spædbørn begynder at opleve os som adskilte fra mor og dermed fra den ubevidste enhed med væren.

Efterhånden som den narcissistiske afhængighed sætter ind, begynder vi at fordreje de spirituelle kvaliteter på en måde, så de understøtter de selvbilleder og den adfærd, der bedst muligt sikrer, at vi kan få mors og senere hen også fars kærlighed og anerkendelse.

Vi kan f.eks. have rigtig meget medfølelse med os, som en kvalitet, men hvis det er problematisk for vores forældre at forholde sig til vores medfølelse, fordi det får dem til at mærke smerten ved tabet af deres egen oprindelige kvaliteter, så lærer vi hurtigt at gemme den kvalitet væk og gøre os hårde eller bløde eller kærlige på lige netop den måde, som de synes om. På den måde får vi drejet vores medfølelse i en retning, som kan accepteres af forældrene. Samtidig afskærer vi imidlertid os selv fra at mærke følelsen af medfølelse i dens oprindelige form.

På tilsvarende vis vil de andre spirituelle kvaliteter, som vi har med os, blive sat bag den proces det er, at skabe sig et overlevelsesdueligt og socialt acceptabelt ego. Efterhånden som egoet bygges op omkring de fordrejede kvaliteter, udvikler vi også et forsvar mod at mærke kvaliteterne i deres rene form igen. Hvis vi gør det, truer det vores identitet, fordi vi så ikke kan opretholde de selvbilleder, som egoet har bygget sig selv op omkring. En vigtig del af selvudviklingsprocessen er derfor gradvist at afmontere egoets forsvar over for at mærke kvaliteterne igen.

### **Egoets funktionelle værdi**

Selv om kvaliteterne fordrejes når egoet dannes, kan man ikke sige, at egoet er udtryk for en fejludvikling. Det er helt igennem nødvendigt at udvikle et ego for at kunne begå sig i verden. Som børn er vi endnu for umodne til at kunne forstå og håndtere de kvaliteter, vi har med os på en måde, så de kan gøre gavn i verden. For at kunne det, skal vi først have udviklet et funktionsdueligt ego, dvs. et voksent ego som er i stand til at begå sig i verden.

Her er det således vigtigt at skelne mellem egoet som en funktionel kapacitet, der f.eks. rummer evnen til at træffe bevidste valg, tænke rationelt, planlægge osv., og så egoet som identitet, dvs. som selvbillede. Det er netop udviklingen af egoets voksne funktionelle kapacitet, der gør, at oplevelsen af enhed nu kan forstås, fastholdes og integreres, hvilket spædbørn ikke er i stand til.

Målet for selvudvikling er altså **ikke** at regrediere til et spædbarns funktionelle niveau, som mange, heriblandt Freud, har troet. Det vil ganske vist ofte være nødvendigt i en selvudviklingsproces at belyse nogle af disse tidlige funktionsniveauer, for at komme bag om selvbilledernes grundlag, men målet er aldrig at blive der. Tværtimod: målet er integrationen af egoets voksne funktionsniveau med de spirituelle kvaliteter i deres rene form. I en selvudviklingsproces afvikler altså egoets mange lag af opbygget identitet, men bevarer den evne til at fungere i verden, som egoet også rummer. Efterhånden som integrationen af kvaliteterne lykkes, kan vores sande identitet, vores oprindelige natur, skinne igennem, hvilket giver os en direkte oplevelse af vores enhed med den guddommelige kærlighed, der gennemstrømmer alt det værende.

### **Spiritualitet i praksis**

Hvad betyder en forståelse som den oven for beskrevne for en terapeutisk praksis, der har spirituel udvikling som sit eksplicite formål?

Der er aspekter af den her beskrevne form for spirituel terapi, der kan minde meget om f.eks. humanistisk psykologi, eksistentiel terapi eller psykoanalyse. I alle de tre nævnte retninger arbejder man også med at se på og ændre egoets forståelse af sig selv. Målet for disse retninger er overordnet set, at klienten skal få et mere realistisk og helt selvbillede, og dermed en bedre sammenhæng mellem kroppen, sindet og følelserne.

Denne sammenhæng er også en del af målet i en spirituelt baseret terapi, men man sigter også dybere. Ved blandt andet at bruge forskellige meditationsøvelser ved siden af terapien er målet at arbejde sig ind i og igennem selve den angst, der ligger bag egoets dannelse, og som gør, at det i hele taget føles afgørende nødvendigt for os at opbygge og vedligeholde selvbilleder livet igennem.

