

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

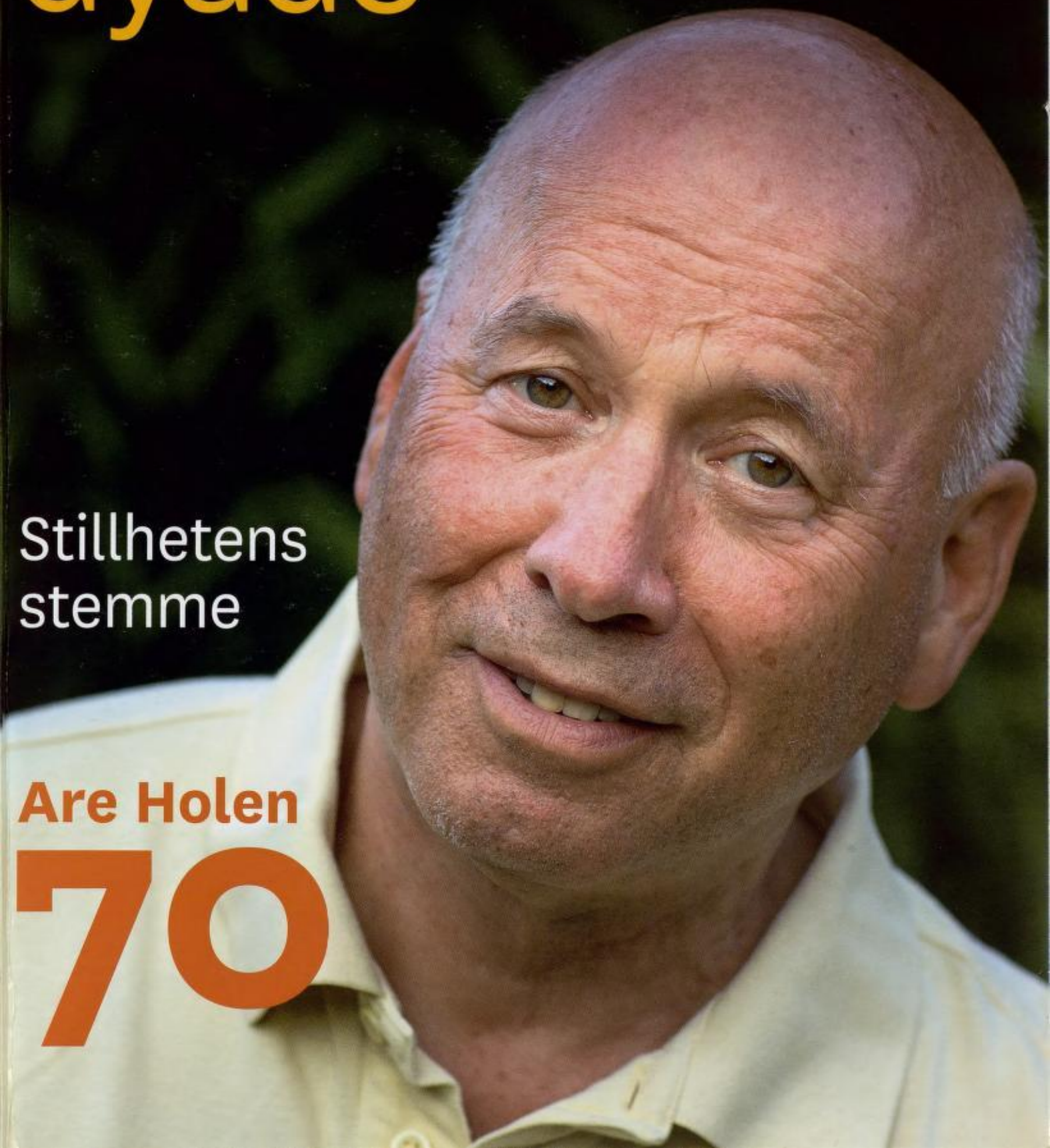
dyade

2/15
IACEM kr 100

Stillhetens
stemme

Are Holen

70



Acem-meditasjon

acem.no

LEDER

Stillhetens

ARE HOLEN 70

INNHold

Are Holen 70 år

3 Stillhetens stemme
Leder

5 Erkjennelse og forsoning
Samtale med Are Holen

53 Fra kolleger og venner i inn- og utland
15 uttalelser om jubilaranten

81 Livet frem til 70
En biografisk skisse

DYADE 2 2015 ÅRGANG 47

Utgitt med støtte fra Norsk Kulturråd

Redaktør av dette nummer|Halvor Eifring Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Rolf Brandrud Svend Davanger Christopher Grøndahl Eirik Jensen Dag Jenssen Vilde Haakensen Redaksjonsekretær|Hildegunn Bell Grafisk form|Torbjørn Hobbel Omslagsfoto|Torbjørn Hobbel Foto|Torbjørn Hobbel Korrektur|Gunnhild Reistad Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbel Are Holen Adresser|Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo Telefon|23 11 87 00 Telefax|23 11 87 09 Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no Hjemmeside|dyade.no Dyadebloggen|blog.dyade.no Trykk/Oplag|UnitedPress 1500 eks Utkommer|4 ganger i året Abonnement for året 2015| kr 275 Løssalg|kr 100 ISSN|0332-5790 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave)



Foto: Privat

Are Holen 1971.

Stillhetens stemme

ARE HOLEN 70 ÅR

For mange av Dyades lesere er trolig Are Holen mest kjent som en drivkraft bak utviklingen av Acem-meditasjon og Norsk Yoga-skole. I samfunnet ellers er han kanskje like kjent som en internasjonalt anerkjent stress- og katastrofeforsker, psykoterapeut og psykiater, lærer for medisinerstudenter og veileder for doktor-kandidater, eller universitetsadministrator. I inn- og utland kjenner en del ham som mannen bak kursopplegget RITS® – Rekonstruksjon og Integrasjon av Traumatisk Stress, en metode til hjelp for ulykkes- og katastroferammede.

Are Holen fyller 70 år i 2015. Det kan være en passende anledning til å se nærmere på hans livshistorie, familiebakgrunn og personlige kvaliteter, ikke minst fordi hans livshistorie er nært knyttet til meditasjon og ideer som ligger til grunn for mye av Dyades profil. Den biografiske skissen bak i bladet gir en kort faktaoversikt.

På ulike arenaer gir Are Holen stemme til impulser som ellers lett kunne forblitt tause. I et portrettintervju forteller han om en indre gnist som ble tent en gang i tenårene og siden har vært bestemmende for hans valg, verdier og retning. Han kjøpte Freud i pocketutgave og lærte yoga og meditasjon før han utdannet seg til psykolog og deretter lege. Meditasjonsinteressen brakte ham til India og inn i noen år med sanskritstudier i Norge. Etter hvert forsøkte han imidlertid å utvikle en tilnærming for medita-

tive erfaringer som var uavhengig av østlige tradisjoner.

Det var dels et kulturelt oversettelsesarbeid, men enda mer et forsøk på å sette ord på noe ordløst og gi pedagogisk og organisatorisk form til impulser som han fant grunn til å dele med mange.

Dette nummer av Dyade bringer også femten andre røster, som hver på sitt vis utfyller bildet av Are Holen. De kommer fra tre kontinenter og har samarbeidet med jubilanten i ulike sammenhenger. Til sammen viser de noen grunnverdier som går igjen i det meste av hans arbeid og livsholdning. For det første, et fokus på praksis og en skepsis til for mye tro, teori og idealer som ikke lar seg omsette i handling. For det andre, en vektlegging av refleksjon som kan bidra til fornyelse og frigjøring fra inngrodde mønstre, samt til å heve blikket og sette ting i forløsende perspektiv - tanker og følelser, erindringer og assosiasjoner, kropp og sinn, fortid og nåtid. Og for det tredje, interessen for organisasjon som redskap for å skape ny virkelighet og bringe videre indre utviklingsprosesser av betydning for mange.

Bladet inneholder varierte tekster og bilder som kan belyse ulike sider ved Are Holens liv. Samlet danner de en helhet som dekker forhold som kan være ukjente for mange. God lesning!

Halvor Eifring

10 juni 2014, Are Holen blir slått til Ridder av 1. klasse av Den Kongelige Norske St. Olavs Orden – "som belønning for utmerkete tjenester for fedrelandet og menneskeheten".

Fylkesmann Jørn Aksel Krog overrekker medaljen og diplommet på vegne av Kong Harald.



Foto: Torbjørn Hobbelt

ARE HOLEN I SAMTALE
MED CARL HENRIK GRØNDAHL

Erkjennelse og forsoning

"Når jeg ser på hva du har holdt på med og vært opptatt av gjennom din karriere, blir det så nært og riktig, så greit å forstå at du virkelig har betydd en forskjell for svært mange mennesker. Ditt arbeid har handlet om å gjøre andres liv bedre på forskjellig vis. Ditt arbeid har virkelig kommet mennesker – menneskeheten - til gode." Sa fylkesmannen, da Are Holen ble slått til Ridder av 1. klasse av St. Olavs Orden sommeren 2014.

Denne samtalen er en vandring med Are Holen gjennom et mangslungent liv.

Juni-sola ligger mykt og lunt over det nyrestaurerte 1902-bygget på St. Olavs Hospital i Trondheim. Det er 10. juni 2014. En flokk penkleddes mennesker er på vei opp trappen, litt undrende, småærbødige. Kanskje er det noe unorsk over en ridderutnevning. De færreste har vært med på slikt før. 14 dager tidligere var det blitt offentliggjort fra Slottet at Kong Harald hadde slått Are Holen til Ridder av 1. klasse av St. Olavs Orden – "som belønning for utmerkete tjenester for fedrelandet og menneskeheten". I en ærverdig liten sal skal utnevnelsen skje.

"Å motta St. Olavs Orden, Ridder av 1. klasse henger høyt. Ditt arbeid har virkelig kommet mennesker – menneskeheten – til gode. Mer direkte og tydeligere enn det som er vanlig ved slike markeringer som dette." Sier fylkesmann Jørn Aksel Krog.

Så er det taler fra NTNU og St. Olavs Hospital, fra Acem og fra familie. Ridderen får mye fagnad og svarer:

"Jeg må ærlig si at tildelingen var for meg uventet og til dels overraskende. I forhold til hovedretninger i det norske samfunn har jeg på mange måter stått på sidelinjen - og jeg har vært godt fornøyd med det. Jeg hører hjemme blant flere navnløse minoriteter ut fra mine kostvaner, fravær av alkoholinntak, interesse for meditasjon og annen livsprioritering. Med dette utgangspunkt er det dels forunderlig og litt forvirrende å bli tildelt denne orden, som for meg har hengt høyt og vært forbeholdt sjikt av samfunnet som jeg har opplevd å stå langt unna.

"Jeg ser ordenstildelingen som en anerkjennelse for et livsverk som jeg slett ikke har skapt alene, et livsverk med noen små bidrag til det menneskelige fellesskap, ytelser som i siste instans er forankret i styrende ideer og en indre gnist. Den ble tent i meg en gang i tenårene og har siden alltid vært bestemmende for mine valg og verdier; de er forankret i tilværelsens dypere sider, om det å virkeliggjøre sin individualitet i harmoni med et fellesskap.

"Det er en utmerkelse jeg setter stor pris på, alle her har - på ulike måter - en del i at jeg i dag har mottatt denne markering. På et vis er den til oss alle."

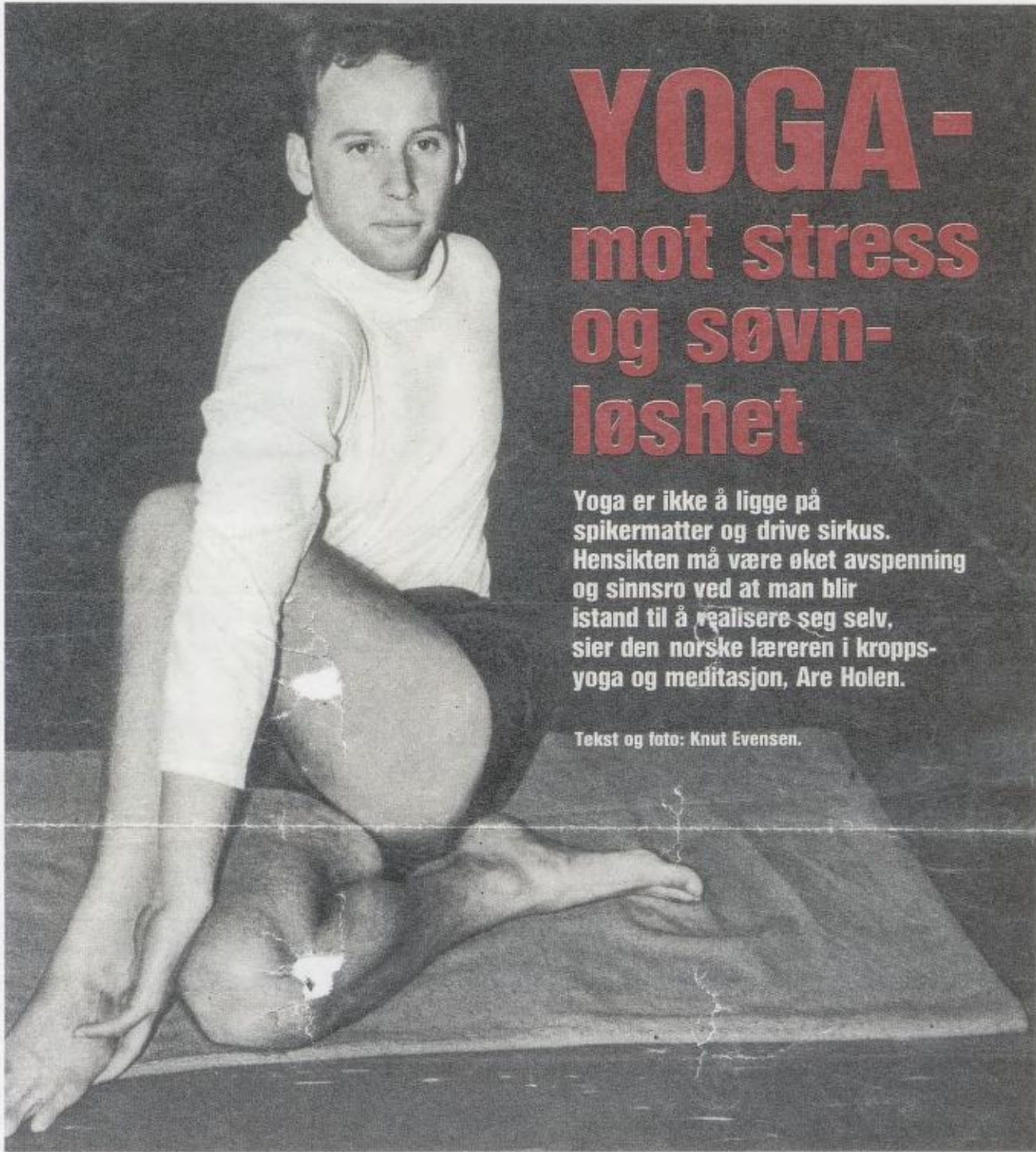
Så er ridderstunden over. Det bærer ut igjen i en varm trøndersommer. Ett år senere er Are Holen professor emeritus. Formelt pensjonist, men fortsatt engasjert i oppgaver ved NTNU. Han har flyttet til Oslo, men sjansen for å treffe ham hjemme er ikke stor. Hans internasjonale engasjement er betydelig. I India setter han av tid til å skrive, leder retretter, dessuten foreleser han ved en rekke universiteter og colleges. Han holder kurs i Tyskland, skolerer yngre Acem-ledere omkring i Skandinavia i meditasjonsveiledning, leder retretter i Spania, England, Taiwan, tar vinterferie på ski i Rondane, og setter atter av tid til å skrive noen uker i Amerika. Han bygger opp og vedlikeholder Acem International.

BEGYNNELSEN

Are Holen begynte med yoga da han var 16 år, meditasjon da han var 17. Han mediterte regelmessig fra første stund.

– Yoga traff noe i meg, åpnet noe som allerede var der. Jeg brukte mye tid på både asanas og pusteøvelser, og erfaringene har alltid senere vært med meg. Blant annet kunne jeg stå på hodet hele gymtimen på videregående. Meditasjon ga ytterligere dybde og mening. Den knyttet meg til et indre univers, som jeg tror mennesker til alle tider har vært opptatt av og rettet sin søken mot.

