

# RADIKAL AKSEPT OG MASKINMENNESKET

Psykiater Jan Sunder Halvorsen synes «maskinmennesket» blir stadig tydeligere i dagens samfunn. I boka *Mennesket – maskin eller mysterium* kritiserer han moderne naturvitenskap og psykologi for å skape et mekanisk menneskesyn. Han ser også fokuset på å skulle forandre seg selv som en forlengelse av samfunnets krav om prestasjon og suksess. I egen terapi praksis vektlegger han å akseptere ting som de er.

AV ANDREAS AUBERT

J

Jan Sunder Halvorsen er leder for Institutt for Holistisk Medisin & Meditasjon, sammen med sin kone Sandra Jyoti Marjala. Mesteparten av kursaktiviteten foregår på deres kurscenter på Gotland. De tilbyr en gruppe-terapeutisk prosess over to år som heter Det glemte barnet. I et gruppefelleskap lærer folk å bli mer kjent med seg selv.

– Tanken på gruppe skremmer mange av deltakerne, men for de fleste tar det bare en helg å komme ut av denne frykten og erfare hvor mye et gruppefelleskap kan gi dem. Terapiprosessen er en bevisstgjøringsprosess som gir dem verktøy til å bli fri av autopiloten som i så sterk grad styrer våre liv, sier Halvorsen.

Mange ønsket etter hvert å kunne gå videre, så de begynte å tilby ”Utdanning i bevisst pust og meditasjon”.

– Det er en to-årig prosess der deltakerne fortsetter å fordype seg i egen prosess, samtidig som de lærer mer om pusteterapi, vårt hovedverktøy ved siden av meditasjon.

I tillegg tilbyr de kvinnekurs, medita-

sjonsterapi som er en form for healing, traumeterapi og yoga.

– På Gotland vil vi også tilby meditasjonskurs til rehabiliterte rusmisbrukere. De har stor nytte av meditasjon og fellesskapet rundt det, sier Halvorsen.

## UMULIG Å FORANDRE EGET SINN

– Du hevder det er umulig å forandre eget sinn, en ganske radikal påstand fra en som jobber med terapi. Hvorfor hevder du dette?

– Forandring er mulig, men det er ikke noe vi gjør, det skjer når vi våger å gi oss hen til øyeblikket, åpne opp og bli sårbare. Vi lærer tidlig å forbinde forandring med forbedring, bli noe annet enn det vi er. Da er fokus fremtiden, i det mister vi øyeblikket og fortaper oss i en idealisert forestillingsverden om hvordan vi skal eller burde være. Da forsterker vi bare personlighetens fastlåste tanke- og atferdsmønstre heller enn dypest sett å endre noe, og det hindrer kontakt med et utvidet bevissthetsfelt. Vi må utvikle en personlighet for å kunne bli reflekterte vesen. Men like naturlig er det å se at vi er mer enn personligheten. Den erkjennelsen er bare mulig om vi igjen våger å åpne opp til øyeblikket, være



Jan Sunder Halvorsen driver et kurscenter på Gotland i Sverige.

her og nå, uten mentale forestillinger. Da skapes muligheten til en dypere eksistensiell kontakt, en ekspansjon av vårt indre rom, sier Halvorsen.

Han ble introdusert for denne grunnholdingen på 1970-tallet, gjennom Chögyam Trungpa sin bok *Cutting Through Spiritual Materialism*. Trungpa var en tibetansk læremester som introduserte tibetansk buddhisme for Vesten fra 1960-tallet, og flyttet til USA i 1970.

– Gjennom boka forstod jeg hva akseptbegrepet innebærer. Det innebærer en villighet til å se på både det vi liker i oss selv og det vi ikke liker, ta i mot helheten. Stoppe fragmenteringen av det lyse og det mørke i oss. Faren i psykoterapi ligger i ønsket om å ville forandre oss selv. Terapeutens utfordring er å ta imot hele individet. Jeg ble berørt av den totale respekten for individet i tibetansk buddhisme. Det betyr ikke at alle handlinger aksepteres, men alle sinnets sider aksepteres uten å dømme eller evaluere. I det feltet skapes muligheten til forandring.

– Hva legger du i aksept?

– Aksept betyr at du lar den andre helt være, du tar imot den andre åpent og nakent.