Det er først når denne angst kommer frem, og man tør blive i den og undersøge den indefra, at der for alvor kan komme et gennembrud til kvaliteterne og til den spirituelle dimension.

Egoet er en meget livskraftig og tilpasningsdygtig instans i os, så der skal lang tids seriøst arbejde til, før man får tygget sig igennem de mange forskellige lag af selvbilleder, det består af.

Samtidig er det også klart, at man ikke bare kan rive selvbilleder ned i en lind strøm, uden at der kommer noget andet i stedet. Det er der ingen, der kan holde til. Selvudviklingsprocessen er derfor nødvendigvis forskellig fra individ til individ. Hvis der f.eks. mangler jeg-styrke, dvs. hvis selvfølelsen er for svag, og hvis al den psykiske energi går til bare at få personligheden til at hænge sammen, så kan det være nødvendigt først at styrke selvbillederne ved at bekræfte dem og støtte dem. Egoet skal være sikker nok på sig selv og sin egen evne til at fungere i verden, før det giver mening at arbejde med at nedbryde selvbillederne. Egoet skal altså på den ene side støttes, når det er nødvendigt, og på den anden side brydes ned, når det kan holde til det. Hvis man forestiller sig, at man kun brød ned, ville det i værste fald kunne føre til et psykotisk sammenbrud i personligheden, hvor egostrukturen kollapser, og hvor vi bl.a. mister evnen til at skelne mellem, hvad der er virkelighed, og hvad der er fantasi. Derfor er processen en balancegang mellem ego støtte, ego nedbrydning og etablering af kontakt til kvaliteterne.

Et andet vigtigt aspekt af den terapeutiske del af selvudviklingsprocessen er, forholdet mellem terapeut og klient. Det skal etableres en dyb tillid imellem terapeut og klient for at klientens ego bedre kan slappe af i terapien og slippe sit forsvar. Jo mere terapeuten er i stand til at fungere fra kvalitetsniveauet, jo nemmere kan denne tillid komme i stand, og jo dybere kan den gå.

Spirituel terapi forudsætter derfor, hvis det skal give mening, at terapeuten selv er godt i gang med en spirituel udviklingsproces. Det betyder ikke, at man skal være oplyst og helt fri for selvbilleder, før man kan være spirituel terapeut. Det er bare vigtigt at man på egen krop og følelser kender til processen. Ellers kan man ikke støtte klienten i den proces, han eller hun går ind i.

Når terapeuten har erfaring med processen, vil hans eller hendes egen kontakt til kvaliteterne og til den vej, han eller hun selv har gået, på flere måder virke befordrende for klientens udviklingsproces. Jo mere fri terapeuten er af sin egen narcissisme, jo bedre er han eller hun i stand til at se og spejle klienten klart. Og jo mere terapeuten er i kontakt med sine egne oprindelige kvaliteter, jo bedre kan han eller hun formidle den proces, der er nødvendig, for at klienten gradvist kan nærme sig integrationen af sine egne kvaliteter.

Sammenfattende gælder det for den spirituelle udviklingsproces, at kombinationen af meditation og det terapeutiske arbejde gradvist muliggør en frigørelse fra behovet for at danne selvbilleder. Egoet gennemskues gang på gang i alle dets forskellige forklædninger, og gradvist lærer man, at slippe identifikationen med det og vende sig mod det egentlige, mod væren og mod kvaliteterne.

Når selvudviklingsprocessen bærer frugt, fører det til en permanent tilgang til den udvidede form for bevidsthed, hvor kvaliteterne nu igen mærkes i deres oprindelige form, og hvor enheden med verden og med kærligheden bliver den voksne bevidstheds nye omdrejningspunkt.

På en måde fører det til en tilstand, hvor man er sig selv nok. Der er ikke noget, man mangler eller skal have fra andre. Det gør dog ikke, at det er en aflukket eller selvcentreret tilstand. Tværtimod, netop fordi man ikke længere er afhængig af andre, netop fordi man ikke længere konstant skal have "fyldt hullet", bliver det nu muligt at indgå i relationer baseret på et oprigtigt ønske om kontakt, og hvor den udveksling der sker, sker med udgangspunkt i kvaliteterne ikke i personligheden.

For til sidst at knytte an til det indledende citat af den engelske digter og mystiker William Blake, kan man sige, at når vi ikke længere danner selvbilleder, så har vi rensset perceptionens døre. Så ser vi alting som det er, uendeligt. Så mærker vi den guddommelige kærlighed, som er det egentlige i os selv, og som vi jagter i alle mulige andre afskygninger, så længe vores bevidsthed er begrænset til kun at se verden igennem sprækkerne i den hule, som identifikationen med egoet udgør.