– Men kommer jeg til å holde på med dette også når jeg blir 25 år? Det visste jeg ikke da. Først 3-4 år senere kom jeg til en slags indre avklaring; dette vil jeg benytte resten av livet til å arbeide med – for egen og for andres del, og det skal langt ut i verden. Et grunnleggende eksistensielt valg.



YOGA- mot stress og søvn- løshet

Yoga er ikke å ligge på spikermatter og drive sirkus. Hensikten må være øket avspenning og sinnsro ved at man blir istand til å realisere seg selv, sier den norske læreren i kropps-yoga og meditasjon, Are Holen.

Tekst og foto: Knut Evensen.

Det begynte med yoga asanas og pranayama (pusteøvelser).
Ukebladet Vi Menn i 1969.



Med katten Siri.

Han var 20 år og stiftet Acem på Universitetet i Oslo i januar 1966. Academic Meditation Society het det den gang.

– Jeg gjorde alt fra å utforme brev, legge dem i konvolutter, slikke frimerker, stappe i postkasser, arrangere møter og holde seminarer. Det var spennende og engasjerende. Meditasjonen ga noe, utløste energi og ønske om å få med andre. Jeg fikk drahjelp fra tidsstemningen, meditasjon lå i tiden. Jeg arbeidet medstrøms.

Are Holens far hadde avvirket sin legepraksis, og sønnen overtok hans kontor på Stortorget i Oslo. De to små rommene ble flittig brukt, først og fremst på kveldstid, da en stensilmaskin durte og gikk. Ny gårdeier likte ikke den slags uregelmessig arbeidstid og sa opp leiekontrakten. Da fikk den unge organisasjonen leid nye og større lokaler i Frimannsgate ved Oslo Katedralskole. Og vokste raskt videre. Gjennom hele 1970-tallet og langt inn i 1980-årene samlet Acem over 400 mediterende på Landbrukshøyskolen på Ås hver sommer. Disse kursene, ledet av Are Holen, ble en institusjon i samtiden. I 68-generasjonen er det mange som har et forhold til dem og til Acem.

FORMET AV ERFARING

Denne intervjueren har kjent Are Holen i snart 50 år og vært med på litt av en livsreise inn i sjela og ut i verden. Sammen med mange andre har han vært med på å utforme Acem og Acem-meditasjon – organisasjon, pedagogikk og praksis fra tidlige studieår til inn mot pensjonsalder. En metode og en organisasjon som ikke er formet av ideologi eller fastlagte mål, men av erfaringer - i stillhet, ut fra refleksjon og dialog med et utgangspunkt i at det voksne menneske er uferdig, at det har en stille livsoppgave i å søke erkjennelse, utvikle seg, modnes og forsones med livets ulike sider.

– Visste du hva du ville med Acem?

– Det tok tid før tankene om organisasjonens retning ble klare. Arbeidet besto stadig i å finne form til noen bærende ideer. Foruten et rikt og sammensatt fellesskap i Acem har min indre støtte vært en slags intuisjon, en fornemmelse av hvor det er verd å søke, hvilke ord som best fanger, hvilke handlinger som understreker og befester. Dette utgangspunktet har gitt en kreativ utvikling. Når jeg foreleser om meditasjon på retretter, har jeg tidvis opplevelsen av å snakke direkte fra disse kildene. Jeg er fordypet, og er jeg først kommet i gang, vil jeg nødig avbrytes. Det var tidlig klart at meditasjon og ideene knyttet til den, burde nå mange, ikke bare i Norge, ikke bare i Skandinavia, men langt videre.

Dette sa han om Acem i sin takketale ved ridderutnevnelsen:

"For meg har Acem gjennom alle år vært et fantastisk fellesskap med gode, kreative og interessante mennesker. Sammen har vi ikke bygget pyramider, men en institusjon, etter hvert i flere land, som har bidratt til å gjøre noe vesentlig med deler av menneskers eksistensielle utfoldelse. Her har jeg hatt lange og gode og konstruktive vennskap, og det har vært berikende for meg, og jeg tror, også for andre."

LEGE MAGNUS HOLEN

Familien Are Holen vokste opp i, bodde på Høybråten, et arbeiderstrøk i Oslo nord. I etterkrigstiden var det fortsatt langt på landet.

– Det tok flere tiår før jeg begynte å se verdien av det foreldrene hadde gitt meg: åpenhet, toleranse og vidsyn. En holdning av "ikke vær redd for å skille deg ut, dersom det du tror på, er skikkelig og har kvalitet".

Det var ingen tilfældighet at faren, Magnus Holen (1899-1971) valgte å bosette seg i et arbeiderstrøk. Hans virke blir beskrevet slik av Olaug Hoel i en bok fra Høybråten Velforening 1996: "Venteværelset til doktor Holen var fullt av pasienter fra tidlig morgen. I tillegg var



Med far ved Bygdin 1950.

det sykebesøk både morgen og kveld. Holen hadde sjelden fri før klokken 21-22. I tillegg var det ofte sykebesøk om natten. Doktor Holen hadde pasienter fra hele Høybråten, fra Stovner opp til Skillebekk på Gjelleråsen og fra Furu-set og opp til Trosterud. Betaling var ofte

liten. Noen ganger ingenting. Han må ha følt et stort sosialt ansvar og sett nødvendigheten av helseopplysning blant befolkningen og av helsekontroll for små barn."

Magnus Holen var med i kretsen rundt den radikale bevegelsen Mot Dag. Som nyutdannet

Foto: Privat



Mor og sønn da de bodde i New York 1946-1948.



Mors 50-årsdag.

Fra venstre: Mor Anna, Jarle, Are, Eilif, Nad og far Magnus.

lege reiste han til Moskva på en internasjonal kongress. Fortsatte videre til Krim, Wien og Paris, der han slo seg sammen med sin gode venn, den kjente norske arbeiderdikteren Rudolf Nilsen (1901-1929). I lag med billedkunstneren Dagfinn Hermansen (1892-1976) la de ut på en ferd i Syd-Europa, særlig Spania. De hadde visstnok et politisk oppdrag, men det har aldri latt seg avklare nærmere. På reisen ble det klart at Rudolf Nilsen var syk. "Galopperende tuberkulose" skrev Magnus Holen hjem til sin forlovede Anna Rutlin. Magnus Holen fikk lagt ham inn på sykehus i Paris, der han døde.

– Det ble min fars oppgave å frakte urnen med Rudolf Nilsens aske til Oslo. Av ambassa-

den i Paris ble han utstyrt med ministerpass for ikke å få problemer med sin spesielle bagasje på togreisen gjennom Europa.

Johan Faltin Bjørnsen skriver i boken *Rudolf Nilsen: Mennesket og dikteren* (1951): "Da Holen kom til Østbanen i Oslo, var Nilsens kone og en del venner, blant andre Arne Paasche Aasen, møtt fram for å ta imot den døde. Paasche Aasen forteller at de spurte hvor hans jordiske levninger var, og Holen pekte på en liten håndkoffert han bar. Kofferten ble åpnet, og Holen tok fram et lite pengeskrin, svartmalt og med messingkanter. Forbauselsen var stor da han sa at dette inneholdt Nilsens aske."

SOSIALT ANSVAR

Han må ha hatt en viss utferdstrang, Magnus Holen, for han er knapt kommet hjem med asken før han blir skipslege for en engelsk ekspedisjon på vestkysten av Grønland og Newfoundland, borte i fem måneder. Han giftet seg med sin forlovede da han kom hjem, 30 år gammel.

– Din far var kommunist?

– Ikke medlem av noe parti, så vidt jeg vet. Men i kretsen av unge, radikale med sympati for Mot Dag og lignende var en del kommunister i en eller annen forstand. Han vokste opp på ulike politistasjoner i Oslo, hvor min farfar hadde en slags vaktmesterfunksjon som konstabel. Min far var vitne til store sosiale forskjeller, noe som utvilsomt fostret en følelse av sosialt ansvar. Han var en svært velmenende og sindig mann med en respektfull holdning til de fleste – også til meg, selv om han var uenig i mange av mine livsvalg knyttet til livsstil og meditasjon.

Farsslekten er fra Vestlandet. Are Holens farfar Jens Olson Holen vokste opp på Kaupangskogen i Sogn, og historien vil ha det til at han kom seg bort fra Sogn etter en krangel med sønnen til godseier Knagenhjelm. Jens Holen skal ha kastet en høygaffel etter ham. Etter det dro han til Østlandet, gikk Gardens underofiserskole og ble politimann, gymnastikklærer på Politiskolen og etter hvert stasjonssjef ved Grønland politistasjon.

– Han døde før jeg ble født. Jeg har bare sett bilder av ham. En røslig kar med spisskappe og tykk vadmelsfrakk fra tiden da Norge var i union med Sverige. Fars yngre søster fortalte at noen nabobarn trodde Holen-familien var jøder. De var alle mørke og hadde litt bøyde noser, og så hadde moren deres snakket til dem på jiddisk. Det var sogning hun snakket.

LÆRER ANNA HOLEN

Are Holens mor, Anna Rutlin (1901–1992), var født og vokst opp på en større gård i Sogndal.

– Min morfar var en meget driftig og oppofrende mann. Han skal ha vært med på å starte flere allmenntilrettelagte institusjoner uten egen vinning, men til beste for bygda: meieri, Sogndal sparebank og mer. Han lånte også bort og ga bort en god del penger i depresjonstider, slik at folk kunne beholde småbrukene sine.

– Min mor var kunnskapsrik og en god menneskekjenner. Hun arbeidet som lærer i barneskolen noen år før hun giftet seg, og igjen fra jeg var ca. 10 år gammel. Hun hadde i ungdomstiden gått ett år på grundtvigiansk folkehøyskole. Der ble det lagt stor vekt på Norges norrøne arv. Alle hennes barn fikk norrøne navn: Jarle, Nad, Eilif og Are. Det fortsatte i neste generasjon. Turids og mine barn heter Duva og Tind. Min mor lærte meg dessuten verdien av å fortelle en historie. Meg fortalte hun kongesagaene på en fengslende og engasjerende måte. Med forbausende detaljkunnskap, skjønte jeg først senere. Hennes fortellermåte gjorde innholdet levende for meg, som satt oppslukt på fanget og lyttet. Uten tvil har dette hatt betydning for min måte å forelese og undervise på. Det skal helst engasjere.

Are Holen forteller at hans mor også var en noe frustrert kvinne. Hun ønsket å utdanne seg til tannlege og tok forberedende prøver iblant annet fysikk for å kvalifisere seg.

– Dette fortalte hun meg aldri, men min rektor på gymnaset husket henne fra den gang, både fordi hun var kvinne, og fordi hun fikk beste karakter blant stort sett menn. Hun søkte seg inn på en tannlegeutdanning i Tyskland, kom inn, men dro ikke. Faren syntes ikke noe om det, lærerskolen fikk holde. Den fullførte hun. Flere av hennes brødre fikk derimot støtte til høyere utdanning. En ble veterinær fra Københavns Universitet, en annen sivilingeniør fra Trondheim, en tredje tok handelsutdan-



*Jailhouse Rock. Sammen med klassen ved avslutningen av folkeskolen i 1959.
Are Holen i sort- og hvitmønstret jakke.*

nelse. At hun ikke ble tannlege, var nok et sår som smertet litt gjennom livet. Der delte hun skjebne med mange av datidens kvinner, som ikke i tilstrekkelig grad fikk brukt sine evner og anlegg ut fra utbredte kulturelle holdninger til kvinner. Dette gjorde inntrykk også på meg. Jeg innså tidlig nødvendigheten av likestilling og god utdanning også for kvinner.

Are Holen hadde sine første leveår i New York, der faren var sjefslege ved Helsekontoret for sjømenn fra 1946. Familien kom tilbake til Høybråten i 1948, og Magnus Holen tok opp igjen sin praksis som hudlege i Oslo, samtidig

som han jobbet i halv stilling som hudspesialist på Legekontoret for sjømenn i Oslo, Jacobs menighets aldersheim, og som hudlege i fengslene i Oslo.

STUDENTER MED TID

Vi tilhører 68-generasjonen, vi som prøvde ut meditasjon sammen med Are Holen. Dette var i årene da baby-boomerne veltet inn over universitetene i Vesten i det som ble kalt ungdomsopprøret. Det fikk et mylder av former

Foto: Privat



*Ved Langebru i Lommedalen 1969.
Han lærte å ri i England som 14-åring.*

– utopisk politikk og metafysikk, blomsterspråk og terrorisme, beatkultur, sex-dyrkelse og stoffbruk. I Norge tok marxistene i alle sine avskygninger mye plass på universitetene, sugde luft ut av debatter og det meste av annen høyttenkning enn sin egen. Da Acem arrangerte møte med Dalai Lama ved hans første Europa-besøk i 1973, 16 år før han fikk Nobels fredspris, sto for eksempel noen marxister på Universitetsplassen og buet til ham. Noen av oss trippet etter å gå i klinsj med dem. Are Holens holdning var at man bruker ikke tid og krefter på debatter, der andre til de grader styrer premissene. Ingen rokker ved en nyfrelst utopist. Acem ble påsatt merkelappen reaksjonær – fordi vi benyttet psykologiske per-

spektiver, endog irrasjonalitet, i vår forståelse av personer og samfunn. Noe tilbaketrunkent og livsfjernt var det avgjort ikke over meditasjonsengasjementet. Et av målene våre var å fullføre studiene på god måte og gå aktivt inn i samfunnet.

Men rett skal være rett. Acem ble bygget av studenter som hadde mye tid og en helt annen studiesituasjon enn dagens. Forelesningene på universitetet begynte gjerne 15. september og varte til 15. november og fortsatte fra medio januar til påske. Resten av året var til fri disposisjon. – Med dagens økte krav ville det neppe vært mulig å legge så mye tid og energi inn i organisasjonsbygging, sier Are Holen.

Foto: Privat



Noen måneder før han stiftet Acem 27 januar 1966.

PAY YOUR WAY

Om tiden var åpen og studiene friere, var ikke Are Holens studieår en søndagstur. Studielån ble behovsprøvd den gangen. Var foreldreinntekten over et visst nivå, fikk man ikke lån. Som student fra 1964 måtte Are Holen vikarjobbe som lærer ved siden av og bo hjemme. I 1972 begynte han på medisinerstudiene, og mens kullingene gjorde unna forberedende, tok han avsluttende psykologeksamen og måtte fortsatt skaffe seg inntekter. I to år hadde han fulltidsjobb på Dikemark ved siden av legestudiene, startet arbeidet der etter at dagens undervisning var over. Han jobbet utover ettermiddagen og kvelden, dro omsider hjem og leste i tre-fire timer til ett-to på natten. Etter hvert tok han pasienter i psykoterapi og finansierte medisinerstudiene fra hånd til munn. Slitsomt, er ordet han bruker om det i dag. Men det var ikke bare ytre regler som gjorde at han tjente til livets opphold selv. Det var også en del av forventningene hjemmefra.

– Foreldrene mine ga mye personlig støtte, men ikke til det økonomiske. Man skulle klare seg selv. Det er også blitt en grunnleggende holdning hos meg og i Acem: Pay your way. For Acem viste det seg nødvendig. Som organisasjon var vi henvist til nøkternhet, sparsomhet og det å finne egne inntektskilder.

Han utviklet altså Acem samtidig med studier og jobb. Rekruttering, telefoner, korrespondanse. Han var også involvert med mange som rådgiver og støtte.

– Det tok krefter, men det var også stimulerende å komme nært inn på andres ulike livsløp. Jeg kom tidlig inn i en rolle der mange, også personer langt eldre enn meg, ønsket samtaler og råd. Henvendelsene økte. Fortrolighet, betroelser og tillit ga økt forståelse og innsikt som jeg siden har hatt med meg. Jeg førte også en omfattende korrespondanse, men det var tidvis også meget krevende å ha det slik.

MARKERT LEDERSKIKKELSE

– Du stiftet Norsk Yoga-skole i 1968, og fra slutten av 1960-tallet hadde du godt besøkte ukentlige kveldssamlinger med yoga. Når øvelsene var gjort, åpnet du for spørsmål om "livet, døden og kjærligheten". En slags rabbiner som tegnet perspektivene og ordnet tilværelsen. Du holdt smekkkfulle seminarer på Blindern om bl.a. døden, sex og samliv, sterke livsvalg, familien som problem eller vekstsentrum. Norsk Yoga-skole hadde også store elevaftener på Munchmuseet og i Gamle Festsal ved Universitetet i Oslo. Du ble en sentral autoritet for mange i en tid da autoriteter sto for hugg. Acem ble identifisert med deg. Hvordan var det å være en så markert skikkelse, nærmest en slags guru?

