

# Maskulin falskhetsavvikling

Dag Furuholmen og Eirik Balavoine jobber med selvutviklingsgrupper for menn, hvor de inkluderer både spiritualitet og meditasjon. Likevel mener de at Eckhart Tolle skaper tapere, meditasjon kan være negativt og at stagnasjon og frustrasjon kan være bra



Atikkelforfatter Andreas Aubert jobber som freelancejournalist.

I en periode på åtte måneder møtes de i gruppen over tre langhelger.

- Mange menn har lyst på egenutvikling, men finner seg ikke til rette fordi mange av holdningene innenfor selvutvikling er etablert på kvinners premisser, sier Eirik. - Menn har andre problemstillinger å forholde seg til.

Metodikken tar de primært fra tre forskjellige skoler; den psykodynamiske, den kognitive og den transpersonlige.

- Vi bruker den kognitive tilnærming spesielt når vi jobber med det vi kaller den indre kritiker, forteller Dag. - Transpersonlig psykologi dreier seg om å kontakte det som er kjernen i oss, og som går forbi det å forbedre egostrukturen. I selve praksis i arbeidet bruker vi blanding av innledningsforedrag og mye selvundersøkende arbeid. Vi bruker også meditative teknikker og poesi.

Eirik supplerer:

- Vi jobber med kropp, uttrykkstrening, yoga, og bevissthetsforskning. Det betyr at blikket vendes innover, heller enn utover, for å finne ut hva som er der.

Dag forteller at de ofte omtaler allmennmenneskelige tema som innledning til selvundersøkende metoder.

Deltakerne gis et materiale som de kan bli nysgjerrige på, og de blir oppfordret til å spørre seg "hvordan angår dette meg?". "Vi er opptatt av å oppfordre deltagerne til å være åpne, nysgjerrige, undersøkende,

og ikke selvførdømmende. Det går igjen i alt arbeidet vårt, sier Dag.

- For mange ligger det implisitt i begrepet selvutvikling at man skal forandre på noe. Stemmer dette?

- Tvert i mot! Sier Dag, hvorpå Eirik tilføyer at selvutvikling er falskhetsavvikling.

- Det er ikke noe vi trenger å bygge opp eller manipulere, det er heller å hjelpe folk til å oppdage det som faktisk er der, mener Dag.

## Spiritualitet som flukt

I arbeidet bruker de essensen av henholdsvis 30 og snart 40 års arbeid.

- Når vi virkelig bruker essensen av vår kunnskap i løpet av et tre dagers kurs, så får vi som konsekvens at menn faktisk gjør grunnleggende endringer i eget liv, hevder Eirik. - Det er mye psykologisk arbeid som ikke trenger å ta enormt med tid, men det skal gjøres riktig. Det skal gjøres på en måte som respekterer det indre landskapet, som ikke manipulerer. Det er å kjenne det indre landskapet og seile med vinden, i stedet for å pløye gjennom bølgene.

Dag har skrevet boken Våg Mer! - en bok om psykologisk trening. Både Dag og Eirik har mange års erfaring med meditativ praksis.

- På et nivå handler boken om alt basisarbeid som mange er uvillige til å gjøre når det gjelder spirituelt arbeid, sier Dag. - Eirik og jeg har begge funnet ut at et ekte spirituelt arbeid inkluderer det psykologiske. Det er ikke to forskjellige biter som vi arbeider med ved siden av hverandre, sier Dag

Eirik har samme erfaring.

- I følge Eirik forsøker mange mennesker å ordne

opp i livet sitt ved hjelp av meditative teknikker. Det gjelder blant annet vanskeligheter i egen psykologi som kommer til syne særlig innenfor parforhold. Å prøve å fikse dette ved hjelp av meditasjonsteknikker fører både til undertrykkelse og at meditasjonsteknikkene ikke får lov til å virke som de kan gjøre. Noe av det som opptar meg mest er å finne måter å arbeide med psyken på som gjør at psykologisk arbeid fører til en sunn spirituell utvikling. En sunn psykologi er den beste basis for en utvidende og meditativ praksis, mener han.

