

Primal-terapi for ansvarlige voksne

Primal-terapi dreier seg ikke om å klandre sine foreldre, eller å bli fortapt i emosjonelt drama. Poenget er å ta ansvar for eget liv, sier Dhyana Bela, som leder kurset «Primal Rebirth» ved Osho International Meditation Resort i India.

.....
TEKST: ANDREAS AUBERT

I primal-terapi skapes en trygg atmosfære hvor du kan uttrykke ting du måtte holde for seg som barn – f.eks. fordi du var for liten og fordi du var avhengig av dine foreldre.

– Du kontakter emosjoner som tristhet, sinne og frykt, relatert til smertefulle situasjoner fra barndommen, sier Bela, som opprinnelig er fra Nederland.

– Som voksen kan du da respondere på barndomsminner på en måte som gir deg forløsning fra disse emosjonene. En person som ønsker å fortsette med å klandre sine foreldre, er ikke klar for primal-terapi, sier hun.

– Når vi jobber med smertefulle minner i primal-terapi, gjør vi det fra forståelsen av at disse tingene har blitt overført fra generasjon til generasjon, fordi ingen lærte å ta ansvar for eget liv, siden det ikke er hva samfunnet ønsker. Folk får barn ut av en tilstand av ubevissethet, og oppdrar barna akkurat som de selv har blitt oppdratt.

FRA TERAPI TIL MEDITASJON

Primal-terapi ble skapt av amerikanske Arthur Janov (f. 1924). Han er bl.a. kjent for boken *Primal-skricket* fra 1970, og John Lennon var en av hans klienter. Bela har blitt opplært ved Aumm Institute i Nederland, av to ”sannysins” (disipler) av Osho. Det er vesentlig vektlegging av meditasjon i hennes grupper, noe som ikke nødvendigvis er tilfelle i andre primal-terapier.

– Osho er klar på at hvis terapi ikke beve-

ger seg over i meditasjon, så kan man gå i terapi til man er 80 år gammel uten at det hjelper deg, dypest sett.

Janov anbefaler gjerne en tre ukers primal-terapi-intensiv, etterfulgt av 11 måneder med jevnlig gruppe-aktivitet. Bela tror ikke at så lange terapi-forløp er nødvendig når meditasjon inkluderes i terapien. Hun tror også at vestlige terapier, særlig de mer konvensjonelle formene, fokuserer mest på å bringe individet tilbake inn i samfunnets rammer.

– De Osho-relaterte terapiene er mer fokusert på transformasjon og personens *væren*. Når du er deg selv vil du ikke nødvendigvis passe inn i en ni til fire-jobb eller det som samfunnet ellers ønsker fra deg. Denne terapien gjøres med en bevissthet om at vi lever i et samfunn, men det er ikke det mest sentrale.

Osho mente at menneskeheten kunne transformeres, hvis foreldre og samfunn lot barn få være i fred de første syv leveårene, og bare var der som kjærlige omsorgspersoner.

– Generelt er alle barn mest skadet av å ikke bli anerkjent for den de dypest sett er. Foreldre har forventninger og ser sjelden med nysgjerrighet på barnet og spør ”hvem er dette barnet?”. De tror de må forme barnet, gi det utdanning, og de forstår ikke alltid at barnet også har noe å lære dem. Vi ser sjelden etter barns visdom. Hvis foreldrene er bevisste, vil de ta seg av sine egne problemer før de vurderer å få barn, fortsetter Bela.

– Valget om å få barn bør komme ut av en

følelse av overflod og glede, som du ønsker å dele med en familie. Hvor mange barn blir født bare fordi moren føler seg fortapt og blir gravid for å beholde kjæresten, eller fordi hun ikke ønsker å jobbe lenger? Å få et barn blir sjelden betraktet som en gave, mener Bela.

BARNET, DEN VOKSNE OG VITNET

Et av mange verktøy i Belas kurs er pusteteknikken ”rebirthing”, som involverer å puste på en måte tilsvarende slik babyer puster like etter fødselen. Denne sesjonen inkluderer noen ganger en gjenopplevelse av fødselen. Teknikken er sirkulær pust, uten opphold mellom inn- og utpust. Hele kroppen er involvert i pusting, noe som bringer mer oksygen til kroppen, også deler av kroppen som kanskje vanligvis ikke får nok oksygen. Dette åpner og aktiverer kroppens minne, hevder Bela.