– Det hadde sine positive sider. Guru i betydningen leder og lærer var jeg nok. Men ikke guru i indisk forstand. Det verken var eller er jeg.

– Og de negative sidene?

– Enkelte kunne ringe både sent og tidlig, noen satt til og med på trappa og ventet når jeg kom hjem. Det ble etter hvert noe grenseløst i måten jeg ble møtt på. Jeg var gjenstand for forventninger som det var umulig å imøtekomme. Acem var ikke bare mitt prosjekt, mange tilførte innsikt, men ut fra min posisjon var det meg mange hadde behov for å forholde seg til – på godt og vondt. Noe av dette er en posisjonseffekt, det finnes dem som reagerer på ledere uansett hvem eller hvordan de er. Noe er personeffekten. Et element av fremmedgjøring fulgte med denne rollen. Jeg betalte nok en pris for dette, måtte i blant slåss for å få bli oppfattet som den jeg faktisk var i en del sammenhenger.

– Hva skjedde?

– Innenfor Acem kunne holdningene variere, men ellers i samfunnet ble jeg nesten bare møtt med skepsis og forestillinger om meg skapt uavhengig av mitt nærvær og medvirkning, men derimot knyttet til signaleffekter av den posisjon jeg hadde, og den kontekst som jeg sto i. Problematisk var det at mens de fleste, når de møter en ny person, starter på null og beveger seg inn i en relasjon, møtte jeg forutinntatte, til dels sterke antagelser basert på fordommer, sladder og gjetninger. Ofte ble jeg raskt gjort til noe jeg slett ikke var.

– Det kunne komme til uttrykk som ironiske kommentarer og fordomsfulle utfall. Mange møter med mennesker var for korte til at deres forestillinger lot seg korrigere. Før jeg hadde sagt ett ord, hørte jeg flere ganger noe i retning av at: Meg skal du ikke få styre; jeg underkaster meg ikke! Dette kunne iblant få uforskammede og aggressive former. Jeg mistet ikke nattesøvnen, men det var noe som i lengden tyngtet, og jeg tenkte at nei, dette orker jeg ikke. Jeg hadde fantasier om å forlate Norge for å få være i fred, være anonym, alminnelig, meg selv. Flytte utenlands for å slippe å forsvare meg mot projeksjonene.

– Jeg har i alle fall medfølelse med en del kjendiser og forstår hva de kan bli utsatt for. De blir gjerne idealisert. Internt kunne jeg også bli det, men desto oftere var jeg gjenstand for skepsis og mistenksomhet utad. Det tok gjerne tid før forestillingene slapp og virkeligheten fikk gjelde. I noen tilfeller mottok jeg anklager og faktisk trusler, noen skrev at de ville drepe meg, noen ville sjikanere meg offentlig, noen anklaget meg for svik, noen ville anmelde meg. Det handlet om krenkelser. Det var iblant svært ubehagelig og foruroligende. Men i hovedsak var de fleste henvendelser fornuftige og legitime. Jeg har hatt mange gode samtaler, men jeg kom allikevel til at jeg måtte finne en annen form på det å være leder, en form som forutsatte mer avstand.

– I de senere år har jeg funnet det naturlig å være lite personlig involvert, rett og slett mindre

tilgjengelig. Min rolle i dag er å være foreleser, kursleder og del av organisasjonens ledelse, og i langt mindre grad gir jeg en personlig relasjon, en-til-en-møter med personer i Acem.

– Du hadde jo ikke behovd å bygge opp en organisasjon med stor kontaktflate. Det ville vært enklere hvis du valgte en personlig livsreise eller å utvikle meditasjonen i et lite, lukket miljø?

– Impulsene i meg var ikke slik. Ta med seg en liten gruppe til et sted i Gudbrandsdalen og grave seg ned? Fra tidlig av var det klart at dette skulle ut i verden.

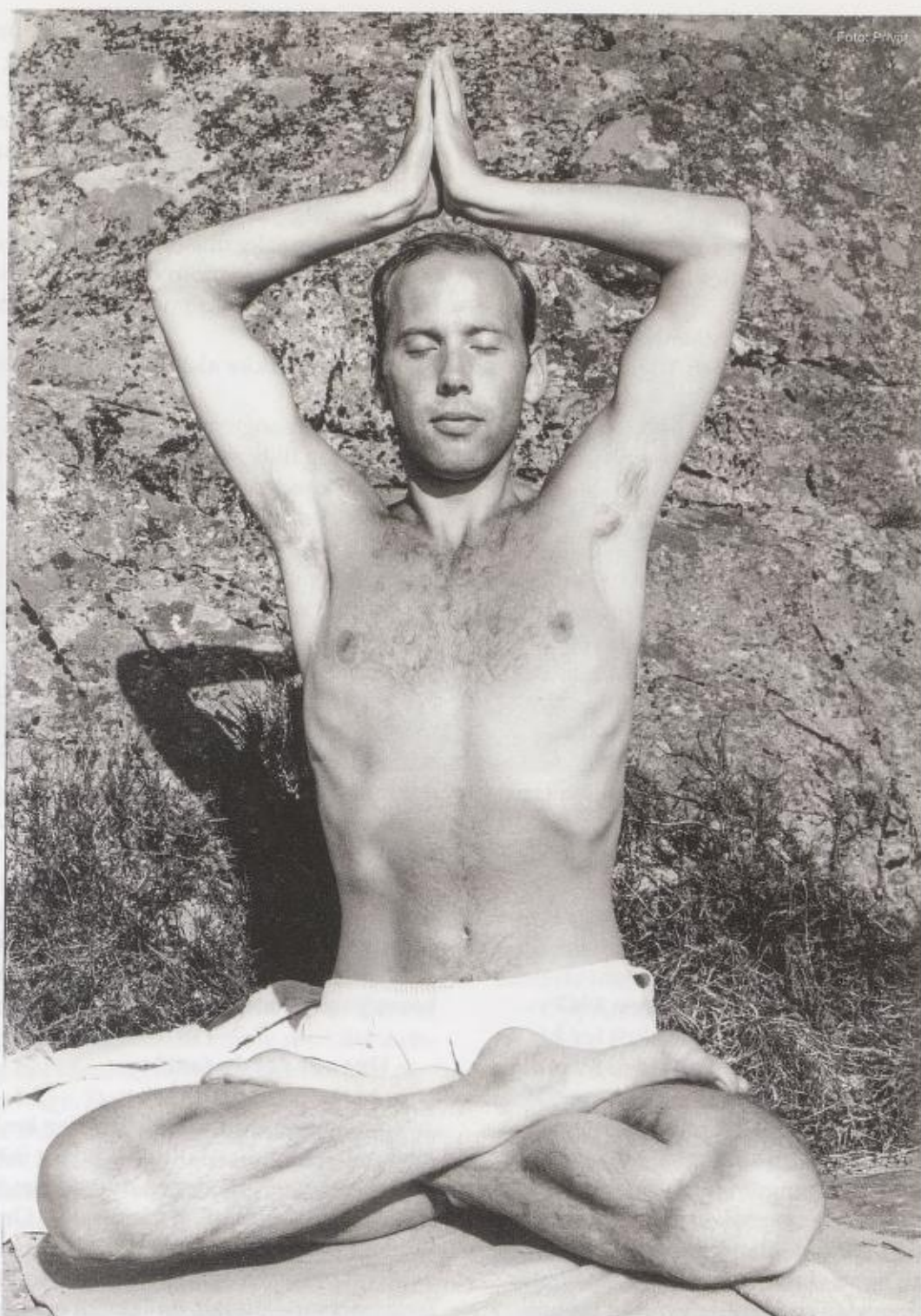
– Noen kurslærere har forlatt Acem etter å ha deltatt noen år?

– De har gått ut på svært forskjellige grunnlag. Få engasjement varer hele livet. Noen gikk ut av praktiske grunner, de fikk barn, ledende jobber, sykdom i familien. Noen fikk andre interesser. Noen mistet motivasjonen i en annen livsfase med andre verdier og fokus. Slik vil det alltid være. Med så mange mennesker er det heller ikke til å unngå at det kan oppstå personlige og ideologiske konflikter iblant. Det har imidlertid ikke vært mye slikt.

TIL INDIA

På 1960-tallet hadde psykologistudentene et ventesesemester før de kunne gå i gang med profesjonsstudiet. Are Holen dro til Rishikesh i India i 1967, var der et halvår. The Beatles fulgte året etter.

– Kontakten med Mahesh Yogi ble inngangsporten til kontakt med indiske tradisjoner, en verden av praktisk filosofisk livsforståelse. I denne forbindelse ville Mahesh Yogi gjerne gjøre seg selv langt mer sentral enn hva som var berettiget. Folk som ikke visste annet, ble fascinert av ham og så aldri lenger. Under



Are Holen stiftet Norsk Yoga-skole i 1968.

oppholdet i India mistet jeg gradvis tilliten til ham og troen på hans personlige integritet og opphøydhet. Det skyldtes blant annet hans uansvarlighet i bruk av penger, flere ukritiske prosjekter, store løfter, hvordan han taklet motstand, hans implisitte krav til å bli dyrket etc.

– Parallelt ble jeg også mer klar over meditasjonens mange muligheter, og at de under andre forhold kunne utnyttes langt bedre. Disse forhold opptok meg.

– I India ble jeg opptatt av sanskrit og oppsøkte en lærer utenfor Mahesh Yogis krets. På tradisjonelt vis satt jeg på gulvet foran ham og gjentok teksten. Jeg måtte først lære den utenat, kunne resitere den lydmessig helt korrekt, før det var noe poeng å forklare meg innholdet, hevdet han med lange tradisjoner i ryggen. Dette var jammen en annen type pedagogikk enn vi var vant med i Vesten. Under resiteringen skulle dessuten lydene resonnere rett sted i kroppen, noe skulle kjennes i pannen, noe i munnhulen, nakken eller i brystet. Første dagen brukte jeg på å lære én enkelt linje, få alle lydene korrekte og ha rett rytme og resonans. Det skulle vibrere. Det minnet om jazz når det svinger. Etter hvert kom jeg opp i en side utenat om dagen. Det gikk ikke raskt, men jeg var entusiastisk, ung og fant det uhyre spennende.

SANSKRITSTUDENT

Tilbake på universitetet i Oslo høsten 1967 begynte Are Holen å studere sanskrit for å lese kildene på originalspråket. Ved siden av psykologistudiene. En gang i uken, på innføringskurs.

– Der trengte vi ikke lære tekstene utenat. Heldigvis. Vi var to-tre studenter rundt et bord. Senere gikk jeg to ganger i uken. Professoren, Nils Simonsson, var svensk ekspert i komparativ språkvitenskap. Han kunne mer enn 20 ulike språk og var en fornøyelse å lytte til, når han viste hvordan ord hadde vandret og blitt omformet underveis. Han var en "språklig arkeolog", en som ut fra ord kunne vise hva

slags kulturell innflytelse som hadde preget språket bakover i tiden. Studiet ga meg noe for livet, interesse for lyder, hvordan språk vandrer. Tekstene nærte min filosofiske interesse og bidro til en videre meditatativ livsforståelse av det allmenne ved den menneskelige eksistens. For meg var dette mer spennende enn den vesterlandske filosofien ved Universitetet i Oslo. Jeg gikk gjennom de fleste tradisjonelle indisk-filosofiske tekstene på disse årene.

– Sanskrit? Ikke akkurat mainstream.

– Det var mange grunner til at jeg studerte sanskrit. Jeg likte språket, dets musikalitet, rytme og kondenserte tankemåte. I språkene av i dag uttrykker man seg med mange ord. På sanskrit, hvor tekstene tradisjonelt ble overlevert muntlig, var korthet et stort poeng. På sanskrit uttrykker man nyansene med bruk av grammatiske bøyninger: få ord, mye grammatikk. En annen grunn til at jeg studerte sanskrit, var at jeg ikke ønsket å være henvist til en forståelse av indisk tradisjon basert på sekundærkilder, på Mahesh Yogi. Jeg var fascinert av det indiske, men ikke lenger av ham, og heller ikke det religiøse og hinduistiske. Det var erkjennelsesorienteringen i filosofien som tiltrakk meg. Sanskritstudiene hjalp meg til alternativ forståelse og fortolkning av det meditative utgangspunktet, hjalp meg til bedre å finne det allmennmenneskelige i meditasjon. Det kan høres paradoksalt ut, men slik var det.

– Hva var det du fant?

– En dypere livsforståelse, og jeg tenker, rett eller galt, at i indisk kultur – sikkert ikke som noe enestående – lå det en dyp og fundamental visjon av tilværelsen og mennesket. Den talte til meg. I dag lever indisk kultur på restene av denne visjonen som primært er knyttet til fenomenet menneske, og ikke til et spesielt land, en kultur, tro eller filosofi. Det sammenfatter mye av mitt ståsted.



Ombord i en chikara, båttaxi,
på Dal Lake i Srinagar i Kashmir 1967.

OPPGJØRET MED MAHESH OG TM

– Oppgjøret med TM-bevegelsen var intenst i 1971-72 og noen år framover. Det satte fart i et viktig opprydningsarbeid i møte med det autoritære og det ideologistyrte, det illusoriske og drømmeaktige. Dette var trekk som også preget andre deler av ungdomsopprøret, riktignok med andre lederfigurer og fremtidsvisjoner, men fellestrekkene var allikevel mange. Når så du at oppgjøret måtte komme for Acems del?

– Etter oppholdet i India i 1967 fikk jeg mye å tenke på. I et tidsrom svingte jeg mellom å tvile på Mahesh Yogi og på min egen vurdering. Etter hvert ble jeg mer sikker. På dette tids-

punkt var Norsk Yoga-skole viktig som arena for å dele slike refleksjoner, siden Acem ennå samarbeidet med Mahesh Yogi.

– Opprinnelig hadde Mahesh Yogi vært temmelig nøktern i sine løfter om hva meditasjonen kunne bringe, men med årene ble han tiltagende vidløftig, noe som gjorde et brudd enda lettere for oss. TM skulle løse de utroligste problemer både for enkeltindividet og verdenssamfunnet. Etter hvert lovte han til og med at man kunne oppnå overnaturlige evner, kurere alle sykdommer, fly gjennom luften av egen kraft, gjøre seg usynlig, gå gjennom vegger, få telepatiske og clairvoyante evner etc. Når mennesker oppgir sin etablerte livsretning for å virkeliggjøre slike fantasifulle mål, er det noe



På mottagelse i New Delhi hos Indias statsminister Indira Gandhi 1967. Indira Gandhi sitter på stol litt til høyre fra sentrum, og Are Holen står bak henne til høyre.

grunnleggende galt, slik jeg så det. Han førte mennesker bak lyset og ga falske forhåpninger. Noen fikk etter hvert psykiske eller betydelige psykosomatiske problemer. I noen tilfeller ble jeg bedt om å hjelpe til. Slik fikk jeg kanskje mer innsyn bak kulissene enn mange i TM-bevegelsen. Jeg hadde ikke behov for å devaluere indisk kultur, men å ta avstand fra og løsrive meg fra en person, hans personsentrerte kult og urealistiske løfter.

– Jeg hadde altså personlig glede av meditasjonen, men innpakningen til Mahesh Yogi etterlot for mange rester. Hans lære og livsorientering motarbeidet det beste ved meditasjonen, slik jeg så det. Jeg kunne ikke stå for noe slikt.

– Med dette utgangspunkt er det kanskje lettere for flere å forstå Acems jordnære holdning til meditasjon. Noen synes vi er gått altfor langt i nøkternhet, psykologiske forklaringsmodeller og vitenskapelig realisme. "Det er ingen himmel over Acem" har noen en gang uttalt. Vi lever godt med en slik kritikk.

BRUDET

– I forhold til den øvrige ledelsen var du svært ung da du ble sentral i TM-bevegelsen, også internasjonalt. Og så rev du ned gurun.



*Are Holen og Mahesh Yogi.
Rishikesh i Himalaya, India 1967.*

– Jeg følte ansvar for å ha vekket manges interesse for meditasjon og ønsket å bidra med et mer nøkternt og vekstfremmende alternativ. Selvfølgelig falt noen fra på veien, noen forble i TM-bevegelsen, atter andre søkte det åndelige og utopiske i andre retninger, men de aller fleste fulgte Acem bort fra TM-bevegelsen.

– Og Mahesh Yogi ville ha deg ut og oppløse Acem.

