



Behandlingsformer hvor hjertet ikke er sentralt, er handikappede. De fleste mennesker har et låst følelsesliv og en manglende evne til å gi uttrykk for hva som egentlig foregår på innsiden. Særlig gjelder dette de store områdene sorg, meningsløshet, sinne og seksualitet.

En hel mann

Møt fransknorske Eirik Balavoine, som har jobbet med mennesker i 30 år. Mange som kommer til ham har prøvd samtaleterapi, men kommer ikke dypt nok. – Samtaleterapi alene har ikke god nok kapasitet til å forløse de dypeste følelsene, mener Balavoine.

Utover det å forstå fortiden, ville jeg ta fatt i enkeltmenneskets kapasitet til å endre og til å utvikle seg, forteller Eirik om hvorfor han tidlig droppet psykologistudiene og heller oppsøkte lærere hvor det sentrale var arbeid med pust, kropp, seksualitet, dype menneskemøter og stillhet. Særlig følte Eirik tillit til lærere hvor han fant et reelt samsvar mellom liv og lære. – Under psykologistudiene opplevde jeg at psykologers barn ikke nødvendigvis hadde det så bra. Det var et paradoks som det var vanskelig for meg å leve med. Noe var grunnleggende galt i teoriene universitetsstudiet var basert på, erindrer Eirik.

Tradisjonelle psykologer trenes blant annet opp til å ha en viss distanse til sine klienter.

Eirik tenker totalt annerledes. Det er forskjell mellom å ha profesjonell distanse og å være kontakthemmet i terapisituasjonen.

– En behandlingsform hvor hjertet ikke er sentralt, er handikappet. De største sårene fra oppveksten handler om mangel på nærhet

og det å bli sett. En psykolog eller behandler som beskytter seg bak en profesjonell maske virker dermed heller forsterkende enn helende på gamle traumer. Essensielt er også kroppens forbindelse med psyken og om vi har kapasitet til å se oss selv eller ikke. Hva skal egentlig til for å få et bedre liv, hvordan få til mere ro? Hvordan oppnå mer livsfylde? Det er det jeg er interessert i. Å erfare som terapeut at forståelse av egen oppvekst ikke nødvendigvis gir et bedre liv, krever radikal profesjonell nytenkning.

Livsnødvendig frustrasjon

Eirik er ikke redd for å provosere.

– Om noen blir provosert så ja takk, gjerne det. Profesjonelle som går i skyttergraven i møte med annerledes tenkende istedet for å gå i dialog, er meningsløst. Det handler bare om redsel. Hva er vel mer givende enn dyp faglig utveksling?

Nysgjerrighet er det eneste sunne. Forholdet mellom kropp og psyke, personlighet og forsvarmekanismer, sår og talenter er så komplekst

Eirik Balavoine

Eirik Balavoine driver skole for psykoterapeuter i Frankrike og har privat praksis i Norge og Frankrike. I tillegg tilbyr han selvutviklingsgrupper for menn i Norge sammen med psykiater Dag Furuholmen. Eirik arbeider innenfor en *transpersonlig menneskeforståelse*. Der inkluderes *mystiske erfaringer av en utvidet virkelighet*, som ikke kan forstås innenfor rammene av tradisjonell psykologi. Selv har han bl.a. studert med lærere fra buddhismen. Transpersonlig psykologi søker å forene det beste fra øst og vest, og har sine røtter fra 60-tallets Human Potential Movement, som oppstod i USA. For mer informasjon om Eirik Balavoine og hans arbeid, se integral-consciousness.com og maskulinitet.no.

at det er ingen gitt å forstå alt.

Han hevder menneskets mulige sjelsreise kan deles opp i fire hovedtyper av bevissthet. – På det første stadiet er vi fanget i det konforme. Ren ubevissthet uten reell mulighet til å ta radikale livsvalg. Det må en god dose frustrasjon til for å komme ut av denne kvikksanden og bli et autentisk menneske, ifølge Eirik. – I dette første nivået aner vi egentlig ikke hvem vi er og bruker stort sett all vår tid til å forholde oss til impulser fra våre omgivelser, forklarer han. – Så blir vi tilslutt lut lei av å oppfylle andre menneskers forventninger og å reagere med de samme tankemønstrene, væremåtene og svarene, om og om igjen. Denne frustrasjonen



” Nysgjerrighet er intelligens og sunnhet i fri flyt.