Dag mener at meditativt arbeid fører til en frigjøring av energi.

- Hvis den frigjøringen av energi går inn i gamle fastlåste strukturer som man ikke har noe tak i, så kan man risikere at primitive drifter får stor makt.

Eirik mener at 90 prosent av de psykologiske vanskelighetene som kommer til syne under spirituelt arbeid, ligger innenfor tre områder: makt og identitet, penger, og seksualitet.

## Kvinnens umodne maktstrategi

Dag har fulgt kjønnskampen i mange år.

- Jeg har sett utslagene av hvordan feminisme som ideologi har vært forsøkt benyttet til å definere menn og menns kjønnsliv, sjelsliv, og følelsesliv. Det har ikke vært særlig heldig, sier Dag. Han mener kvinner har brukt en rekke maktstrategier i media. - I senere tid har mannen blitt fremstilt som imbesil, umoden og toskete - en fyr som strever med sin egen rolle.

Med erfaring fra å jobbe med grupper og terapi i over 30 år, opplever han at dette er feil. - Menns og kvinnens umodenhet er stående på lik fot. Det er overhodet ikke i tråd med virkeligheten at kvinner er så mye mer modne følelsesmessig, og så mye flinkere til å forvalte sine følelser, sier Dag.

Han mener at kvinner ofte bruker en maktstrategi som går ut på å skamme menns følelser i relasjoner.

- "Du føler feil, du har feil behov, du har ikke noe greie på barn, ikke noe greie på barns følelser, du har ikke noe omsorgsevne." Hvis du undersøker i statistikker, vil du ikke finne noe sted at noen har undersøkt menn og kvinner og sammenliknet deres kontakt med følelseslivet sitt, iallfall ikke meg bekjent.

Dag og Eirik ønsker at menn selv skal definere hvem de er.

- Vi vil få menn til å være nysgjerrige på hva som bor i dem, sier Dag. - Jeg tenker at det de da finner nødvendigvis må være maskulint, fordi de er menn. Så kan det jo hende at denne maskuliniteten har et bredere spekter enn det de hadde tenkt seg fra før.

- *Hvordan jobber dere i forhold til det å uttrykke vanskelige følelser?*

- Vi baserer oss mye på at når ting uttrykkes, så ▶



- ▶ normaliseres de, forteller Eirik. - Hvis et autentisk uttrykk holdes tilbake, så sykner det til. I vårt arbeid er det sentralt å gi uttrykk for ting som normalt sett holdes tilbake av en million forskjellige grunner, som er individuelt. Fellesnevneren på hvorfor vi holder ting tilbake er at det oppstår en fare, følelsesmessig eller fysisk, ved å uttrykke det som er autentisk. Særlig det som er kraftfullt. Vi søker mot en normalisering av egen psyke og personlighet, ved å undersøke hva som ligger der og å slippe slusene løs. Hvis vi demmer opp en elv så er det mye kraft bak der. Hvis den kraften plutselig slipper løs, så er det mye som kommer på en gang. Men hvis vi kontrollert åpner demningene som er der, så vil elva flyte ganske naturlig.

### Sårbarhet og autentisitet

- *Er sårbarhet sentralt i deres arbeid med menn?*

- Jeg ønsker å finne et annet ord enn sårbarhet i denne sammenhengen, sier Eirik, og foreslår i stedet åpenhet og maskeløshet.

blir frustrert. Så kommer det en forløsning. Det er bra om stagnasjonen og frustrasjonen er langvarig, for da får man en mye større forløsning, sier Dag.

- Vi blir ved det vi vanligvis stikker unna, fordi det ikke er komfortabelt å være konfrontert med egne begrensninger, sier Eirik. - Vi har en naturlig hang til komfort, og den går vi imot. Det betyr ikke at vi er masochister, men det ligger en kjerneoppdagelse i at hvis du blir ved det som er ubehagelig i deg selv, så kommer du inn til ressursene dine.