– Han trodde nok at min autoritet og popularitet var basert på ham og ville svinne hen, straks det ble kjent at jeg ikke lenger hadde hans tillit. Det forbauset ham at så mange forlot TM-bevegelsen og fulgte Acem. Etter bruddet i

1972 satt han igjen med en liten gruppe i Norge. Den kom seg aldri tilbake til tidligere høyder. Acem forble landets største meditasjonsorganisasjon i alle år etter skismaet. Min markerte posisjon og autoritet var en forutsetning for dette utfallet av konflikten med ham.

– Hvordan var forholdet til ham etter bruddet?

– Det gikk noen år, så ringte en av hans representanter meg midt på natten. Jeg var da turnuskandidat i Haram på Sunnmøre. Stemmen formidlet et budskap fra Mahesh Yogi om at yogien ville gjøre meg til professor ved Maharishi International University, hvis jeg valgte



Bildene øverst viser hvordan skjegget hadde grodd seks måneder i India i 1967.
 Hos frisøren prøvde han ulike hår- og skjeggvarianter.
 Nederst siste rest av nedklippingen.

å komme tilbake til TM-bevegelsen. Svaret var et raskt og enkelt "nei". Jeg var for lengst ferdig med ham. Dessuten kjente jeg igjen mønsteret fra tidligere: Mahesh Yogi delte ut flatterende titler eller omtale som pumpet opp folks ego, men som var uten verdi og substans i virkelighetens verden.

SLANGEN FORAN DØREN

– Det verserer en historie blant medisinstudentene på NTNU om ditt møte med en slange i India?

Are Holen ler godt.

– Den har til og med stått på trykk i en avis.

– Kom igjen.

– Siste dag under oppholdet i Rishikesh ved fotenden av Himalaya ble jeg vekket klokken fem om morgenen av vaktmannen: "Sap, sap!" (slange). Jeg sto ellers aldri opp så tidlig, så det var ingen fare for at jeg skulle gå ut soveværelsesdøren og trække på slangen, men siden han vekket meg, ble jeg nysgjerrig. Jeg listet meg ut via en annen dør. Der lå den. Helt stille. En diger, oppkveilet kobra. Inderne fortalte at før jeg kom ut, hadde slangen oppført seg rart. Den nærmest danset og gjorde eiendommelige bevegelser foran døren før den la seg stille ned. Det ble tolket av inderne at den markerte en avskjed. I indisk folkløse er kobraen herre over liv og død, og den kan formidle guddommelige budskap.

– En dandi-swami, en høytstående munk i Shankaracharya-ordenen, som bodde i hytten ved siden av, uttalte: Dette er gudenes tegn. Når du kommer tilbake hit, vil en slange ønske deg velkommen tilbake. På dette stedet ble det snakket om mannen fra Norge. For det første var han svært ung, og omtrent født vegetarianer. For det andre mediterte han lenger enn de fleste, satt i flere døgn og var dessuten

svært dyktig i yoga. For det tredje ble han hilst anerkjennende av denne slangen på dagen for avreise.

– En reinkarnert mester, med andre ord?

Are Holen morer seg.

– Det har jeg ikke noe forhold til. Dette var uttrykk for indisk folkløse, og det gjorde ikke mye inntrykk på meg, men så kom jeg tilbake til India og Rishikesh med familien i 2003. Vi bodde på andre siden av Ganges. Tidlig om morgenen gikk jeg ned mot elvebredden. Der lå det en slange. Da kom det en liten undring. Selv om det er mange av dem i India og ca. 10 000 dør årlig av slangebitt, ser man dem nokså sjelden.

MEDITASJONSPSYKOLOGI

Fra 1973, etter bruddet med Mahesh Yogi, startet en prosess som var banebrytende og avgjørende for utviklingen av Acems meditasjonspsykologi: Meditasjon ble mer og mer sekularisert, satt inn i nøytrale rammer. Are Holen tok fatt på dette kulturelle oversettelsesarbeidet for å bringe en meditasjonsteknikk ut av sine kulturspesifikke rammer, rendyrke det som er universelt og knyttet til mennesket uavhengig av tid, sted og kontekst. Acems meditasjonspsykologi var i økende grad ikke bare en overføring fra øst til vest, men en reell nyskapning.

– Du var sikker på at det lot seg gjøre?

– Ikke alle meditasjonsformer har denne muligheten, men for den meditasjon jeg hadde erfaring med, var jeg overbevist om at overføringen var både mulig og ønskelig. Jeg visste ikke i alle deler hvordan sluttproduktet skulle se ut, men retningen var klar, og det var et mål i sikte. Mange har påstått at slikt oversettelsesarbeid ikke lar seg gjennomføre. Ikke



*Acem-meditasjon kan endre personlighetsstruktur.
Meditasjonspsykologien hjelper den mediterende til å utnytte potensialet.
Hensikten er ikke teoretisk forståelse, men bedret praksis.*

minst hørte jeg det fra enkelte kristne miljøer. De hevdet at når man først hadde begynt med østlig inspirerte metoder, var det ikke mulig å bli kvitt det religiøst pregede opphavet. Bare rent utspring fra kristen tradisjon var akseptabelt ut fra slike syn. Jeg syntes vi her møtte en intoleranse og mistenksomhet overfor alt som ikke utgikk fra ens egne sirkler.

– Som akademiker må du jo ha vært konfrontert med at meditasjon – den gangen, rundt 1970 – i beste fall bare hadde et kvasivitenskapelig grunnlag?

– Ja, selv om ikke alle deler av meditasjon kunne forklares ut fra vitenskap på et gitt tidspunkt – og fortsatt ikke kan det, skal forståelsen i alle fall ikke stritte imot, ikke forutsette at man må legge vitenskap på hyllen og hengi seg til tro. For meg var det et slags spenningsforhold mellom det jeg søkte, og det indiske utgangspunkt for meditasjon. Jeg hadde behov for å redusere denne spenningen. Det tok sin tid, krevde både tankearbeid og særlig utprøving. Oversettelsesarbeidet fascinerte meg, selv om jeg til tider fant det vanskelig at min egen bakgrunn, min kulturs måte å se og forstå mennesket på, ikke skulle kunne gi rom til alle meditasjonens muligheter. På dette tidspunkt var det ingen andre, hverken ute eller hjemme, som var opptatt av en tilsvarende erfaringsbasert utforskning av meditasjon.

REVOLUSJON PÅ LANZAROTE

Mange av oss har klare minner fra en leder-samling i Acem på Lanzarote julen 1974. Frem til da hadde Acem praktisert og undervist i meditasjon ut fra mange av de samme modeller og begreper som dem Mahesh Yogi benyttet. Vi hadde erfaring for at teknikken virket, men hva som virket, hvordan og hvorfor, var til dels uklart. TM-bevegelsens forklaringsmodeller var enkle: Du gjentar en lyd, forsvinner ned

i dypet og transcenderer for deretter å komme opp igjen med lykke og energi – ren intelligens, ble det hevdet. Behovet for en dypere forståelse var åpenbar. På denne ledersamlingen la Are Holen frem en del resultater av sitt oversettelsesarbeid. Det framsto som en revolusjon i meditasjonsforståelse. Begreper som i dag er selvfølgelige og grunnleggende i Acems meditasjonspedagogikk og -psykologi – og som andre meditasjonsretninger til dels har plukket opp – ble presentert for første gang. Det mest skjellsettende var innføring av begrepet holdning – ledig mental holdning. Med denne instrumentelle forståelsen ble det mulig å møte og bearbeide motstand og sider ved personligheten på nye, langt mer fundamentale måter. Det psykologiske kom tydeligere frem, blant annet gjennom det nye Acem-begrepet aktualisering. Det ble lettere å se at måten man mediterer på, har nær sammenheng med en persons karaktertrekk og livsorientering. Mange meditasjonsmetoder fører ikke til aktualisering og bearbeidelse av uferdige personlighetstrekk, noen få gjør det, men de har svært lite veiledningspraksis som utnytter mulighetene for utvikling og vekst.

– I hovedsak var transformasjonen ferdig rundt 1980. Vi hadde skiftet betegnelse fra mantra til metodelyd, utviklet veiledningsprosedyrer som pekte på veier gjennom aktualisering, det var utviklet et begrepsapparat som fanget opp skillet mellom egenaktivitet og spontanaktivitet; spontankonsentrasjoner og metatanker ble satt inn i dybdepsykologisk perspektiv – for å nevne noe. Ingen del av forklaringsmodellene i Acems meditasjonsundervisning hadde lenger indiske kilder eller Mahesh-relaterte begreper. Dessuten hadde vi etablert en langt bredere forankring i vitenskapelig orientering. Det var ikke kun et skifte av merkelapper, men viktige nyvinninger innen perspektiver og begreper. Jeg kjente ikke lenger på spenningen mellom den indiske åndelighet og det mer vestlige og rasjonelle. Etter dette gjensto det allikevel videre utviklingsarbeid,



*Julesamling for Acems kurslærere på Kanariøyene tidlig på 1970-tallet.
Are Holen bak i midten.*

men ikke lenger mellom det østlige og vestlige. Den videre utvikling besto snarere i å utnytte potensialene i meditasjon bedre, hjelpe mediterende raskere til en dypere meditasjonsprosess, til avspenning, overskudd og eksistensiell avklaring, det siste særlig gjennom langmeditasjoner.

LANGE MEDITASJONER

– Du gjorde erfaring med timelange meditasjoner under oppholdet i India i 1967. Allikevel tok det nesten 30 år før du åpnet for meditasjoner over seks timer i Acem. Hvorfor?

– Selv om jeg personlig fant langmeditasjoner svært berikende, var jeg redd for å slippe kreftene løs blant mange. I TM-tiden så jeg at mange fikk problemer av å meditere lenge på kurs. Jeg lurte på om dette skyldtes metoden eller TM-fortolkningen av meditasjonserfaringene. TM-bevegelsen greide i alle fall ikke å takle effektene av langmeditasjoner hos folk. Av den grunn så de seg etter hvert nødt til å kutte dem helt ut. I stedet innførte de "runder" - en halv time til tre kvarters meditasjon avbrutt av en omgang yoga. Slike runder kunne man praktisere i flere timer. TM-bevegelsens psykologiske forståelse og taklingsevne av det som kom opp, var utilstrekkelig i beste fall, og destruktiv i verste fall. Bevegelsens fortolkning,

Foto: Privat



Rundt bruddet med TM og Mahesh Yogi.

løfter og veiledning bidro til psykiske problemer hos enkelte.

– Alt ble tolket oppover til noe stort og fantastisk – åndelig, kosmisk, endog guddommelig. Det ble for mye for enkelte. Illusjonene vokste dem over hodet. De mistet bakkekontakt. Resultatet kunne bli depresjon, angst, utagering, endog psykose. Andre slet med psykosomatiske plager – hodepine, brystsmarter, søvnløshet, klump i magen. Mahesh Yogi var direkte negativ og kritisk til all psykologisk forståelse og bearbeidelse. Svært forskjellig fra Acem.

– Hva fikk deg til å slippe langmeditasjonene løs i Acem likevel?

– Jeg og andre var stadig sultne på langmeditasjoner. Etter hvert syntes vi at vi burde prøve. Forsiktig. Tross alt hadde vi utviklet kyndig veiledning, også av aktualiseringsprosesser. Vi hadde mange dyktige, sindige og robuste ledere i miljøet, som kunne trå til om det ble vanskeligheter. Vi arrangerte en to-ukers retrett på Geijerskolan i Sverige i 1995. Det gikk over all forventning. Vi opplevde overhodet ikke noen av de problemene vi hadde sett så mye av i TM-bevegelsen – før rundenes tid.

– Geijerskolan markerte starten på de videregående retrettene. Dette understreker hvor viktige rammene og konteksten er for hvordan man arbeider med meditasjon, og hvordan erfaringene stimuleres og fortolkes.

– Nå har Acem ytterligere etablert former som får frem konstruktive prosesser via langmeditasjoner. Omfanget av retretter med lengre meditasjoner øker stadig. De omtales som fordypelsesretretter; alle meditasjoner er av 5-6 timers lengde eller mer. Etter 300 timer med ekstra lange meditasjoner på retretter gis motiverte anledning til å trappe opp enda ett steg og etter hvert fortsette med videregående fordypelsesretretter. Selv personer som har lettere psykiske problemer, har gjerne utbytte av slike retretter.

– Min uro fra TM-tiden ble altså gjort til skamme i Acem. For interesserte og motiverte finnes det i dag en omfattende utviklingsrekke av retretter med tilhørende ledighetsøvelser og videregående teknikker, som samlet øker intensiteten i dypere eksistensiell tilgjengelighet, bearbeidelse, erkjennelse og forsoning. Forsoning var for øvrig et ukjent begrep i TM-bevegelsen.

FORTETTET PROSESS

– Hva er for deg de viktigste grunner til at man noen ganger bør meditere, ja, i timesvis?

– Lange meditasjoner setter fart på alle prosesser meditasjonen starter. Jo lenger man sitter sammenhengende i en meditasjon, desto kraftigere blir aktualiseringen. Av slike grunner har vi en hovedregel: All langmeditasjon skal etterfølges av meditasjonsveiledning. Det for å sikre at den mediterende ikke overlates til seg selv og kan gi prosessene uheldig retninger. Jeg har alltid tenkt at de færreste virkelig forstår hva Acem-meditasjon egentlig er, før de har praktisert langmeditasjoner flere dager i strekk. Man må oppleve det fortettede prosess-siget. De samme prosessene skjer riktignok også når du mediterer regelmessig i det daglige, men da er de så lavmælte at få oppfatter dem. Er man derimot på retrett med langmeditasjoner i fem dager eller mer, erfarer de aller fleste hvor potent Acem-meditasjon kan være, og samtidig nokså mild, stille og forsiktig.

– Hva oppnår man?

– Bedre indre forankring, personlighetsutvikling, indre styrke og dypere tilfredshet med tilværelsen. Vi er formet av gener fra mor og far, men også av gode og vonde erfaringer. Meditasjonen virker mest på de delene av oss som er formet av erfaringer og miljø. I langmeditasjoner over fem-seks-timersgrensen begynner man for alvor å rydde opp i hvordan slike erfaringer



*Are Holen har alltid likt å gå lange turer i fjellet. Tanker og ideer vandrer fritt.
Lange meditasjoner står sentralt i Acem.*

kan ha preget oss gjennom livet. Endringene finner sted også på de regulære retretter med tre-fire timers meditasjon, og alle bør starte der hvor prosessene er mer beskjedne. Er man interessert i å arbeide med langmeditasjoner, bør man begynne nederst på stigen og gradvis bevege seg oppover.

– Generelt for langmeditasjoner uansett lengde er at de bidrar til et fornyet forhold til vårt indre – til subtile dimensjoner man før knapt var mottakelig for, kanskje ikke visste at fantes. Acem-meditasjon starter pre-verbale erkjennelsesprosesser og fører gradvis over i selverkjennende refleksjon. Man blir også mer avslappet, stresser bedre ned, blir mer energisk, men det viktige er erkjennelsesdimensjonen, økt tilfang på følelser, uferdige erfaringer og refleksjoner.

– Jeg håper at stadig flere Acem-mediterende får øynene opp for verdien av en serie langmeditasjoner fra tid til annen. Samtidig er jeg klar over at for noen er dette slett ikke viktig, avspenning og overskudd er mer enn nok. Langmeditasjoner taler ikke til dem. De ser det ikke nødvendigvis som negativt, men heller ikke som betydningsfullt. Det er ikke lett å si på forhånd hvem som passer inn, og hvem som ikke gjør det. Hver enkelt må finne ut for seg selv gjennom erfaring. Langmeditasjoner er ingen garanti, men øker sannsynligheten for dyperegående resultater.

PSYKOLOGISTUDENT

– I dette utviklingsarbeidet må du ha hatt stor nytte av at du er utdannet både psykolog og psykiater. Når ble interessen vekket?

– Før gymnaset. I en Narvesenkiosk kjøpte jeg Sigmund Freuds innledende forelesninger til psykoanalysen i pocketformat. Dette var spennende lesning, og jeg kom til at dette ville jeg studere nærmere. Men psykologistudiet på

Universitetet i Oslo ble en skuffelse for meg – av mange grunner. På den tiden var Psykologisk institutt i krise. Det fikk vi studenter merke, og det gikk ut over undervisningen. Jeg syntes studiet var for lite substansielt, vi ble vitne til altfor mye personkonflikter mellom lærere, og for mange og sterke ideologiske brytninger mellom ulike "trosretninger" innen psykologien. Studiet ga meg lenge ikke den yrkesforankringen jeg ønsket. Jeg hadde min fars yrkesstolthet, faglige trygghet og verdier i bakgrunnen. Han var etablert medisiner og hadde – riktignok på et annet område – et håndfast og håndverksmessig forhold til det å hjelpe pasienter faglig. Psykologistudiet ga langt løsere grunnlag. Jeg var lenge frustrert, overveiet om jeg skulle hoppe av og begynne på medisin.