... om sukker

– Sukker og hvetemel bør forbys, sier Eirik. – Sukker er et helseskadelig narkotikum.

... om gluten

– Mel er næringsløst lim, som plugges igjen sirkulasjon i kroppen. Kroppen begynner å ese og blir hoven. Det er min subjektive erfaring. Psykisk sett gjør det at alt går langsommere, og det fostrer negativitet. Det er en ernæringsmessig årsak til depresjoner.

... om melk

– Jeg forsøker å holde meg unna alt fra kua. Meieriprodukter gir mye av de samme symptomene som mel. Du mister lettheten i kroppen. Melkesukkeret kan gi forskjellige fysiske reaksjoner. Disse tingene er individuelle. Nå må snart også norske myndigheter slutte å reklamere for at melk forbygger benskjørhet. Norge har en av verdens høyeste forekomster av benskjørhet samtidig som vi har et av verdens høyeste forbruk av melk. Dette er ikke en enkel problemstilling, men jeg holder en svær knapp på at det handler om et forsuret indre klima i kroppen.

er både forferdelig og fantastisk. Den tvinger oss ut av stillstand og endringsredsel og får oss til å våkne opp til eget livsansvar og endringsmuligheter.

Hvis vi våger å undersøke hva vi egentlig er redde for avdekkes gradvis det autentiske i oss. Det er dette som kjennetegner stadie nummer to, fortsetter Eirik. – Vi får dypere tak i egne talenter, opplever dyp indre frigjøring og får et helt annet overskudd av energi og livslyst. Vi kan få øyeblikk av høynet livsintensitet i dype menneskemøter, naturopplevelser, grenseløse seksuelle møter og berusende skaperkraft. Mange kjenner da at de er ved veis ende. Dette er ikke sant. Dette handler om avslappet, åpen normalitet.

På det tredje nivået blir selv den dypeste tilfredsstillelsen forsterket. Oftest gjennom en dypere forståelse av, og trening i, nærende stillhet. Dette åpner for øyeblikk med en glitrende kvalitet av noe som er helt stille, vi er helt hjemme, og alt stemmer.

” Vi kan få øyeblikk av høynet livsintensitet i dype menneskemøter, naturopplevelser, grenseløse seksuelle møter og berusende skaperkraft. Mange kjenner da at de er ved veis ende. Dette er ikke sant. Dette handler om avslappet, åpen normalitet.

Vi blir igjen forbundet med noe som er større enn oss selv.

Uro er primært i det indre

Mange er frustrerte nettopp fordi de har hatt slike glimt og vet at et annet liv er mulig. De har kanskje også oppdaget at flust med penger sikkert fører til et lettere liv, men ikke til livstfredsstillelse. Denne erfaringen er nødvendig og ligger til grunn for mange menneskers spirituelle søken, hevder Eirik. – Pengers tomhet er noe vi tar inn over oss først når vi har opplevd å ha nok. Vi tar mer ansvar for egen uro og egne livskonflikter og oppdager kanskje at kilden til uroen som har plaget oss muligens hele livet primært kommer fra vårt indre. Vi har bare trodd at den var forårsaket av ytre forhold.

– Veien videre inn i det tredje stadiet, er en lang reise inn i stadig dypere aksept, ro, kjærlighet og tilstedeværelse. Det fjerde stadiet er utilgjengelig for de fleste, men handler om en oppløsning av alt som begrenser, på alle plan.

Ansvar for eget liv

Å ta ansvar for eget liv er grunnleggende for en fruktbar selvutvikling, mener Eirik. – Å begynne i terapi og egenutvikling er ikke alltid lett. Mange anklager i begynnelsen ofte sine foreldrene for egen misære og glemmer at også foreldrene er arvelig belastet.

Anklagelse skaper ofte unødvendige sår og enda større avstand mellom generasjo-



... om kosthold

Det hender Eirik gir råd til klienter om kostholdet.