Det kan bare skje i øyeblikket, så aksept og nuet henger nært sammen. Uten at du er i øyeblikket, er det umulig å akseptere og anerkjenne den andre – fordi det er bare gjennom å legge dine ideer og idealer til side, og å sanse det som skjer her og nå, at du kan se den andre. Det er i denne ubetingede aksepten at muligheten til endring skapes. Denne spilende funksjonen er avgjørende for å skape et terapeutisk felt som gir den andre muligheten til å se seg selv tydeligere. Men det er ikke noe du eller den andre gjør, det skjer. For at det skal være mulig, må det finnes en større, utvidet dimensjon. Møtet med den dimensjonen er i øyeblikket. En åndelig dimensjon blir derfor en del av terapifeltet, sier Halvorsen, og supplerer med at sårbarhet er nøkkelen til all menneskelig vekst.

– Sårbarhet er bare mulig i øyeblikket. Slik jeg ser det, er anliggende for en terapeutisk prosess å åpne seg i sårbarhet opp til øyeblikket, ikke å forstå. Da møter vi samtidig

«Forandring er mulig, men det er ikke noe vi gjør, det skjer når vi våger å gi oss hen til øyeblikket, åpne opp og bli sårbare.»





**JAN SUNDER HALVORSEN** er psykiater, født i Stavanger i 1943 og utdannet ved UCLA i California i siste halvdel av 1960-årene. Han har spesialisert seg i barne- og ungdomspsykiatri, med spesielt fokus på utviklingspsykologi.

I dag driver han Institutt for Holistisk Medisin & Meditasjon med et gruppeterapeutisk tilbud. Aktuell med boka *Mennesket – maskin eller mysterium*.

vår avhengighet, det vi er mest redd for i oss selv. For å være i stand til å møte all frykt og smerte i denne prosessen er vi avhengige av et varmt og kjærlig miljø rundt oss, derfor er gruppefellesskapet så viktig.

#### **SKAM ER LIMET I PERSONLIGHETEN**

Halvorsen anser gruppeterapi som viktig fordi mesteparten av vår psykologiske forming er oppstått i grupper, ikke minst i familien. I gruppeterapi kan tillærte mønstre bli trigget og bevisstgjort. Han anser skam og skyldfølelse for å være personlighetens ”lim”, og at å eksponere skammen er noe av det viktigste for at den kan slippe taket.

– Det er i gruppesammenhengen at skammen kommer lettest fram, den trenger seg på. Med skam mener jeg også opplevelsen av å føle at det er noe galt med en og frykten for hva andre tenker.

– *I hvilken grad kan gruppeterapi bli en avhengighet?*

– Vi er tydelige på at gruppeterapien er noe deltakerne gjør for en begrenset periode. Formålet er å bringe deltakerne dit hvor de kjen-

ner seg i stand til å ta helt ansvar for seg selv og kjenne hva som er riktig for dem.

Halvorsen var den første nordiske medisinerstudent på UCLA i California, på siste halvdel av 60-tallet. Et stykke ut i studiene ble han parallelt introdusert for meditasjon og mer radikale terapiformer. Han praktiserte deretter som lege i California, hvor han også jobbet med rusbehandling, og jobbet på 70-tallet som barnepsykiater i Oslo. Han ble introdusert for den kontroversielle indiske læremesteren Osho i 1977. På 80-tallet bodde han to år i kollektivet Medina i England. Her jobbet han som terapeut og lege. Han tilbragte også flere måneder hvert år ved Oshos alternativsamfunn i Oregon, USA, fra 1982-86, og fra 1987-2000 i Oshos alternativsamfunn i Pune, India. Parallelt startet han Institutt for Holistisk Medisin og Meditasjon med base i Oslo i 1985, og inviterte mange terapeuter fra utlandet til å lede lengre gruppeprosesser. Fra 90-tallet av har han og kona drevet IHMM helt alene, med sine egne gruppekonsept. Fra 1997 har han også jobbet med rusbehandling i Norge på Valdresklinikken.

– *I hvilken grad har din bakgrunn som lege og psykiater gitt deg en annen tilnærming til menneskelig vekst enn andre i alternativmiljøet?*

– Jeg har aldri opplevd meg selv som del av noe alternativt miljø eller som en alternativ terapeut. Mye av det som kalles alternativt opplever jeg som et miljø som slåss mot det tradisjonelle, og har sine absolutte løsninger og absolutte syn. Fra jeg kom i kontakt med tibetansk buddhisme på 70-tallet, så har jeg sett på alle disse tingene på en litt annen måte og ikke hatt behov for å høre til noe sted, sier Halvorsen.