– Men i siste del av studiet fikk jeg lærere som ble viktige for meg, først og fremst Anne-Lise Løvlie Schibbye, Arvid Ås og Karl Martin Borgen. På hver sin måte gjorde de psykologifaget spennende, levende og viste at det hadde en kraft som lot seg anvende i arbeidet med mennesker. Det var ikke bare teori etter boka eller ut fra eksperimenter. De ga meg tilbake troen på psykologistudiet, og jeg fullførte utdannelsen som psykolog.

– Allikevel fortsatte du over på medisinstudiet. Du kan ikke ha vært helt tilfreds?

– Impulsen lå der til å studere videre, og familieterskelen var nok lav. To av mine eldre brødre hadde akademiske løp. Min eldste bror jobbet som flyingeniør i Boeing i USA og gjorde det meget bra, men så gikk han over på medisin og ble senere en av pionerene i utviklingen av ultralyd, en ublodig måte å registrere strømningsforhold i hjertet ved hjelp av Doppler. Min nesteldste bror var kjemiingeniør før han begynte på medisin. Han ble senere gynekolog. Tredje bror ble sivilingeniør fra USA og fikk en sterk internasjonal karriere innen prosjektstyring, "cost-engineering" som sitt speciale.



*Turer er viktige anledninger til gode samtaler,
uansett vær og vind.*

NI ÅR I PSYKOANALYSE

– I tillegg til psykolog- og medisinerutdannelsen gikk du i psykoanalyse i mange år?

– Jeg brukte lang tid og la mye arbeid i å finne frem til en analytiker jeg stolte på, og jeg er i dag glad for årene i analyse og det den ga. Jeg hadde lenge arbeidet med andre mennesker – på jobb og gjennom Acem. Psykoanalysen opplevde jeg som et privilegium; det å kunne bruke tid i flere år på egne temaer sammen med en dyktig og forstandig person. Jeg har vært så heldig å aldri være plaget av nervøsitet, angst eller depresjon, har heller ikke hatt vesentlige psykologiske eller atferdsmessige problemer

og ingen vanskelig familiebakgrunn, barndom eller oppvekst. Allikevel var det nok å ta tak i. Jeg fikk innsikt i nye sider ved meg selv og min samhandling med andre. Dessuten lærte jeg mye om hvordan arbeide som psykoterapeut. Gjennom meditasjon hadde jeg allerede fått aktualisert og bearbeidet mange sider. Psykoanalysen bidro til et viktig skritt videre. Den ga nye perspektiver også til meditasjonsforståelsen. Jeg gikk stort sett fem dager i uken i hele ni år hos Peter Andreas Holter. Det ble noe over 1500 timer, en ikke liten utgift, og jeg betalte alt selv fra og med første time, idet jeg mente at det ikke var riktig å dekke dette gjennom det offentlige. Heldigvis er slike utlegg fradragsberettigede for min profesjon.

– Likhetstrekk mellom psykoanalysen og Acem-meditasjon?

– Ja. Selv om det er klare forskjeller, er det en del likhetstrekk: den ledige frie mentale holdningen, verdien av å gi frihet til strømmen av tanker og inntrykk, dessuten forståelsen av prosessene i forhold til det ubevisste. Forskjellene er også tydelige. Psykoanalyse gir ikke særlig mye avspenning, dessuten arbeider man gjennom ordene, ikke pre-verbalt og pre-logisk. I meditasjon er man ikke så opptatt av minner, men jobber snarere med å endre responsmønstre i hvordan man opplever, handler og reagerer. Meditasjon kan bringe en i kontakt med sider ved en selv som overhodet ikke er del av psykoanalysens arbeidsfelt.

– Du ble ikke psykoanalytiker?

– En ting var min egen analyse, den er jeg takknemlig for. Noe annet var opplegget knyttet til miljøet rundt og utdanningen for å bli psykoanalytiker. Jeg søkte om opptak, men ble bedt om å vente til jeg var nærmere fullføringen av min spesialisering som psykiater, slik at jeg kunne ta pasienter i analyse og få trygderefusjon. Jeg var inne i et doktorgradsløp og en forskerkarriere, som jeg ville fullføre. Spesialiseringen måtte vente. Skulle jeg gjennomført løpet ut fra deres premisser, hadde jeg vært ferdig analytiker nærmere 60 år gammel og ville da kanskje rekke noe få analyser før yrkeslivet tok slutt. Det så jeg liten mening i.

LOPPEMARKED

– Det trengs materiell basis for å bygge en organisasjon. Tidlig i Acems historie solgte vi ertesuppe under Holmenkoll søndagen. Ikke spesielt fet metode?

– Vi fikk inn 800 kr netto. Så da ideen om loppemarked kom, grep vi den begjærlig. Det viste seg å være mye organisasjonstalent og engasjert arbeidskraft i Acem. Svein Løvås spesielt gjorde en uvurderlig innsats gjennom mange år som Acems loppesjef. Han bidro til å profesjonalisere loppemarkedene. Vi drev i stor skala, sorterte godt, visste verdien av det vi samlet inn, og solgte til riktig pris. Mange ble imponert av formen og omfanget. Blant annet Røde Kors kom for å se og lære hvordan vi gjorde det. Gjennom mange år bygget vi opp midler som ble fornuftig investert.

I 1976, ti år etter stiftelsen, kjøpte Acem eget husvære, det gamle Fagerborg menighetshus i Sporveisgaten i Oslo. Midlene kom fra loppemarkedene – og paradoksalt nok fra TM-bevegelsen.

– TM-bevegelsen gikk til sak mot Acem for å få erstatning for at vi fortsatte å bruke TM-betegnelsen i vår undervisning etter bruddet. Deres krav mot oss var så store at vi ville nærmest blitt utradert, om de fikk medhold. Det var vel også deres håp. Det ble rettssak. De tapte på alle punkter og anket, men like før saken skulle opp for lagmannsretten, tilbød de forlik. Det endte med at de måtte betale oss et betydelig beløp for en sak de selv hadde anlagt. Avtalen var at vi skulle skifte navn på undervisningen og kalle metoden Acem-meditasjon – og det syntes vi var på høy tid. Beløpet vi mottok fra dem, finansierte en betydelig andel av kjøpesummen og oppussingen av Acem-huset.

Det gamle forsamlingslokalet fra 1897 i Sporveisgaten var den første større eiendomsinvesteringen i Acems historie. Stedet var temmelig nedslitt da vi tok over. Det ble restaurert på dugnad før åpningen i 1978. Are Holen har hatt en finger med i alle senere investeringer. Sentral blant dem som også har bidratt til beslutningene, var Acems nestleder, jusprofessor Ole Gjems-Onstad, som var med på å sikre det juridiske. –Vi har gjennomgående gjennomført kjøp når markedet er langt nede.

SKAUGUMÅSEN

Neste investering var kjøp av Hartmanns pensjonatskole i Asker i 1979. – Modig, sier Are Holen i dag. Den gamle skolen var gjennområtten og måtte rives. Nye internatbygninger reises. "Acem i økonomisk krise" var forsiden på internbladet. – Jeg var ikke svært urolig for at vi skulle mislykkes, sier han, – men vi måtte mobilisere. Mange bidro, ikke minst kunstnere som Håkon Bleken, Ludvig Eikaas, Gunnar Dietrichson, Dag Hol og en rekke andre i en kunstmappe, som solgte godt og hjalp til at Acem fikk sitt eget, første retrettsted.

Skaugumåsen kurssenter ble et kraftsentrum gjennom mange år. Så – på midten av 1980-tallet – begynte flyktningstrømmen til Norge. Behovet for mottak var stort, Skaugumåsen lå praktisk til, og henvendelsene kom. – Ingen lett avgjørelse. Kursstedet var viktig for oss, godt innarbeidet, og det fantes få gode alternativer. Økonomiske hensyn avgjorde. Skaugumåsen ble asylmottak. Først i 2003 kom erstatningen: Halvorsbøle på Hadeland. Et tradisjonsrikt kurshotell bygget i 1968 av NAF, som NHO het den gang, med solid og fornøftig standard. Det er blitt Acem International Retreat Centre.

VEGETARIANER

– På alle retretter, møter og sammenkomster serveres det vegetarmat, og en del ledere er vegetarianere. Hvordan ble du vegetarianer?

– Hos meg startet det svært tidlig. Jeg var et barn med klare preferanser i matveien, men jeg hadde ingen bevissthet om at det hadde et navn. Som lege hadde far gitt mange foreldre råd om barn og mat – ikke press. Han lot meg være i fred. I 13-årsalderen begynte jeg å forstå at det var knyttet bestemte ideologier, etiske standpunkter og en helseorientering til

matvalg som mine. Jeg var slett ikke alene. Jeg oppsøkte noen vegetarmiljøer i Oslo. Der følte jeg meg ikke hjemme. Vegetarmat var ikke primært et helsetema for meg, men noe jeg likte, noe jeg foretrakk.

– Jeg har ikke smakt kjøtt og fisk mange ganger i mitt liv, men de gangene jeg prøvde, bød det meg sterkt i mot, smaken, konsistensen og følelsen i kroppen etterpå. Siste gang var en hamburger da jeg var 17, ett år før ble det en pølse på klassefest. Totalt er det ikke mange ganger.

– I dag legger jeg nok mer vekt på de etiske sidene ved vegetarianisme og tror ikke at man er så mye sunnere om man spiser vegetarisk enn annen balansert kost. Men vegetarmat gir også en betydelig miljømessig gevinst, som flere burde ta i akt, om ikke daglig, så i alle fall en eller to ganger i uken.

– Animalsk føde tiltaler meg stadig ikke, men jeg har ikke noe imot at andre spiser det – bare ikke luktene blir for påtrengende. Kanskje burde det skrives mer, og fokuseres mer, på hva som ligger bak kjøttet på tallerkenen. Det er som om kjøtt er et slags ubehag i kulturen man helst ikke vil forholde seg til. Selv synes jeg det er en ubehagelig tanke at liv skal oppgis i frykt og smerte for at jeg skulle bli mett.

– I naturen skjer det hele tiden.

– Men mennesket har et valg.

– Du dreper også når du spiser grønnsaker.

– Ikke på samme måte. Det å høste en plante, dens frukt eller frø er et mye mindre inngrep i en organismes tilværelse enn hva slaktet er. Når du spiser frukt og grønnsaker, får du dessuten i deg noe som er modnet av sol, varme og lys. I motsetning til å bli mett på noe som er å ta liv.

– Mange av oss har erfart at vegetarisk kosthold gjør meditasjon lettere.



*Fra et vegetarisk kokekurs i 1980.
Også et bidrag til klodens økologiske balanse.*

– Jeg har ikke hevdet at man må eller bør være vegetarianer for å ha dyp glede av meditasjon, men på Acems retretter er kostholdet alltid vegetarisk, fordi det er gunstig for meditasjon. Derfor har det også vært et poeng at organisasjonen har kompetanse på vegetarisk kosthold.

– Går ut fra at det er derfor du holdt vegetariske kokekurs i mange år og etter hvert bidro til Acems kokebøker?

– Da jeg var i India, fikk jeg kontakt med indisk kokekunst. God og spennende vegetarmat tilberedt med en mengde smaksgevende krydder og urter. For meg som 21-åring var det rett og slett befriende å komme til et land hvor vegetarkost tilhørte majoritetskulturen og attpåtil var svært velsmakende.

Mange sier at vegetarmat er kjedelig, og det kunne nok stemme om den vestlige vegetarmaten i sin tid. Sunn og riktig, men ikke alltid god. Når Acem tilbyr vegetarkost, skal maten være velsma-

kende. Ethvert vegetarmåltid bør dessuten ha en kjerne som gir fullverdig protein. Det er ikke vanskelig å få til, men man må ha noen basale kunnskaper, hvis ikke kan kosten bli for ensidig. Derfor ble det kokekurs. Flere. De ble populære, nesten mer blant ikke-vegetarianere, fordi man lærte mye om bruk av krydder, urter og tilberedningsmåter.

UTEN ALKOHOL

– Ikke bare vegetarmat - du har også en livsstil uten alkohol.

– Da jeg gikk i psykoanalyse, lette analytikeren naturlig nok i min barndom. Mine foreldre kunne ta seg en drink og hygge seg med den, men jeg så dem aldri beruset og var aldri provosert av deres inntak. I analysen kom vi aldri til noe psykologisk grunnlag for mitt valg om å avstå fra alkohol. Jeg tror ikke det er barndomsrelatert, men basert på at alkoholens virkninger vanskeliggjør god meditasjon. I valget mellom de to er jeg ikke i tvil om hva som er viktigst for meg. Andre som mediterer, velger annerledes, og det har jeg respekt for. Man må selv kunne velge det som for mange er en viktig inngang til sosial kontakt og nærhet, men jeg liker ikke fyll.

– Hva er forholdet mellom meditasjon og alkohol?

– For å male med grov pensel: De har mye felles. Begge gir avspenning, men meditasjon åpner, alkohol lukker og kan dessuten ha uheldige helsemessige og sosiale konsekvenser. Helgevinglasset har jeg ingen problemer med, men i Acem har vi bestemt at man skal slippe det valget på våre arrangementer, retretter og kurs. Hva den enkelte gjør utenfor Acem-territoriet, er selvfølgelig ens egen sak. Og man skal være klar over at det er langt, langt flere som praktiserer Acem-meditasjon og drikker litt, enn de som mediterer og samtidig avstår helt fra alkohol.

DYSLEKTIKER

Mannen som er gjort til ridder av St. Olavs Orden for sin akademiske karriere, annen samfunnsnyttig innsats og har stått helt sentralt i Acems skriftlige produksjon, er plaget av dysleksi.

– Jeg lærte ikke å lese første året på skolen, lå litt etter. Det var plagsomt, men problemene ble mindre da jeg begynte på realskolen. Om det skyldtes hjernens modning, vet jeg ikke. Min far var også dyslektiker. Han fortalte at han leste alltid de tynneste pensumbøkene på medisinerstudiet og tok gode notater fra forelesningene. Det gjorde jeg også, var veldig avhengig av notatene. På skolen satt jeg alltid på første benk, unngikk fravær og fulgte godt med i timen for å få inn stoffet på andre måter enn ved den slitsomme lesningen. Jeg lærte ved å lytte og observere. Fortsatt i dag er det slik at når jeg blir trett, skriver jeg oftere feil. Jeg liker ikke å lese en ukjent tekst høyt for første gang; det blir lett feillesing. Dessuten har jeg kultivert en skriveform som er knapp og konsis, der det står mest mulig med få ord.

Det å få sine tekster gjennomgått av Are Holen kan være en solid utfordring, før man blir vant til det. Noe redaksjonen merket seg i Journal of Traumatic Stress, der han satt i redaksjonsstyret fra starten av i 1988. Det gjelder også en rekke andre tidsskriftredaksjoner. Han gjør ca. 20 fagfelle vurderinger årlig av vitenskapelige artikler. Det gjelder trolig også de 12 doktorandene han så langt har ført gjennom nåløyet. Uklare tanker blir fort avslørt. Dårlig analyse. Uryddige sammenhenger. Gjentakelser. Og framfor alt: overflødige ord forsvinner rett ut. Han har redigert flere bøker i Acem, og mange har erfart at tekster blir betydelig hevet når man samarbeider med ham. Intervjueren er av de mange som er blitt preget av Are Holen med en grunnleggende vilje til å ta tekst på alvor. Han hevder at det er dysleksien som gjør at han ser forbedringspotensialet i tekster. For en dyslektiker er en rotet, uklar eller lite velformulert tekst en mare; det tar mye lengre tid før



Ved flygelet hjemme på Høybråten.

man forstår innholdet, kanskje først etter flere gangers gjennomlesning.

– Litt drøyt for en med lese- og skriveproblemer å satse på en akademisk karriere?

– Si ikke det. Vi er flere, men for meg lå det opprinnelig ikke i mine tanker å skulle bli forsker. I alle fall ikke på det bevisste plan. Jeg vet at min far hadde slike ønsker. Han publiserte en vitenskapelig artikkel ut fra et empirisk materiale han hadde samlet. Som nyutdannet i 1925 måtte man som forsker jobbe gratis hos professoren i en del år for å slå inn på den veien. Det hadde han i lengden ikke anledning til. Han sa det aldri, men trolig var det et savn hos ham, noe uforløst, og når jeg tenker tilbake, tror jeg han ubevisst formidlet dette, og

jeg plukket det opp. Det gjorde jo også mine brødre. Vi var altså fire brødre med til sammen syv omfattende universitetsksamener, to doktorgrader og to professorater.