– Det første jeg fokuserer på er syrebase balansen. De fleste av oss er altfor sure. Mye av de basiske mineralene blir brukt opp av kroppen til å nøytralisere for høy surhet.

– *Hva sier du til klienter som er vegetarianere?*

– At de må få nok protein. Det er den største vansken hvis man er vegetarianer, og den største grunnen til at jeg selv ikke er det. Vi trenger også fett. Udo gjør en god jobb.

– *Hvordan bør maten tilberedes?*

– Jeg tror på langsom tilberedning av både kjøtt og fisk, helst under 100 grader. Det bevarer mye mer av de gode stoffene i alle proteiner, og det smaker mye bedre. Hvis jeg ikke spiser dem rå damper jeg grønnsaker, aldri for lenge, og jeg drikker vannet. Ellers er rå ingefær, sitroner, hvitløk, kål og rødbeter gudегitte matvarer med enorme legende egenskaper.

– Enkelte mennesketyper og kroppstyper håndterer forskjellige matvarer bedre enn andre, hevder Eirik, og referer til blodtypedietten og det indiske ayurveda-systemet, som han selv anvender.

– Å finne fram til en riktig personlig diett handler om prøving og feiling, men alt er bedre enn å ubevisst fortsette med den dietten du ble severt som barn.

nene. Det finnes psykologiske strukturer som lever i mannslinjen og kvinnelinjen i en familie. Strukturer som er ubevisste, overføres til neste generasjon som livsoppgaver. Det som derimot er blitt bevisstgjort av dypere ting i psyken, overføres til neste generasjon i form av talenter. I stedet for å anklage sin far for å ha gjort noe feil, kan sønnen ha mye større utbytte av å si ”jeg har problemer med dette her, har du kjent på det samme?” Den holdningen gjør at far og sønn kanskje kan jobbe sammen om fellesopplevelser av hvordan det er å være mann og menneske... Hvis far tør møtet, vel og merke.

Basis for hvordan Eirik jobber er en forståelse av hvordan vitalenergi sirkulerer i kropp og psyke.

Ser du det som to adskilte sirkulasjonsbaner?

– De er dypt forbundet. Men det er psyken som er mester, og kroppen som følger.

Vitalenergien kan kalles Prana, Qi eller livskraft. Den sirkulerer i kroppen og påvirker hvordan vi puster, hvordan vi opplever stemningen i kroppen og kvaliteten av vår bevissthet.

Hvordan psyken styrer livsenergi kan vi se i våre mentale holdninger. For eksempel kan vi arve holdningen ”du skal ikke uttrykke dine følelser”. Holdningen vil blant annet føre til en begrenset kapasitet til å puste fritt, i dobbelt betydning.

Hvis en klient puster dårlig, kan han tilnærme seg dette på to måter.

– Først og fremst handler det om en bevisstgjøring av dype livsholdninger. Dette fører til at pusten frigjøres. Jeg kan også gå andre veien og arbeide med pusten ved for eksempel å øke pusterytmen. Da vil energien etter hvert sirkulere fortere. Kroppen og psyken varmes opp, slik at presset på spenninger blir større inntil det når et bristepunkt. Da kan vi endelig miste kontrollen og tidligere utilgjengelige følelser slipper ut. I det øyeblikket vil mennesket erfare en dyp, dyp lettelse. Endelig, noe vestentlig har sluppet ut av sekken, det *indre rommet* er blitt større og fylles av ro og glede. Ut av denne avslappelsen kan det komme en ”*ikke-tenkt*” umiddelbar forståelse av hvilken livsbegrensende holdning det var som lå bak sperringen.

Pusten forbinder kropp og psyke

– Jeg tar ofte utgangspunkt i kropp. Vi har tre store elementer i vårt maskineri:

Kroppen, psyken, og pusten som forbinder dem, forteller Eirik. Med psyken mener han alt det menneskelige som ikke er fysisk. Alle som arbeider med både kropp og psyke i terapi erfarer at blokkeringer i psyken blir synliggjort som fysiske spenninger i kroppen.