– Hvis folk er traumatiserte eller ikke i stand til å huske hva som skjedde i barndommen, så er disse minnene fremdeles lagret i kroppen. Denne pusting er en vakker måte å fordype primal-arbeidet på, sier Bela.

Janov hevder at samtalerapi hovedsakelig aktiverer hjernebarken (cerebral cortex). Smerten fra tidligere opplevelser blir da ikke følt og kan heller ikke forløses, med mindre du kontakter nervesystemet. Han vektlegger derfor fysiske øvelser for å oppnå dette. Bela understreker at hennes primal-gruppe også inkluderer en intellektuell forståelse av prosessen. Hun jobber med modellen



av vitnet, den voksne og barnet.

– Gjennom de forskjellige øvelsene styrker du vitnet, som er den meditative delen. Som den voksne uttrykker du det du ikke kunne uttrykke i fortiden som barn. På et tidspunkt tar den voksne ansvaret for å ivareta dette barnet i oss, som er vår mest sårbare og sensitive del. Til slutt vil du oppdage at du er verken barnet eller den voksne, du er vitnet, som bevitner både den voksne og barnet.

Det å ta ansvar for vårt indre barn er en viktig del av Belas kurs.

– Vi legger ofte ansvaret for å ivareta vårt indre barn over på noen andre. Ekteskap er et eksempel på det, som ”du er der for å ta vare på meg”. Det er mange uuttalte forpliktelser mellom partnere. Det er veldig sjelden at folk sier ”kanskje jeg kan forandre noe i meg selv”, eller at vi erkjenner ansvar for situasjonene vi befinner oss i. Oftest forklarer vi våre problem ved å si ”det er fordi hun ikke elsker meg tilstrekkelig”, ”sjefen min tar feil”, ”jeg har ikke riktig jobb”, ”Gud har straffet meg” etc. Selv religion brukes for å unngå eget ansvar.

BARNDOMSRELATERTE PROBLEM

– Bronkitt, dårlig syn, astma, hyperaktivitet, avhengighet av alkohol, røyking, narkotika og sex, samt spiseforstyrrelser – alt dette er ofte relatert til problemer fra barndommen, hevder Bela, men føyer til at hun ikke er lege.

– Min erfaring er at når folk lider av astma, så er det vanligvis fordi de ikke opplevde

nok pusterom som barn, i betydningen av å ikke ha nok plass til å utfolde seg og å gjøre det de ønsket å gjøre. Eller at atmosfæren i familien var veldig kvelende. De fleste som har astma er energetisk mer innadvendte. Så hele energien deres begynner å trekke seg sammen i deres indre. I den forstand kveler de også seg selv. Men det kan også være det motsatte. Noen ganger er barn svært levende, noe som kan være farlig og mislikt av omgivelsene, så barnet skaper astma fordi det da kan holde seg på et minimalt vitalitetsnivå.

Bela har også en uvanlig forklaring på hva som forårsaker svaksynthet.

– Vanligvis har det å gjøre med å ikke ønske å se ting. Et eksempel kunne være at du som barn stadig så faren din ligge full på sofaen. Moren din sier: ”nei, han er ikke full”. Barnet lærer at det som det ser, ikke er reelt. Noen barn vil da utvikle dårlig syn pga. dette, fordi de må kutte av sin klarhet.

Bela ser hyperaktivitet som en generell speiling av det moderne samfunnets hurtighet. Barn presses veldig tidlig til å gjøre avanserte ting, som å gå, gå på potte, lære å snakke og å leke med andre barn.

– De må gjøre mye, veldig fort, så det er knapt noe avslapning i barnets indre. Nå sies det at barna bør gå i barnehagen ved alderen 1,5 år fordi de må lære hvordan de skal leke med andre barn. Men ved den alderen har du bare så vidt begynt å komme ut av den symbiotiske tilstanden med moren din, hvor du begynner å se deg selv som atskilt fra henne. Det er så stor kontrast mellom





«En person som ønsker å fortsette med å klandre sine foreldre, er ikke klar for primal-terapi».

– Dhyhan Bela

hvor du befinner deg i den biologiske og psykologiske utviklingen, og hva samfunnet ønsker fra deg. Og jeg tror at hyperaktivitet også er relatert til ernæring; i vår moderne tidsalder spiser vi gjerne mye junk-food.