ABSOLUTT GEHØR

Som barn hadde Are Holen absolutt gehør. Han kunne skille opptil syv ulike toner fra hverandre i en akkord og spilte piano etter øret.

– Alle mine tre brødre spilte instrumenter, til dels meget godt. En av dem spilte saksofon og drev jazzklubb. Jeg ble satt til å spille piano, musikken talte til meg, men som ordblind var det et slit å lære noter. Det motsatte jeg meg. Ikke tale om! Jeg kunne spille en melodi etter å ha hørt den, men det fikk jeg ikke lov til, måtte



*Mottar Dalai Lama i Universitetes Aula i Oslo i 1988
under et møte der Acem var hovedarrangør.*

spille etter noter. Jeg tok timer inntil jeg var 12 år. Da ville jeg ikke mer. Noter kan jeg ikke den dag i dag. De er verre enn bokstaver.

Storebroren, som var en habil pianist, oppdaget med misunnelse at attpåklatten kunne høre en akkord og straks fortelle hvilke toner den besto av. Om og om igjen testet storebroren ham. Are Holen kunne bli bedt om å synge en C – og traff. – Tviler på om jeg kan det i dag, sier han. Musikaliteten er nok også grunnlaget for at han snakker aksentfritt både svensk og britisk-engelsk, dessuten snakket han aksentfritt, men ikke grammatisk korrekt tysk som 15-åring etter bare fire ukers språkkurs i Tyskland. – Det gjør jeg dessverre ikke i dag, har ikke holdt tysken ved like etter gymnaset.

Det å snakke svensk uten aksent lærte han seg som 40-åring.

– Kanskje ingen tilfeldighet at du ble engasjert av en meditasjonsmetode hvor lyd er det sentrale?

– I alle fall har lyd, lytting og rytme vært sentrale elementer for meg i forhold til musikk og språklæring, men også i psykoterapi og meditasjon. Kanskje er det noen sammenhenger der som gjorde at den meditasjonsform som festet seg, var lydrelatert. Gehøret har nok gitt en sensitivitet for hvilke lyder som virker hvordan i meditasjon; det ut fra prinsipper som jeg plukket opp i Østen og senere utviklet videre i arbeidet med metodelyder. Men jeg tror nok ikke at absolutt gehør er noen forutsetning for den type meditativt utviklingsarbeid vi driver.

DREIVA

Her har vi en annonse fra Acem-Nytt i 1979: "Are Holen leder et Dreiva-kurs, i alt 14 timer undervisning. Dreiva er en syntese av psykologi, yoga, terapi og meditasjon utviklet i Acem. Direkte og umiddelbart møte med andre mennesker. Fellesskap gjennom bevegelser. Kontakt. Oppdag nye måter å bruke kroppen på. Gi form til impulsene. Dreiva er befriende."

– Hvordan kom du på idéen å lage en ny danseform og bruke tid på å være danselærer?

– Vi drev med yoga, stille langsomme øvelser, men også raske impulsøvelser. Rundt meg så jeg personer som var kroppslig bundet. Hvordan hjelpe dem på en lekende måte til friere kroppsbruk og økt impulstilgjengelighet? Det var utgangspunktet. I Dreiva er tre ting viktige. For det første: Treffe andre på bio-nivå, som vi kalte det, fange opp bevegelsene til den andre og relatere seg til vedkommende gjennom egne kroppsbevegelser. Finne samklang med den man danser med. Innstille seg nonverbalt på vedkommende. For det andre: Oppnå mer direkte tilgang på egne kroppslige impulser og utvikle variasjon i uttrykk, slik at man får levd ut mer av egne impulser. For det tredje: Fange opp musikken, respondere på den, helst ut fra det tunge taktslaget. Den engstelige farer gjerne sammen, defensivt, på det tunge slaget. I Dreiva, derimot, går man trygt og dristig utover og uttrykker impulsene sine gjennom bevegelser til rytmen i musikken. Bevegelsene skal være frie, ikke preget av mye disiplin, men ha en ledighet som knytter an til den andre. Ikke all slags musikk egner seg til Dreiva. Den må ha tydelig rytme og et visst driv. En selv, den andre og musikken er hovedkomponentene i trekanten som knyttes sammen i Dreiva.

Dreiva ble en stor suksess i Acem. Men det er ikke samme trøkk på denne danseformen i dag som for 35 år siden. – For nye generasjoner i Acem er det kommet andre bevegelsesformer

inn i kulturen, som ivaretar mye av behovet som Dreiva i sin tid dekket, sier Are Holen.

– Du oppsøker i liten grad musikk, men har glede av den når den er der, klassisk musikk, men særlig jazz. Undervise i multipler rytmer, kroppslig lytting – hvor kommer det fra?

– Min yngste bror var jazzmusiker på fritiden, drev jazzklubb og hadde spillejobber fra lenge før han begynte å studere til sivilingeniør i 24-årsalderen. Min far var nok til tider litt fortvilt over ham i hans yngre år. Han lærte meg å lytte til jazz, å høre taktslag og forskjellige rytmer. Han hadde en enorm platesamling, som han stadig lyttet til inntil han flyttet til USA for å studere. Da var jeg 14-15 år. Tror nok det utviklet min sans for rytme og takt - i musikk, dans, men også i metodelyder og sanskrit-resitering. Vet ikke, men kanskje spilte det også en rolle at jeg i yngre år gikk mange år på danseskole, slik man gjorde den gangen.

INN I FORSKNING

– Tilbake til din mer formelle kompetanse. Hvordan så karriereplanene ut da du var ferdig utdannet lege?

– Min tanke var først å spesialisere meg på familiebehandling, gå i psykoanalyse, utdanne meg til analytiker og ha et yrke som behandler og psykoterapiveileder.

– Hva skjedde?

– Militærtjenesten brakte meg til Forsvarets kontor for katastrofepsykiatri. Sjefpsykiateren i Forsvaret, professor og overlege Arne Sund, ville rekruttere meg til forskning. Jeg ble tilbudt ansettelse som forsker, men sa lenge nei. Etter ett års stadige oppfordringer takket jeg omsider ja, for ett år, men da jeg var kommet i gang, syntes jeg det var så spennende at jeg ikke øn-



Underviser Dreiva i Aud Max på Ås landbrukshøyskole under et Acem sommerkurs på 1970-tallet.

sket å slutte. Jeg søkte og fikk doktorgradsstipend fra Forskningsrådet og tok doktorgraden ved Universitetet i Oslo i 1990 med tilknytning til Psykiatrisk institutt på Vinderen.

27. mars 1980 brakk en av de fem søylene som bar den flytende boligplattformen Alexander L. Kielland på Edda-feltet i Nordsjøen. 123 omkom og 89 overlevde. Are Holen oppsøkte og intervjuet alle norske overlevende, et arbeid som resulterte i avhandlingen "A long-term outcome study of survivors from a disaster. The Alexander L. Kielland disaster in perspective". Han slapp dem ikke der. I 2005, 25 år etter ulykken, meldte Arbeidsmiljøsenneret:

"Are Holen ved Det medisinske fakultet på NTNU i Trondheim skal følge opp 75 personer

som overlevde Alexander L. Kielland-ulykken i 1980. – At vi kan følge så mange overlevende fra samme katastrofe så lenge etterpå, gir en enestående forskningsmulighet, sier Holen til Stavanger Aftenblad. Han skal forske på langtidsvirkningene av å være utsatt for en katastrofe. – På det feltet vet vi forholdsvis lite. Vi vil kontakte overlevende i løpet av høsten, og de vil få tilbud om å delta i et intervju og svare på en spørreundersøkelse om sin livssituasjon, forteller Holen. Undersøkelser fra 1985 og 1989 viste at en del av de overlevende hadde mye større sykefravær og flere sykehusinnleggelser enn menn i samme alder. Gruppen er på forskningsbasis enestående i verdenssammenheng, sier Holen."

INNSATS FOR KATASTROFEOPFRE

Det er ikke vanskelig å forstå at anerkjennelsen fra det offisielle Norge kommer inn blant annet her. *Tidsskrift for den norske legeforening* skrev i den forbindelse at Are Holens forskning har gitt viktige bidrag til å forstå hvordan traumatisk stress påvirker helse og livsløp, slik som ved plutselig tap av ektefelle, langtidsvirkninger hos barn som er rammet av akutt leukemi og ettervirkninger blant soldater som har vært i fredsbevarende oppdrag.

Han har gjort stor innsats blant katastrofeopfre og de som skal lede redningsarbeidet, skriver tidsskriftet. Blant annet veiledet han ambassadepersonell etter jordskjelvet i Kobe i 1995, han ble kalt til New York og fikk ansvar for oppfølging av 80 bankansatte på Manhattan etter 11. september 2001, og han bisto i Thailand i forbindelse med tsunamien i 2004. Etter terrorhandlingen på Utøya 22. juli 2011 deltok han på ulike måter i oppfølgingsarbeidet, blant annet ved å være veileder for psykoterapeuter som støttet overlevende. Han utarbeidet en veiledende hjemmeside i samarbeid med Røde Kors og var sakkyndig vitne vedrørende ofrenes lidelser i rettssaken mot Anders Behring Breivik forsommeren 2012. Da sa han dette i rettssalen, ifølge avisreferatene:

"For tidlig død betyr at man dør som barn eller ung, eller tidlig voksenliv. Vi lever i et samfunn der vi forventer at alle skal ha sin fulle livslengde. Går vi 100 år tilbake, eller til andre samfunn enn vårt eget, er det slett ingen selvfølge. Ut fra den kontekst vi lever i, er tidlig død et forsterkende element. Full sorgreaksjon får man der nærstående er revet bort. Et sånt tap - det blir man aldri helt ferdig med. Det varer hele livet. Men sorgreaksjonene, som er tydelige og markante, varer ett til to år. Det å forsone seg med det inntrufne, å gi opp det tapte, tar lengre tid."

TIL USA OG TRONDHEIM

Etter doktorgraden kom det jobbtilbud fra USA, og Are Holen tok med seg familien til California i 1991. Der var han forsker ved Langley Porter Psychiatric Institute ved University of California i San Francisco (UCSF). "Research scientist" var tittelen. Han var engasjert i sorgstudier, tilfeller der personer hadde mistet sin ektefelle tidlig eller midtveis i livet. Senere, i 1999-2000 var han gjesteprofessor ved Institute of Psychiatry and Behavioral Medicine ved Stanford University i USA.

Høsten 1993 flyttet han og familien til Trondheim. Og hans virke på NTNU begynte. Tanken var å bli der en fem års tid, men familien ble boende i Trondheim i over 20 år.

– Jeg fikk gode vilkår. Det var en interessant og morsom tid med mange stimulerende oppgaver. Jeg tror det er rett å si at jeg endret noen sider ved institusjonen og tok min plass. Noen kamper og strider var det, kanskje mest fordi jeg brakte inn noe nytt og dessuten kom utenfra. Noen mente de hadde odelsrett i forhold til oss "innflyttere".

Det går mange historier om Are Holen blant medisinerstudenter i Trondheim. "Virkelig en type," sier en intervjueren kjenner. "En utrolig god foreleser. Han gjorde psykiatrien spennende og levende. Men han snakker et gammelmodig språk."

PROBLEMBASERT LÆRING

En av de større oppgavene Are Holen gikk inn i ved Det medisinske fakultet på NTNU, var å reorganisere den problembaserte læringen (PBL) for medisinerstudenter. Han utviklet ny metodikk for feedback på PBL-oppgaver og innførte også mer personlige tilbakemeldingsordninger med selvrefleksjon og feedback knyttet til

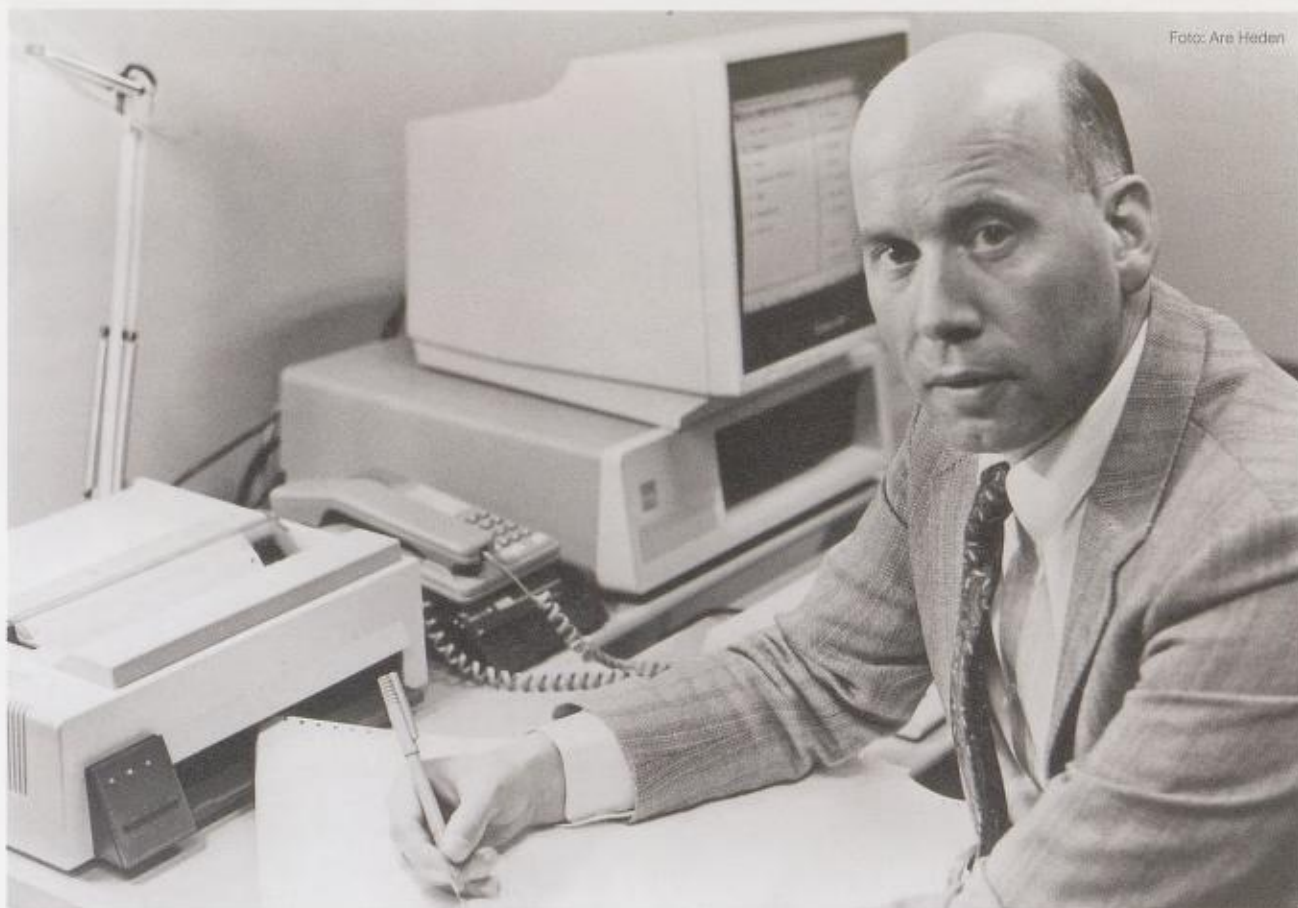


Foto: Are Heden

Forskeren Are Holen 1990.

studentenes opptreden og bruk av gruppen. Hvordan være en konstruktiv gruppedeltaker og utnytte potensialet for personlig vekst? Og ikke minst - utvikle studentenes kommunikasjonsferdighet i møte med pasienter.

Senere ble han administrator, leder for et nytt sammenslått storinstitutt med øre-nese-hals, øye, nevrologi, medisinske atferdsfag, nevrokirurgi, ortopedi, fysikalsk medisin, slagenheten, voksenpsykiatri og barne- og ungdomspsykiatri. Få alt dette til å henge sammen i en felles identitet. Som instituttleder hadde han ansvar for rundt 320 ansatte. I neste periode ble han prodekan for undervisning og nestleder ved fakultetet i fire år med ansvar for hele medisinerstudiet. Han var dermed

med i et lederteam med ansvar for i alt ca. 1000 personer.

– Du hadde stått mye på utsiden av det offisielle, og her durer du rett inn i det berømte universitetsbyråkratiet?