### Eckhart Tolle skaper tapere

Både Dag og Eirik er skeptiske til mye av den populære, åndelige litteraturen. En av de største navnene i senere tid, er Eckhart Tolle, som med sin bok "The Power of Now" blant annet har blitt varmt omtalt på Oprah Winfrey Show. Eirik er forbannet på ham.

- Eckhart Tolle beskriver en virkelighet som blir tilgjengelig for mennesker som går dypt inn i det spirituelle, forteller Eirik. - I den bevisstheten så ser du at

Jeg har sett utslagene av hvordan feminisme som ideologi har vært forsøkt benyttet til å definere menn og menns kjønnsliv, sjelsliv, og følelsesliv.



Dag forteller at mange assosierer sårbarhet med svakhet eller litenhet.

- Den opplevelsen stammer fra da du var liten og åpen. Derfor assosieres det med litenhet. I realiteten er det å kunne tåle sin egen sårbarhet å tåle livfullheten i deg selv. Hvis du lander ordentlig i det, vil du oppdage at det er ekstremt mye liv i den sårbarheten, en ekstrem tilstedeværelse.

Eirik mener at autentisitet oppleves som veldig sårbart i forvandlingsprosessen fra å være et menneske som bærer masker til å bli et autentisk menneske.

- Hvis man tåler den forvandlingsprosessen, opplever man at autentisitet er en enorm kraftkilde. Men du må gjennom en forvandlingsprosess hvor du faktisk ikke kan gjemme deg vekk. Dette er prisen for å få fatt i denne energikilden, som oppleves som vitalitet i kropp og sinn, psyke, tenkning og kreativitet. For å komme til den vitaliteten må du våge å være deg selv. Du kommer ikke utenom. Du kan ikke kjøpe den, du kan ikke manipulere deg selv, du kan bare komme til den ved å våge å slippe maska.

Å bli et autentisk menneske er en lang prosess, mener Eirik.

- Men den gjøres lenger ved hjelp av utsettelse, og den kortes ned ved hjelp av mot. Hvis vi våger, så har den en naturlig tid. Hvis den utsettes, så kan den utsettes i det uendelige.

Dag forteller at det ikke alltid er lett å ta del i gruppe.

- Vi går inn i vanskelige tema, hvor du føler at du står stille og stagnerer. Du klarer ikke komme videre,

tilstedeværelse er det som er det mest vesentlige. Tolle sier "gjør ingenting, bare vær i øyeblikket, så skjer de viktige tingene av seg selv". Essensen av hva han sier er det - be in the moment, that's all. Det som gjør meg forbanna er at når du gir den beskjeden til mennesker som ikke har gått en utvikling, så setter de seg ned på ræva og tror at det skal føre til en utvikling. Det er usant. Jeg har sett og opplevd mennesker som ender opp som puddinger, fordi de følger den veien. Tolle skaper tapere, han skaper frustrerte mennesker, for de setter seg ned og er tilstede og er tilstede - tror de - for de ser tilstedeværelse som en ikke-gjøren. Det blir en type passivitet. Han kommer med en beskjed som spirituelt sett er sann, men som i realiteten fungerer feil, fordi han ikke beskriver veien til den tilstedeværelsen. Når du har fått en forløsning og du er der, så er det å være det eneste som teller, men for å komme dit, for å komme med den beskjeden - så må du samtidig gi en retningslinje for hva man må gjøre for å komme dit. Det er en gjøren før man kommer inn i en væren, mener Eirik.

Dag supplerer: - Spiritualitet har ingen funksjon med mindre spiritualitet fungerer i det vanlige livet - det er ekstremt viktig. ☒

For mer info kontakt [dag@furuholmen.no](mailto:dag@furuholmen.no) eller [EIRIK.BALAVOINE@wanadoo.fr](mailto:EIRIK.BALAVOINE@wanadoo.fr)  
[andreas.aubert@gmail.com](mailto:andreas.aubert@gmail.com)

## Dag Furuholmen

Dag og Eirik har ganske forskjellige bakgrunner. Dag er psykiater, mens Eirik tidlig gikk i en mer eksperimentell retning.