#### **UTLEVELSE KAN VÆRE EN FLUKT**

Osho introduserte en rekke meditasjoner som inkluderte fysisk aktivitet og emosjonell utlevelse, for at individet kunne gi slipp på fortrenget følelser. Dette gjør opplevelsen av

meditasjon mer tilgjengelig, ifølge Halvorsen. Esalen Institute i California ble på 1960- og -70-tallet et arnested for mange nye, radikale terapiformer. Her også ble utlevelse vektlagt, og mange terapiformer som hadde sitt utspring derfra, fant senere veien til Oshos alternativsamfunn i Pune.

– På slutten av 50-tallet kom det en reaksjon mot den fastlåste psykoanalysen, sier Halvorsen.

– Folk gikk i analyse i 3-15 år. Lite kom det ut av det for mange. Det ble som et presteskap der folk lastet av seg sine synder. Analysen ble ofte en intellektuell prosess. Masse ord, uten å berøre mennesker på dypet. Som reaksjon mot denne stivnede terapiformen vokste det fram nye terapiformer der øyeblikket, uttrykk, følelser og utlevelse ble vektlagt, sier Halvorsen.

– Gestalt-terapi, encounter, bio-energetics og ulike former for gruppeterapi ble lansert. Det ga liv til terapiprosessen, følelsessiden kom i forgrunnen.

Utlevelse i seg selv er det ikke noe feil med, det kan bidra til å åpne opp en lukket uttrykkskanal. Problemet som kan oppstå ved bruken av disse metodene, er at det å kaste ut følelser kan bli et nytt atferdsmønster som man automatisk og ubevisst går inn i, sier Halvorsen.

– Så snart fryktnivået innvendig stiger, eller smerten kommer nær, blir det utagert. Å kunne skrike, slå og sparke kan bli en form for egotripp, hvor det høyeste skriket er best. Utfordringen er å finne en balanse mellom å kjenne på følelser, være i dem og å uttrykke dem. Når uttrykk er en beskyttelse mot å kjenne er vi på feilspor.

### FRYKTEN FOR FØLELSER

Et hovedanliggende i hans kursvirksomhet er på sikt å trene opp evnen til tilstedeværelse og evnen til å romme følelser i kroppen, heller enn slavisk å undertrykke følelsene eller måtte utagere. Dette er en gradvis prosess, og mange har stort uttrykksbehov i begynnelsen,

forklarer Halvorsen.

– *I hvilken grad er det verdifullt å utforske ens ytterpunkter, for så å kunne falle til ro og naturlig komme til en balanse?*

– Det var i hvert fall viktig for meg. Det tok tid å fatte at utlevelse egentlig var en blindvei, men det var en nyttig blindvei. Jeg gikk langt inn i behovet for usensurert å uttrykke sterke emosjoner gjennom lyd, ord og bevegelse, f.eks. gjennom metoden dynamisk meditasjon, som i seg selv er en god teknikk. Men så erkjente jeg at det åpnet ikke egentlig opp noe, det var mer som å stenge en dør. Det kan være greit å ta ting helt ut, så er det lettere å se hva man holder på med.

Som kontrast trekker han fram tendenser han ser innen psykologi og psykiatri til å betrakte følelser som farlige, noe som må kontrolleres. Selv hevder han at følelser, når de uttrykkes på en ansvarlig måte, er noe av det som skaper dypest kontakt mellom mennesker. Samtidig ser han at følelser også kan være farlige.

– I mitt arbeid med rusavhengige er det viktig at de ikke drukner i følelsene sine. De må trene opp evnen til å bare være i det som er i dem selv. Følelser kan overvelde oss, slik at vi må finne en måte å stikke av på, utagere etc. Men når dette er balansert, er følelser først og fremst en kilde til vekst, forandring og meningsfull kommunikasjon.

– *Hva ligger bakenfor frykten for følelser?*

– Kanskje aller mest er det frykten for å være sårbar, eksponert, bli sett, være ubeskyttet, å miste kontrollen. Det henger sammen med forholdet til kroppen. Når du kan være bevisst tilstede i kroppen er du mer i kontakt med egne følelser. Og du blir ikke så overveldet og spilt ut på sidelinja når sterke følelser melder seg. Du kan romme følelser hvis du kan være i kontakt med kroppen din. Kropp

og følelser er viktige komponenter i en terapiprosess – skal du ha kontakt med følelser, så må du ha kontakt med kroppen, og du må ha en kropp som er i stand til å romme følelsene dine.

### MENTAL KONTROLL

I boka *Mennesket – maskin eller mysterium?* kritiserer Sunder Halvorsen moderne natur-

«Mye av det som kalles alternativt opplever jeg som et miljø som slåss mot det tradisjonelle, og har sine absolutte løsninger og syn.»



vitenskap og psykologi, som han hevder framstiller mennesket som en maskin og bidrar til et følelseskaldt og mekanisk samfunn.