– Redsel setter

seg i solar plexus og hele mellomgulvet blir bundet. Mangel på frihet i livet gjør at hele brystkassa skrumper. Er vi redde for å bli synlige med vår livskraft og uttrykksvevne, kommer spenningene nederst i

ryggraden, i mageområdet og i halsen. Vi ender med å ikke kunne puste inn i de områdene hvor spenningene er, og muskler og organer i området sykner til.

Ved å observere kroppen og pusten hos et menneske kan han derfor si veldig mye om vedkommendes indre liv og finne ut hvordan et fruktbart utviklingsarbeid kan legges opp.

– Noen opplever kroppsarbeid som mer tilgjengelig enn å jobbe bare gjennom samtale. Andre er veldig åpne for å jobbe med pusten. Noen er nødt til å begynne med kognitivt arbeid – bevisstheten, hjernen – det oppleves kanskje som altfor skremmende å begynne direkte med kroppen eller pusten. Andre foretrekker å jobbe med følelsene med en gang. Introduserer jeg et kognitivt arbeid til slike mennesker, vil de bare gå, de har ikke

” Ofte gjentar vi de samme mønstrene, væremåtene og svarene, om og om igjen. Frustrasjonen er nødvendig og fantastisk, og dytter oss mot å gjøre noe med det.





Transpersonlig dyp-terapi forløser mye livskraft og glede.

følelsen av at det berører dem. Når trygghet og tillit er etablert kan vi gå videre med kroppsarbeid eller mer direkte bevissthetsarbeid.

Nødvendigheten av energiarbeid

Tradisjonell psykologi vektlegger forståelse av hvordan problemer i barndommen er årsak til problemer vi opplever i dag. Eirik er like så opptatt av emosjonell og energetisk forløsning. Hvorfor det?

– Å forløse et menneske er et energiarbeid.

... om verdien av faste og tarmrensing

– En av de største gavene vi kan gi oss selv er å gi vårt fordøyelsessystem ferie en gang i mellom. Dette handler om å rense kroppen fra innerst til ytterst. Mye sykdom handler om ubalanser i kroppens systemer forårsaket av opplagrede giftstoffer i muskler og organer. Det finnes idag masse kunnskap om hvordan dette kan gjøres ved hjelp av bl. a. urter. Sett igang og opplev at du blir 20 år yngre i kropp og sinn i løpet av noen velbenyttede uker, oppfordrer Eirik med stor iver. – Dette er også den mest effektive måten å forstå hvordan kosten virker inn på psyken, og du trenger ikke spørre noen etterpå om dette. Du vet av egen erfaring. Husk å introdusere de forskjellige fødevarer en for en, og legg merke til endringene i din sinnstemning og kroppsfølelse i timene etter måltidet. Slik kan du bygge opp en forståelse om hvordan denne fødevarer virker nettopp på deg.

Hvis man forstår uten å gjøre et energiarbeid, vil ikke følelsen av indre lettelse og livsforbedring komme. Hvis man derimot arbeider bare med følelsesforløsning, vil klienten oppleve en lettelse, men ikke en løsning. Den samme vanskelige situasjonen vil reetablere seg. Mitt valg er å arbeide med begge deler parallelt. Når både forståelse og energifrigjøring skjer samtidig, oppleves en livsendring som varer. Vi går fra å leve repetitivt til å leve skapende.

Hva er psykiske bindinger?

– Det er redsel som er synliggjort i låste handlingsmønstre og tankemønstre. Fysisk kommer de til uttrykk i kroppsspenninger, som klump i halsen, en svær kule i solar plexus, en mage som ikke fungerer. Eller for eksempel stivhet i bein, nakke, skuldre eller området mellom skulderbladene. Kjever som er låste.

Kan fysiske spenninger bli så sterke at de overstyrer psyken og må tilnærmes fysisk, selv om den opprinnelige årsaken var psykisk?

– Ja. Når blokkeringer i kroppen blir kroniske, så begynner de å styre psyken.

Da går disse kroniske bindingene inn i underbevisstheten og ender opp med å være styrende på

menneskets liv. Kroniske spenninger er veldig vanskelige å forløse gjennom samtalerapi. Da er kropporientert terapi vidunderlig effektivt.