– Jeg har vært organisasjonsmann hele livet, aktiv i gymnassamfunn og skoleavis, elevrådsformann, russeformann, Acem. Dette var selvfølgelig noe annet, offisielt, bundet av departement og politiske vedtak, mer formelt. Men jeg ble overrasket over å oppdage hvordan jeg trivdes med å tre inn i denne rollen i byråkratiet. Jeg oppdaget at du kan få gjort en del også i langsomt foranderlige systemer.



Sakkyndig vitne om ofrenes lidelser i rettssaken mot Anders Behring Breivik 2012.

– Revirkamper?

– De fantes. På et universitet er det mange svært intelligente og kunnskapsrike mennesker. De kan argumentere godt for seg, og det kan bli intenst, men jeg er forbauset over hvor lite revirkamper det tross alt var ved fakultetet i Trondheim.

SMERTEKLINIKKEN

Are Holen hadde samtidig bistilling som overlege ved smertesenteret på St. Olavs hospital, Universitetssykehuset i Trondheim. Han er vel

en av de få psykiatere som har vært overlege ved en anestesivdeling.

– Oppgavene på smertesenteret var artige. Jeg ble bedt om å veilede behandlere med pasienter som sykehus, allmennleger eller spesialister fant utfordrende på grunn av deres atferd og psyke. Etter hvert ble det en ukentlig samling, noen reiste langt for å være med.

Disse Are-seansene, som de ukentlige møtene ble kalt, er omtalt annet sted i bladet. Da en av de andre lederne i Acem hørte om arbeidsformen, kommenterte han: "Det der minner svært om en del av våre intense veiledningsmøter med Are."

Det er mer vi kan kjenne igjen, vi som har arbeidet sammen med Are Holen gjennom et



*Fra utnevnelsen til ridder av St. Olavs Orden.
Med ektefellen Turid Berg-Nielsen, professor i klinisk barnepsykologi,
og dekan ved Det medisinske fakultet, NTNU, Stig A. Slørdahl.*

langt liv. Det gjelder blant annet fra hans bidrag til studieemnet Eksperter i team. Andre ville kanskje kviet seg for å undervise professorer og deres medarbeidere i gruppedynamikk. Det gjelder også RITS® - Rekonstruksjon og Integrasjon av Traumatisk Stress - en samtalemotodikk han utviklet for å hjelpe folk ut av restene etter traumatisk stress. Når vi hører og leser at kommuner har satt inn sine kriseteam etter ulykker og katastrofer, eller at en del innsatsyrker har utviklet kameratstøtteordninger, er sjansen stor for at en eller flere av dem er utdannet av Are Holen eller har gått på kurs som er avledet av hans metode. Både Eksperter i team og RITS er omtalt andre steder i bladet.

KOMMUNIKASJONGRUPPE

Hva av alt dette kjenner vi igjen fra Acem? Nesten alle Acems ulike aktiviteter er formet ut fra interaktive, gruppedynamiske prinsipper. Det startet særlig fra 1970. Vi var en gjeng studenter, ledere i Acem, som hadde jobbet sammen noen år. Utpå høsten det året fant stud. psychol. Are Holen ut at lederne trengte noe mer, både for å samarbeide bedre og for å få mer ut av meditasjon. Han inviterte til ledertrening, Acems første kommunikasjonsgruppe. For noen av oss med rufsete oppvekst, der fasadene beskyttet og minst mulig ble sagt åpent, var disse møtene et lite jordskjelv. Kommentere på hverandre.



Sammen med lærerstudenter etter et seminar på det muslimske Crescent College of Education for Women i Madurai i Tamil Nadu i India.

Kjenne etter. Sette ord på følelser. Selvrefleksjon og feedback. Terra inkognita. En smule angst-fremkallende. Etter hyppige møter gjennom to måneder hadde mange av oss fått store, åpne hull i barndommens omhyggelig oppbygde forsvar. Hadde oppdaget at det finnes et intenst og tilgjengelig indre liv bak fasadene. Ikke minst hadde vi erfart at det går an å ta inn det andre mener om en uten å rulle ned gardinene eller gå i nærkamp, men snarere kjenne etter og utforske hva dette skaper i og rundt en. Dessuten forstå mer av hvordan dette var blitt formet. Se bedre eget bidrag til felleskapet, og til at en relasjon kan skjære seg.

Kommunikasjonsgruppene er blitt en avgjørende og viktig del av lederopplæringen i

Acem. Pionergruppen høsten 1970 var begynnelsen på noe som i mer enn 40 år har vært en sentral Acem-aktivitet. Hvert år arrangerer Acem åpne kommunikasjonskurs, ikke bare for ledere. Nøkkelbegrepene "selvrefleksjon og feedback" går igjen også i det Are Holen innførte i PBL-grupper (problembasert læring), Ekspertes i team og RITS.

Da Are Holen hadde fått sin ridderorden, ble han intervjuet av NTNU-psykologistudentenes organ Psykologilosjen:

"Are Holen har også interessert seg for grupper og gruppeprosesser siden slutten av 60-tallet og har jobbet med alt fra pedagogiske grupper og terapigrupper til produksjonsgrupper og grupper i næringslivet. 'Jeg har blitt

fascinert av grupper, den mellommenneskelige dynamikken, interaksjon og utviklingen av samhandlingsmønstre over tid.' Han synes det er synd studentene ikke lærer om grupper på Psykologisk institutt ved NTNU."

Dedikasjon og vilje til å lage systematisk pedagogikk ut av faglig innsikt kjenner man også svært godt igjen fra Are Holens innsats i Acem.

TURID OG BARNA

Familien Holen bodde altså i Trondheim i mer enn 20 år. Ares ektefelle, Turid Berg-Nielsen, hadde lenge ønsket seg fra voksenpsykiatri og over til barne- og ungdomsfeltet. I Trondheim fikk hun stipend for dette og kom i gang med en doktorgrad, som hun forsvarte i 2002. Etter hvert ble hun professor i barne- og ungdomspsykiatri ved NTNU.

Are Holen var godt oppe i 40-årene da han fikk barn. Det var sent. – Det var flere grunner til det. Lenge måtte jeg holde igjen, både på grunn av lav og ustabil inntekt, studier og mye arbeid med jobb og Acem. Men da jeg omsider stiftet familie, ble det svært viktig for meg, sier han.

Turid Berg-Nielsen hadde vært gift tidligere og hadde en sønn, men hun ble brått enke, allerede 25 år gammel. Sønnen var den gang tre og et halvt år. Hun bodde og studerte psykologi i Wien, men flyttet hjem til Norge etter mannens død og kom inn på psykologi-utdannelsen i Oslo. Et semester var hun i forpraksis en halv dag i uken på Dikemark psykiatriske sykehus i Asker. Der jobbet Are Holen som psykolog, mens han studerte medisin. Han var samtidig hjelpelærer for en gruppe psykologistudenter utplassert på Dikemark. Tilfeldighetene gjorde at han ble Turids praksislærer. Are gikk på forelesninger og kurs på formiddagen i lege-studiet. Ofte kom han et stykke utpå dagen til Dikemark. På psykologistudentenes første

praksisdag ble han litt forsinket ut av Oslo, så studentene måtte vente. På et tidspunkt ble Turid irritert, gikk ut på vaktrommet og spurte høylytt: "Hvem er nå denne Are Holen!" "Det er meg," svarte Are rolig. Han var nettopp kommet inn døren. Turid forteller at hun ble helt forfjamset. Svaret og fremferden gjorde et uforklarlig inntrykk. Slik ble de kjent. Det gikk åtte år før de innledet et forhold.

Med Turid Berg-Nielsens sønn fikk Are Holens familieliv en flying start. Etter hvert fikk de to barn sammen, Duva, som er psykolog, og Tind, som er offiser i Hæren. – Da det ble alvor mellom oss, inngikk vi en avtale om at mitt engasjement i Acem var en del av "pakken". Vår relasjon ville neppe ha fortsatt, hvis hun hadde motsatt seg den, men hun aksepterte den greit. Hennes far var diplomat, etter hvert ambassadør, og hun var vant med at familiefedre kunne ha mange oppgaver utenom hjemmet. Vi har et godt samliv, noen konflikter har det vært, men uansett har hun alltid vært en viktig og god støtte for meg. Hun har også bidratt i betydelig grad i Acem og er i dag en yndet foredragsholder og viktig veileder. Nå leder hun Acem Tyskland og reiser ofte dit for å holde kurs, ledersamlinger og opplæring. Det er blitt en ganske krevende oppgave, fordi Acem Tyskland vokser mest for tiden. Hun snakker flytende tysk etter studieårene i Wien. Hun er også flytende i engelsk etter fem år på skole i USA som barn.

– Våre to felles barn synes nok at far har vært mye borte, og det har de rett i. Jeg har ikke vært en standardpappa. Tidvis har de hatt behov for å opponere mot professoren og Acem-lederen. Samtidig har jeg inntrykk av at begge har respekt for Acem-prosjektet. De er ikke i opposisjon til det. De har internasjonal bakgrunn etter å ha bodd i USA i noen år og har dessuten gått på internasjonal skole i Norge. De kjenner seg norske, men kan se mye av det her hjemme på berget med utenlandske øyne.



Ekteparet Turid Berg-Nielsen og Are Holen.

MANGES LIVSVERK

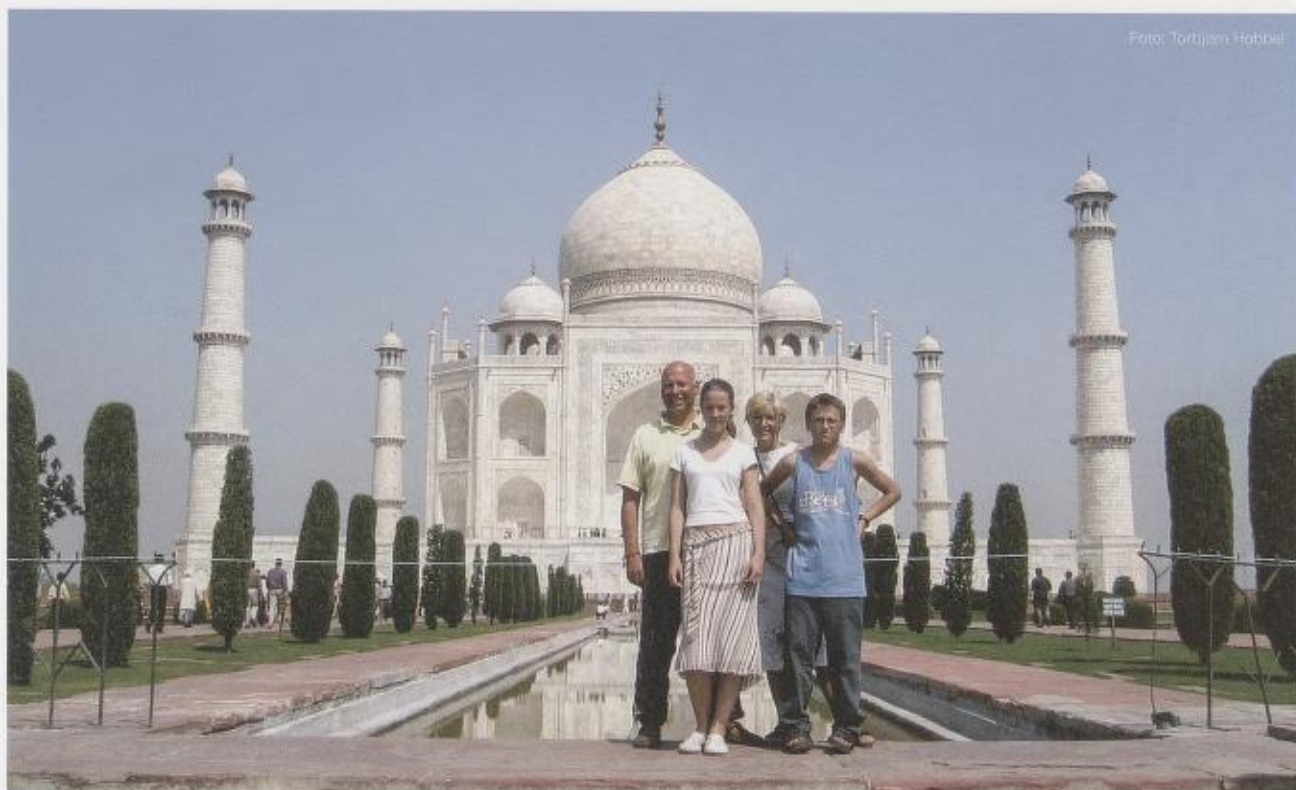
– Du har fått anerkjennelse for mye, men kanskje litt overraskende at Acem nevnes i begrunnelsen for at du ble ridder av St. Olavs Orden. Denne form for anerkjennelse av ditt omfattende arbeid i Acem er ikke hverdagskost.

– Det er rart å se hvor mye skepsis Acem har vekket over årene. Årsakene er nok flere. Som en navngitt aktivitet er meditasjon i utgangspunktet noe kulturfremmed i Norge, ja endog i store deler av den vestlige verden. Meditasjon fra Østen er dessuten assosiert med mester-elev-forhold, persondyrkelse, underkastelse,

blind lydighet og karismatiske religiøse ledere. Det har derfor vært vanskelig å riste av seg slike forestillinger, spesielt fordi jeg har vært en tydelig leder gjennom mange år.

– Du er 70 i juli 2015. Er Acem blitt det du så for deg som 20-åring?

– 20-åringen hadde nok noen villere og mer ekspansive fantasier, som seg hør og bør, men jeg er glad for det som er oppnådd. Acem er ikke bare mitt, men manges livsverk. Acem er en kompetanseorganisasjon, vårt arbeid med å hjelpe mennesker krever innsikt, sosiale evner og analytiske ferdigheter, dessuten en egenutvikling og erfaring med meditasjonsfordypelse.



*Familien Holen besøker Taj Mahal i 2003.
Fra venstre: Are, Duva, Turid og Tind.*

Det er spesielt løfterikt med generasjonsskiftet innen ledelsen. Det har lenge vært forberedt og er kommet godt i gang. De nåværende lederne tilhører en ny generasjon, som ser ting litt annerledes, men basisverdiene og de grunnleggende prinsippene er de samme.

– Egentlig handler Acem om langt mer enn fritidskompetanse. Man arbeider uegennyttig, skal ikke bygge opp under eget navn. Acem er ikke et sted hvor man tjener penger, gjør karriere eller dekker behov for oppmerksomhet og berømmelse. Acem er et fellesprosjekt, der man i hovedsak bidrar for andre. Da jeg fylte 60 år, ble det laget et eget nummer av tidsskriftet *Dyade* med en tittel jeg satte pris på, opplevde det som en kompliment og en understrekning av et prinsipp jeg virkelig tror på, om Acem skal forbli levedyktig: "Skape gjennom andre". Setter Acems ledere seg selv først, er det begyn-

nelsen på slutten. Skal vi som organisasjon ha gjennomslag i lengden, er det kun frivillighet, dyktighet og kvalitet som fører frem. Selvsagt må noen fronte organisasjonen, noen vil være bedre kjent enn andre, men det skal ikke være en hovedsak.

ACEM – EN MOTVEKT

– Hvordan ser du framtiden for Acem?

– Jeg håper at kjernen, prinsippene som er bygget opp, kan videreføres. Men formen og omfanget tilhører fremtiden. Man kan fantasere om hvilken form det internasjonale arbeidet vil ta. De senere årene har utviklingen for eksempel i Spania og Tyskland vært meget stor. Fortsetter det slik, er fremtiden åpen og spen-



25 år gammel.

nende. En betydelig utfordring vil være å lage og opprettholde en felles Acem-syntese av det kulturelle mangfoldet.

– Acem representerer en motvekt til mye i tiden. Det kan provosere. Andre verdier og idealer vektlegges. Samtiden er dels introspek-sjonsfiendtlig, og dels redd for slikt. Tilfredsstil-lelse søkes i stor grad gjennom konsum. Sider ved velferdsstaten kan frata individer ansvar

for egen livssituasjon og retning. I utførelsen av Acem-meditasjon er du overlatt til deg selv. Ingen kan meditere for deg. Bare du kan ordne opp og ta ansvar. Du må være villig til å gå deg selv etter i sømmene og finne nytt ståsted. Tilfredshet oppnås i størst grad gjennom selver-kjennelse, innsikt og forsoning. Når det gjelder Acems berettigelse, er det enkelt å slå fast at det vil være behov for våre bidrag – lenge. ■



Acems faglige ledelse høsten 2014.