Å FÅ BARN

De fleste kvinner blant Osho-tilhengere har ikke barn. Osho var klar på at det er bedre å ikke ha barn; for det første vil du bare bringe videre din barndomsforming, med mindre du har klart å frigjøre deg fra den. For det andre er verden allerede overbefolket.

– De fleste kvinner vil ved 35-års-alderen føle et sterkt biologisk behov for å få barn. Men hvis du er ansvarlig, kan du se at du er mer enn din biologiske klokke. Du kan si at ”ok, min biologiske klokke sier at det er på tide å ha barn. Men er jeg med den rette partneren? Har jeg oppnådd noe i mitt liv som gjør meg tilfreds og glad? Er jeg i en tilstand av overflod? Er jeg klar til å påta meg dette ansvaret for resten av mitt liv?”

Å KONTROLLERE BARNET

I de første syv årene av våre liv formes en blåkopi av hvem vi vil bli som voksne. Så er det noe opprørskhet i tenårene, men rundt 25-års-alderen ender de fleste av oss opp som en kopi av våre foreldre, sier Bela.

– Noen begynner å føle seg ulykkelige med det, mens andre tenker ”hvorfør bryr seg?”, fordi det er enkelt og trygt. Det er modig å være villig til å kjenne seg selv, for da står du alene. Du kommer til forståelsen av at du er et individ, og at ingen i verden er som deg. I samfunnet gis du håpet om at ”vi er alle like, vi har det fint sammen,

og kan ikke klare oss uten hverandre”. Men det er ikke sant.

– *Kanskje det ville være skummelt og vanskelig for mange foreldre å være nysgjerrige på sine barn, fordi de selv bare kjenner et veldig begrenset atferdsregister? De ville kanskje ikke vite hvordan de skulle respondere på barnets autentiske natur?*

– Når et barn er sant i sin natur, vil det automatisk speile løgnen som foreldrene lever i sitt indre. Så det ligger en stor investering i å kontrollere barnet, fordi det øyeblikket barnet tillates å være sant, i sitt indre lys, vil foreldrene måtte føle tapet av sitt lys.

– *Å kontrollere barnet kan vel være en form for psykologisk overgrep, men det er kanskje så vanlig at det ikke blir anerkjent som sådan, ikke heller av barnet?*

– Barnet oppfatter vanligvis det som skjer i familien som normalt, sier Bela.

– Når jeg jobber med folk som har blitt utsatt for alvorlige overgrep, må jeg ofte anstrenge meg for å bevisstgjøre dem om at det ikke er normalt.

– *Hva tenker du når 50 år gamle mennesker henviser til foreldrene sine for å forklare hvor de er i livet nå?*

– Først og fremst blir jeg veldig rørt når folk i den alderen begynner å se på disse tingene. Jeg opplever at jo eldre man blir, desto mer grunn har man til å si ”hvorfør skal jeg begynne å røre i dette?” avslutter Bela. ☉

.....
Se www.ivingtruthnow.com for info om Bela og hennes kurs, og www.osho.com.
www.andreasaubert.no
.....



Osho (1931-1990) var en indisk læremester og ”guru”. Som filosofiprofessor utfordret han først universitetenes rigiditet, hvorpå han senere reiste rundt i India med sine taler der han blant annet angrep organisert religion og talte for seksuell frigjøring. Samtidig ledet han meditasjonsleire og utviklet meditasjonsteknikker som inkluderte katarsis og fysiske bevegelser. Han begynte å tiltrekke seg vestlige mennesker tidlig på 70-tallet. I -74 ble det opprettet et alternativsamfunn i den indiske byen Pune.

I dag drives senteret under navnet ”Osho International Meditation Resort”. Senteret var, og er kanskje fortsatt, verdens største senter for meditasjon, psykoterapigrupper og selvutvikling. Meditasjonshallen kan på det meste ha 5000 sitteplasser. Sentralt for Osho-bevegelsen er vektleggingen av livsnyttelse og feiring framfor askese. Tanken er at man så kan gå inn i meditasjon med størst mulig grad av psykologisk sunnhet, heller enn med mange undertrykte behov.

Kritikere av bevegelsen hevder derimot gjerne at fokuset på utlevelse ikke nødvendigvis fører til en forløsning og transformasjon, men at mange snarere blir fanget i et behov for emosjonell ekspressivitet. Osho hadde også et alternativsamfunn på 80-tallet i Oregon, USA, som brøt sammen grunnet en kombinasjon av indre stridigheter og press fra både lokalsamfunnet og øverste politiske hold i USA.