Kan kroppslige spenninger komme til et punkt hvor de nærmest blir umulige å endre?

– Ja. Tilnærmet umulig. Alder spiller inn, samt nivå av giftstoffer i kroppen. Et menneske som blir redd trekker skuldrene opp og holder

pusten. Så går situasjonen over, og skuldrene settes ned igjen. Det har ikke skjedd noe traumatisk, det er en helt naturlig kroppslig reaksjon. Men hvis et menneske går i en situasjon vedvarende over lang tid, begynner skuldrene permanent å være heist opp. I begynnelsen kan de være heist opp relativt ofte, men blir allikevel sluppet ned igjen. Hvis det da går enda lenger tid, får vi kroniske spenninger som ikke løses igjen men forblir blokkert.

Falskhetsavvikling for menn

I Norge er Eirik særlig aktuell med selvutviklingsgrupper for menn, som han leder sammen med psykiater Dag Furuholmen. De to understreker at selvutvikling ikke betyr at vi skal utvikle oss mot noe, for eksempel mot et ytre ideal av hvordan en mann skal være.

– Reell selvutvikling er i realiteten en avvikling av det i oss som er tillært og falskt. Våger vi dette, åpner vi oss for den unike mann vi allerede er på innsiden.

Hvorfor er ikke flere menn opptatt av egenutvikling?

– Mange menn har lyst på egenutvikling, men finner seg ikke til rette fordi mange av holdningene innenfor selvutvikling er etablert på kvinners premisser, svarer Eirik engasjert. – Menn har andre problemstillinger å forholde seg til. De ønsker å fokusere på det som er spesifikt og unikt maskulint. Ikke som en ny rolle å gå inn i, men gjennom spørsmål som ”hva er det som begynner å blomstre

hvis menn får gode vekstvilkår?”, som de kanskje ikke har hatt i forhold til familie, og spesielt til far. Hvordan kan menn oppleve seg selv og

sin maskulinitet i sammenhenger hvor det bare er menn til stede? spør Eirik, og sier at mannsgruppene er en setting der de ikke går inn i konkurranse eller krig. Derav kan den maskuline kraft utvikles og uttrykkes konstruktivt og skapende heller enn destruktivt.

Er det noen særtrekk ved norske menn?

– Jeg har ikke lyst til å definere norske

... om terapi vs. kosthold

Eirik hevder at mange kunne fått den endringen de søker fra terapi, ved å endre kostholdet. Å gå i terapi mens man har et dårlig kosthold, ser han i beste fall som en amputert prosess.

– Visse matvarer gjør enorm skade, også på sjelen. Den psykiske effekten av kosthold i et terapeutisk arbeid kommer til å bli stadig viktigere. Men en hel generasjon terapeuter må enten opplæres eller pensjoneres.

menn i det hele tatt, men om noe, så måtte det være at det er mye sunnhet i norske menn. Jeg er mye i Frankrike og har arbeidet i mange kulturer, og opplever at det er utrolig mye god kraft i den norske mann. At norske menn for eksempel mangler varme, er bare tull, men janteloven ødelegger mye, her også.

I arbeidet bruker de en blanding av innledningsforedrag og mye selvundersøkende arbeid. De bruker også meditative teknikker og poesi.

– Vi jobber med kropp, uttrykkstrening, yoga og bevissthetsforskning. Sistnevnte betyr at blikket vendes innover heller enn utover, for å finne ut hva som er der. Når vi virkelig bruker essensen av vår kunnskap i løpet av et tre dagers kurs, får vi som konsekvens at menn våkner og gjør grunnleggende endringer i eget liv, hevder Eirik. – Det er mye psykologisk arbeid som ikke trenger å ta enormt med tid hvis det gjøres riktig. Det skal gjøres på en måte som respekterer det indre landskapet, som ikke manipulerer. Det er å kjenne det indre landskapet og gå medstrøms med seg selv, i stedet for å pløye blindt gjennom bølgene. Det handler om respekt for seg selv og evne til å respektere det samme i andre.