– En viktig beskyttelse mot skam og annen psykisk smerte i dag er mental kontroll. Hele vår samfunnsstruktur støtter opp om denne typen beskyttelse. Den er innebygd både i vår utdanning og de fleste profesjoner. Vi lærer å bli eksperter på å ha mental kontroll. Det er skremmende å gi slipp på denne illusjonen om å være i kontroll, vite, kunne, forstå og ville ha svar på alt. Evidens, ingenting er verd noe uten evidens. Undringen er borte, tilsørt av mentale forestillinger.

Følelser er nærmere livet enn våre tanker, og vanskeligere å kontrollere. Mental kontroll er del av maskinmennesket.

Halvorsen er kritisk til ensidig fokus på kunnskap.

– Det er farlig når kunnskap ikke balanse- res med hjertekontakt. Da blir kunnskapen fort offer for makten. Kunnskapen dyrkes hemningsløst, lite plass gis til kritisk ettertanke. Hjertet blir fort borte i kunnskapsjaget. Livet blir kategorisert i bokser, vi vet og



Gruppedynamikk gir liv i terapiprosesser, mener Sunder Halvorsen.

kan. Det er en beskyttelse mot det levende, det spontane. Vi tror vi vet, våre væremåter springer ut fra disse antakelsene. Livet kreves å følge logiske veier. Alt som ikke hører inn i de rammene kaller vi usant, vi skyver det bort. Vi bestemmer over hva som er virkeligheten og mister evnen til å gi oss hen til livet. Det er en væremåte som er typisk for vår tid, med utdannelse og kunnskap, der intellektet er enehersker og den mer intuitive og spontane intelligensen i kropp og følelser neglisjeres.

Også diagnosesystemet i psykiatrien ser han som del av mekaniseringstendensen.

– Diagnosesystemene, enten du tar ICD-10 eller DSM-4 (nr. 5 er på gang), bygger

på hjernen som en digital computer. Personlighetsdiagnosene og genetikkk får større og større plass. Den biologiske psykiatrien dominerer. Det kan også oppfattes som en form for «amerikanisering». Ikke noe land i verden utenom Kina utøver sosial kontroll i så stor grad med å fengsle mennesker som amerikanerne. Antallet mennesker der som går på antidepressiva er også skremmende. Da slipper de å se på et sykt sosialt miljø, 46 millioner som sulter og ikke har noen form for velferd. Alt kan forklares med feil i genene og hjernen. Vi sykeliggjør flere og flere med diagnosesystemene. I stedet for å spørre oss selv hvordan et forstyrret miljø påvirker barnets utvikling, setter vi diagnostiske merke-

lapper på dem når de er ganske små og forer stadig flere med psykofarmaka.

#### FASADESTYRT SEKSUALITET

I likhet med ønsket om å kontrollere følelser, er mange også redde for sin seksualitet, hevder Halvorsen.

– Fordi vi blir så avkledd i seksualiteten, vi kan ikke skjule oss, skammen kommer nær, vi er sårbare. Seksualiteten minner oss også om vår forgjengelighet og døden. Vi kommer nær dyret i oss, urkraften. I bevisst kontakt med urkraften gjennom seksualitet, ligger en mulighet til bevissthetsutvidelse. Da kan seksualiteten brukes til å gå innover i oss selv, slik det gjøres i tantra. Men i dagens samfunn går vår opptatthet av fasade på bekostning av innsiden. Seksualiteten reduseres i stor grad til mentale forestillinger og fokus på utseende og prestasjon, og blir derfor ofte i maskinmenneskets tjeneste. Er ikke hjertet med i seksualiteten, blir den andre et objekt for våre mentale lyster. Men kan vi klare å forene seksualiteten med hjertet ville vi forandret hele samfunnet, hvilken visjon! avslutter Jan Sunder Halvorsen engasjert. ☸

.....  
*Halvorsen og kona startet i 2008 et støtteprosjekt for en tibetansk skole i Kathmandu, for sherpaer og tibetanske flyktninger. Begge opplever tibetansk buddhisme som en av de viktigste gavene Vesten har fått. Se [www.ihmm.net](http://www.ihmm.net) for info om Institutt for Holistisk Medisin & Meditasjon samt skoleprosjekt, og [www.holistisk.no](http://www.holistisk.no) for artikler og diskusjonsforum. [www.andreasaubert.no](http://www.andreasaubert.no).*  
 .....