– Jeg har jobbet med grupper og terapi siden 1974, forteller Dag. – Kroppsorientert terapi, gestaltterapi, vanlig psykodynamisk terapi og psykologisk trening, ut ifra en funksjonell tilnærming til psykoterapi.

Han går nå lærerutdannelsen hos den spirituelle RHIDWAN-skolen (The Diamond Approach), og er også utdannet akupunktør. Til daglig driver han med psykoterapi, hovedsaklig individuelt, men også med konfliktløsning i bedrifter. Han har jobbet mye med rusproblematikk, og ser dette som en viktig forutsetning for arbeidet han gjør i mannsgruppene.

– Jeg har mye erfaring fra de mørke sidene av livet. Denne bakgrunnen er viktig for meg, og gjør at jeg tåler det folk kommer med, sier Dag.



## Eirik Balavoine

Eirik Balavoine startet med å studere psykologi, men følte seg ikke hjemme der.

– Jeg ønsket å jobbe mere med "cutting edge" utenom de tradisjonelle metodene og arbeidsformene; forskjellige måter å se på vår psyke og hele det menneskelige system. Jeg har gått dit jeg har funnet dyktige mennesker og spennende forskning. Det har gått på å jobbe med psykologien og personligheten gjennom kropp, pust, meditasjon, stillerarbeid, fordypningsarbeid – og mye uttrykk. Jeg begynner å nærme meg 30 år som individualterapeut, og har jobbet mye, så når jeg underviser nå så er det vesentlig ut i fra egen erfaring. Det er det jeg liker mest, det er det som det er mest trøkk i.



## CranioSacral terapi

CranioSacral terapi ble utviklet i USA av Dr. John Upledger, under hans medisinske forskning i perioden fra 1975-1983. Det har siden utviklet seg til å inkludere alle aspekter av den menneskelige natur.

Det craniosacrale system, er et essensielt system i kroppen, som kan påvirke og bli påvirket av andre systemer som endokrine-, nerve-, kardiovaskulære-, tarmsystem, og på grunn av disse forbindelsene til de andre systemer, er CranioSacral terapiens helbredende virkning stort sett ubegrenset.

Upledger's utdanning er oppdelt slik at der først undervises i de grovere deler av systemet og når forståelsen og oppfattelseevnen er øket, blir de mer subtile emner introdusert.

Kjerneutdannelsen består av 5 intensive kurser, og vi foreslår at det går minst tre måneder imellom hvert kurs. Forutsetningen for å kunne delta i kursene er at du er en kvalifisert behandler/terapeut.



### Grunnkurser i Norge

CST-1 maj 31.-3. juni Oslo  
CST-1 oktober 23.-26. Stavanger



www.upledger.dk post@upledger.dk +45 5782 2077  
Slagelsevej 16, 4180 Sorø, Danmark



Still Point  
SPIRITUAL INTEGRATION SYSTEM

Still Point er en terapeutisk metode hvor man ved hjelp av testing med pendel, visualisering og essenser (blomsteressenser) balanserer ulike lag og funksjoner i bevissthet, chakra og aura.

Metoden assisterer deg i å finne ditt stille punkt, slik at du kan komme nærmere kjernen i ditt eget liv. Dermed kan dype blokkeringer bli forløst og selvhelbredelse kan skje. Still Point kan hjelpe deg til å bli mer hel og harmonisk, slik at du takler livet på en bedre måte.

### STILL POINT

HELHETSMASSASJE FOR INDRE RO  
GRAVIDMASSASJE OG FØDSELSFORBEREDELSE



SVANGERSKAPSKURS

KURS I BABY- OG SMÅBARNSMASSASJE



Kursleder og terapeut Gry Aksnes  
Oslo Vibrapatisenter, Øvre Voll gate 6  
e-post: gr-aksne@online.no  
tlf: 66 91 13 12 mob: 48 19 27 47