Kvinner og menn like umodne

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

– Vi baserer oss mye på at når det vi bærer på uttrykkes usminket, så normaliseres det, forklarer Eirik. – Hvis et autentisk uttrykk holdes tilbake, så sykner vi til. I vårt arbeid er det sentralt å gi uttrykk for ting som normalt sett holdes tilbake av en million forskjellige grunner. Fellesnevneren på hvorfor vi holder ting tilbake er at vi opplever fare, følelsesmessig eller fysisk, ved å uttrykke ting slik de er. Særlig det som er kraftfullt. I vårt arbeid søker vi 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, er det mye som kommer på en gang. Om vi derimot kontrollert åpner demningene, så vil elven igjen begynne å flyte ganske naturlig.

Er det sant at kvinner har en større følelsesmessig modenhet enn menn?

– På overflaten kan det kanskje se slik ut. Beveger vi oss mere innover i psyken, finner vi like stor følelsesmessig umodenhet hos kvinner som hos menn. Av og til kan jeg oppleve at menn har lettere for å være autentiske i sine følelser enn det kvinner har, sier Eirik.

Makt, penger og seksualitet

Eirik har ledet meditasjonsgrupper og stillhetsretreater i snat 30 år. Han mener at 90 % av de psykologiske vanskelighetene som kommer til syne innenfor både psykologisk og spirituelt arbeid, har sine røtter innenfor områdene makt og identitet, penger og seksualitet. Han hevder at meditasjon har liten direkte innvirkning på disse områdene. – Det er mange eksempler på læremestere som

har fått utviklet sin spiritualitet i østen, hvor samfunnet skaper en ramme rundt den måten det blir trent på. Så kommer de til vesten og underviser i sine teknikker, men uten å ha den sosiale rammen som holder dem på plass, og dermed tyter ubearbejdede psykologiske strukturer fram, nettopp innenfor disse fire områdene.

Ifølge 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 enda dypere undertrykkelse i tillegg til 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 den engasjerte psykoterapeuten.

Mennesket er natur

Han bruker ofte bilder fra naturlige prosesser og overfører dem på hvordan mennesket og psyken fungerer. Ofte mener han det helt bokstavelig.

– Å løsne på følelsesmessige blokkeringer er som vårløsningen om våren. Både vannet og følelsene er aldri rene. Vannet er brunt, fullt av jord. Lar vi vannet renne, så blir det rent.

Det samme gjelder hvis man begynner å snakke sant, ler Eirik.

– Hvis du i en samtale våger å si det som er sant for deg, kan det komme opp mye grums – gamle følelser som du hadde glemt og trodde du var ferdig med. Begynner du å snakke ordentlig med faren din, for eksempel, og han begynner å lytte til deg, vil det boble opp følelser. Gjør du det over en stund, vil det etter hvert gå over og bli erstattet med tilstedeværelse og dype, rene følelser. Med andre ord, genuin kontakt!

Mener du med rene følelser for eksempel at bak sinne kan det ligge sorg, og da vil sorgen være renet?

– Vi må skille mellom emosjoner og følelser. Emosjoner har sine røtter i gamle lagrede opplevelser som vi ikke har fått forløst, mens følelser er del av vår naturlige kommunikasjon oss mennesker imellom her og nå, avslutter Eirik. mh

” Det er mye sunnhet i norske menn.

” Kroniske spenninger er veldig vanskelige å arbeide med gjennom samtale, og må helst tilnærmes gjennom kroppen.

... om instinktiv terapi

I Frankrike finnes ”instinktiv terapi”, hvor man etter en faste presenteres for et bord med masse matvarer.

– Når man kommer til en matvare man trenger og liker, kjenner man det umiddelbart i kroppen. «Det må jeg ha!» Man lærer seg dette språket på nytt. Vanskeligheten med å kjenne intuitivt er at hvis du er avhengig av junkfood, så vil du tiltrekkes mot det. Avhengighet av junkfood krever mere junkfood. For å kunne nyttiggjøre oss en slik framgangsmåte må vi først gjennom en renseprosess hvor faste og tarmrensning er to av hovedelementene.