Bak fra venstre:

*Thor Udenæs, Halvor Eifring, Carl Henrik Grøndahl,
Ole Gjems-Onstad, Morten Helsing, Petter Halvorsen,
Are Holen, Maria Gjermes-Onstad,
Rolf Brandrud, Margareta Hammarlund-Udenaes,
Christopher Grøndahl.*

Foran fra venstre:

*Tor Hersoug, Monika Wirkkala, Sigrun Hobbøl,
Merete Lund Hetland, Turid Berg-Nielsen, Ellen Gravklev,
Eva Skaar, Øyvind Ellingsen, Torbjørn Hobbøl.*

*I tillegg yter ca. 150 kurslærere, moderatorer og andre
en betydelig frivillig innsats rundt om i verden.*



Foto: Torbjørn Hobbel

15 UTTALELSER OM JUBILANTEN

Fra kolleger og venner i inn- og utland

George A. Bonanno s. 54

Ole Gjems-Onstad s. 56

Biraj Karmacharya s. 59

Linda Olson s. 60

Øyvind Taraldset Sørensen s. 62

Bente Nordtug s. 63

Jens Braarvig s. 64

Robert Eriksson s. 65

Latha Nrugham s. 66

Stein Moen s. 68

Rajendra Koju s. 70

R. Kuppusamy s. 72

Hanne Charlotte Helgesen s. 73

T. Ravichandran s. 76

Petter Borchgrevink s. 78

Interessert i det meste

George A. Bonanno er professor i klinisk psykologi ved Columbia University, et av USAs 9 topp-universiteter, der han forsker på emosjonelle reaksjoner ved tap og traumer. Han er særlig kjent for sitt arbeid med begrepet "motstandskraft" (resilience) i forståelsen av hvordan mennesker kan reagere ved sorg og katastrofer. Han er forfatter av boken *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us about Life after Loss*.



Det var ingen selvfølge at Are og jeg skulle bli gode venner. Han er eldre enn meg, langt mer distingvert, med en egen form for verdighet. Det tok imidlertid ikke lang tid før vi fikk nær kontakt den gang da vi begge arbeidet ved University of California i San Francisco i tre år. Det var på begynnelsen av 1990-tallet. Han dro tilbake til Norge og fikk stilling ved NTNU, mens jeg flyttet til et universitet i Washington DC. Siden har vi holdt kontakten. Vi har felles faglige interesser for traumer og katastrofer. Vårt vennskap omfatter allikevel langt mer enn

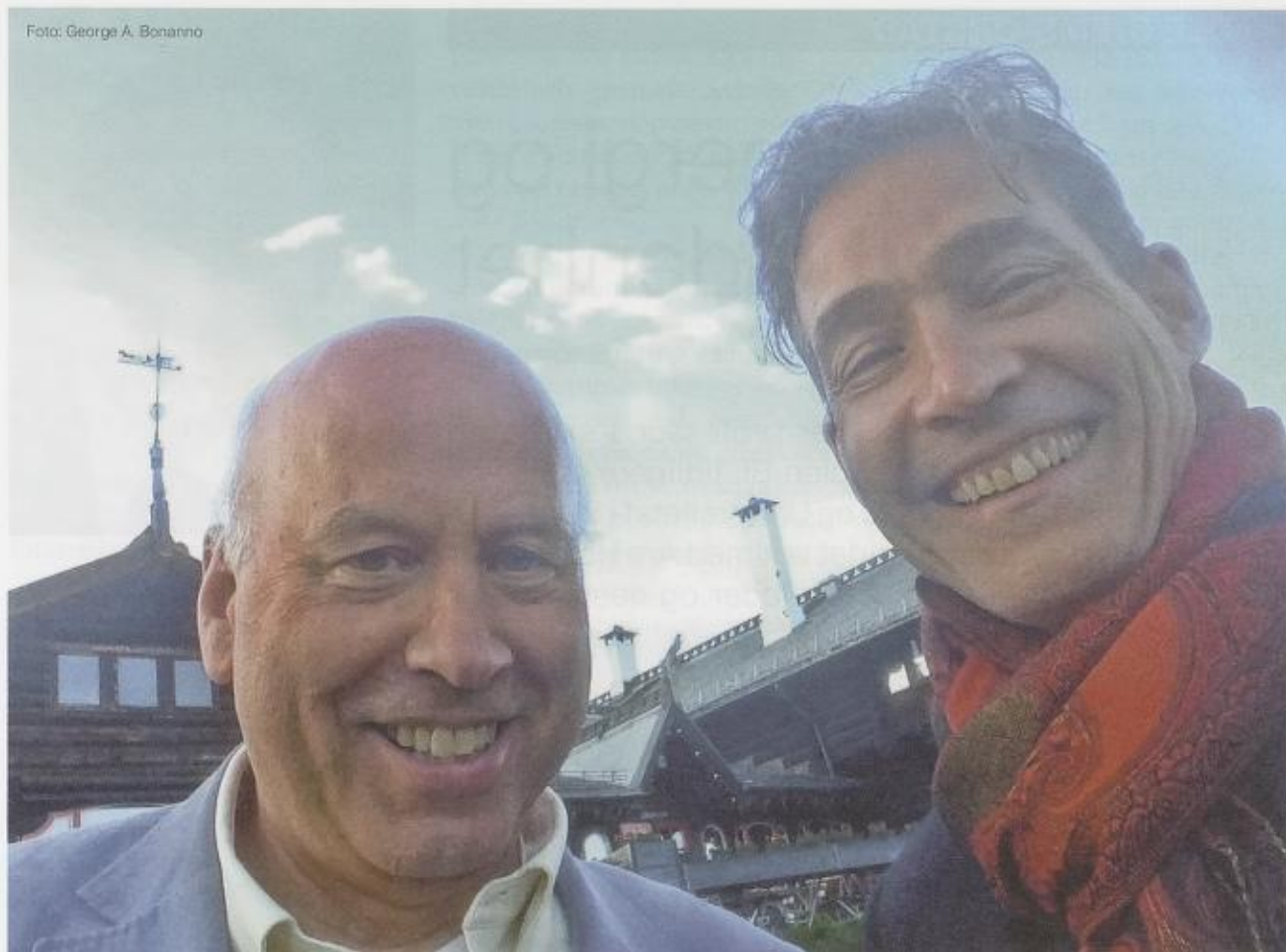
det profesjonelle. Vi har møttes nesten hvert år – enten i USA eller Norge. For meg er han både en nær venn og en slags mentor, en som alltid har gått noen skritt foran meg.

Are har det jeg setter aller mest pris på hos mennesker. Han er nysgjerrig på livet og smaker gjerne på ulike sider av det. Med Are kan jeg diskutere alt mulig. Han lytter oppmerksomt og har alltid noe interessant å komme med. Han har et bredt spekter av kunnskap, ekspertise innen psykologi og psykiatri, både som forsker og kliniker, og han vet svært mye om meditasjon.

Dessuten har han et vidt spekter av livserfaringer. Han er alltid veloverveid og metodisk i sin tenkemåte, noe jeg finner både behagelig og imponerende. Når vi møtes, diskuterer vi erfaringer og tanker. For øyeblikket leser jeg en bok om Isaac Newton, som var en merkelig skruet. Hvis Are hadde vært her, ville jeg umiddelbart diskutert Newton med ham, og jeg er sikker på at det ville utviklet seg til en interessant samtale. I tillegg er Are svært vennlig og omtenkstom.

I de senere år er også jeg blitt interessert i meditasjon. Are har gjort svært interessant forskning på området. Meditasjon og mindfulness er blitt moteord i USA, og da en gjesteforeleser ved mitt institutt nylig spurte fagfolkene i salen hvor mange av dem som mediterte, var det overraskende å se at nesten

Foto: George A. Bonanno



En selfie på Frognerseteren i Oslo.

alle rakte opp hånden, men jeg tror nok at anvendelsen av slike metoder etter hvert er blitt temmelig motepreget og overfladisk. En av de tingene Are har gjort, er å se på hvordan ulike meditasjonsmetoder

virker inn på hjernen. Fra mitt ståsted er det interessant å se at ledige (non-directive) former for meditasjon ser ut til å være svært anvendbare for folk med angst og traumer, fordi de virker inn på hjernens hvilenettverk

(default-mode network). Det kan hjelpe folk til å bearbeide vonde erfaringer og komme seg videre i livet. Dette er viktig forskning, som Are og samarbeidspartnere har foretatt ut fra nevro-viten-skapelige data. ■

Energi og utholdenhet

Ole Gjems-Onstad er professor i skatterett ved Handelshøyskolen BI, tidligere også ved Universitetet i Oslo og Universitetet i Stavanger. Han har samarbeidet tett med Are Holen i mer enn 40 år som daglig leder og nestleder for Acems virksomhet, og nå nestleder i Acem International og medlem av redaksjonsrådet i Dyade.

Det er ikke bare enkelt å skrive om Are – selv etter mer enn 40 års samarbeid. Jeg kjenner ham godt, men jeg kjenner ham også ikke. Det er sider ved Are som ikke tilhører det sosiale, han er bærer av et uutgrunnetlig stille dyp som tidvis trer frem og overrasker. Han er en person som rommer flere dimensjoner enn noen annen jeg kjenner, og kanskje en del paradokser, men uten at de er motsigelser. Are er et sosialt kraftsentrum, latteren hører man ofte, og han elsker gode, også frekke, historier. Men han klarer seg utmerket uten enhver sosial bekreftelse og er kanskje mest kreativ når han får være alene og uforstyrret. En kvinne spurte Are i et selskap hva han nå så frem til i livet. – Ingenting, sa Are, og mente det – på sin måte. Han har det godt

her og nå, og drømmer ikke om et annet sted.

Are er ikke aggressiv i den forstand at han søker konflikt. Men han kan være selvhevdende, viker ikke unna hvis han synes det er riktig å stå imot, og han kan være uhyre bestemt. Da han var yngre, syntes han det iblant var gøy å bryte med andre ledere i Acem, og mange ble forbauset over "yogiens" styrke og pågåenhet. Det er synd vi ikke har foto fra noen av disse "kampene". En gang så jeg Are som medisinerrekrutt marsjere, men, på et vis karakteristisk nok for en så grunnleggende autonom person, ikke helt i takt. En gang fortalte jeg ham at en kjent skribent hadde uttalt seg kritisk om noe jeg skrev. – Bryr du deg om det, er du død, var Ares kommentar.

Ares energi og utholdenhet

Foto: Torbjørn Hobbøl



er legendarisk blant dem som har jobbet sammen med ham. På sommerkurs på 70- og 80-tallet kunne Are snakke med personer til kl 4-5 om morgenen, et par timers søvn og så et virkelig tettepakket program med øverste ansvar for et kurs med opp til 400 personer og intense forelesninger om kvelden – i syv døgn på rad. Den øvrige ledelsen for kurset, som også bistod ved hans hav av avtaler, gikk i en form for skift. Selv holdt Are det altså gående med en slags kontinuerlig 7/24-rytme. Jeg vet ikke hvor mange ganger jeg har hørt Are komme rett fra en full arbeidsnatt til et fly til en av hans mange internasjonale avtaler. Men han har et utrolig sovehjerte og henter seg inn ved å sove sittende på fly slik andre virkelig kan misunne ham.

Tilfeldigvis har jeg noen ganger vært til stede når personer har delt forferdelige livshendelser med Are. De har ikke bare møtt en sterk medfølelse, fullstendig fri for sentimentalitet,

men en urokkelig ro eller klippe. Jeg har hatt et utall telefonsamtaler med Are om til dels vanskelige og akutte saker. Han har en evne til umiddelbar tilstedeværelse, kan ofte trenge få ord for å ta en sak, roen og modenheten er der nesten alltid, og han vippest sjelden av pinnen.

Tidligere hadde jeg inntrykk av at Are bokstavelig talt aldri, eller bare veldig sjelden, glemte en person han hadde møtt i Acem. Sosioøkonomisk bakgrunn eller posisjon spilte null rolle. Are var ganske enkelt interessert, la merke til, husket.

Det dreiet seg om tusenvis av personer. Are kunne ikke uten videre selv gjenkalle navnet, men ble personen nevnt, var kommentaren der, den fanget ofte opp i essens noe av personens livsdrama.

Det å ha Are som veileder eller kommunikasjonsgrupppeleder er en egenartet og frigjørende erfaring. Hans egen person kommer ikke i veien – han har en befriende nøytralitet; ens sinn blir mer som en elv som får strømme friere, fordi noen fjerner det som bremser. Derfor er det alltid spennende å høre

Ares vurdering av personer, f.eks. i supervisjoner. Han tar kjernen kjapt, og det han sier, reflekterer personen og ikke ham selv. Da jeg 19 år gammel lærte Acem-meditasjon, var Are meditasjonslærer. Han var da 24 år gammel, men kunne vært langt eldre. Møtet varte bare noen minutter, men jeg følte meg sett og nær en slags levende, ladet stillhet. Jeg husker Are i situasjonen, men jeg husker også godt hvordan jeg på en måte erfarte meg selv.

Når Are foreleser om meditasjon eller psykologi, har mange gjennom årene sagt at "han



Foto: privat

Ole Gjems-Onstad og Are Holen i 1970-årene.



Are Holen på offiserkursen for leger på Lahaugmoen, juni 1980.

snakket nettopp til meg". Det er litt synd at videopptak så langt ikke ser ut til å få frem Ares uvanlig kontaktskapende evne som foreleser.

Ares ektefelle sa en gang at han praktiserer indre demokrati, der alle tanker får slippe til. Han sier selv at han er i en slags konstant indre dialog om meditasjon. Det bidrar kanskje til å forklare hvorfor han igjen og igjen klarer å fornye det han sier om meditasjon.

Allsidigheten i Ares begavelse har vært en sterk hjelp for Acem. Hans absolutte gehør har bidratt til utviklingen av meditasjonslyder, og til hans språklige evner. Tross en viss

dysleksi har Are vært uformell rektor ved "Acems skriveskole". Hans språklige kvalitetsbevissthet og detaljeringsgrad er både respektert og fryktet.

Uten Acem tror jeg Are kunne vært meget velstående. "Books and Buildings" var et slagord han en gang lanserte som neste mål for Acem. Med organisasjonens meget begrensede inntekter hadde vi aldri hatt de eiendommene vi nå har, uten Ares evne til å se de gode kjøp i nedgangstider. Han har bevisst latt være å forfølge sin sans for investeringer til egen vinning. – Det ville tatt for mye oppmerksomhet bort fra Acem, uttalte han ved en anledning.

Enkelte er "forever young" – en type livsbenektning Are har liten sans for. For meg har Are alltid vært en moden voksen mann. Derfor er han i en alder av 70 år paradoksalt nok også den samme som da jeg lærte å meditere for 46 år siden. Men alt tar slutt. Fordi det meditative har vært så tilgjengelig for Are, har han noen ganger undervurdert den tid andre trenger for å fange opp hans metoder og perspektiver. Han har skapt meget, men det er også litt vemodig å tenke på det som kanskje ikke ble prøvd ut fordi andre ikke hadde det nødvendige utgangspunkt for å nyttiggjøre seg det. ■

Bygger langsiktige relasjoner

Biraj Karmacharya er leder for Department of Community Programs ved Dhulikhel Hospital og Kathmandu University School of Medical Science i Nepal. For tiden er han dessuten PhD-kandidat ved University of Washington, USA.



Are har stått sentralt i utviklingen av samarbeidet mellom NTNU i Norge og vårt universitet i Nepal. Istedenfor enkeltstående besøk har vi satset på å etablere langsiktige samarbeidsrelasjoner. Det har lagt grunnen for store og viktige forskningsprosjekter. For tiden samarbeider fem PhD-studenter fra Nepal med forskere ved NTNU, deriblant Are. NTNU har også hjulpet vårt sykehus med å sette opp et molekylærlaboratorium og bidratt til å skaffe oss en CT-skanner - en av de aller første i Nepal.

Selv om Are kommer fra NTNU, føler vi nesten at han er vår mann. Han har besøkt Nepal hvert år, og vi har utviklet

et nært og godt forhold til ham. Han har også vært til god hjelp med å klare opp i noen floker i samarbeidet. For eksempel var det spørsmål om hvor mye tid PhD-studenter fra vårt sykehus måtte tilbringe ved NTNU. Det var et problem for sykehuset at for mange og dyktige medarbeidere skulle bli lenge borte. Are forsto problemet og bidro til å skape en mer fleksibel og balansert løsning.

Are har også hjulpet oss med å utvikle psykiatri som disiplin. Dette feltet har tidligere vært nesten oversett i Nepal. Det var først for 3-4 år siden vi fikk en fulltids psykiater ved vårt sykehus, og Are har jobbet tett med ham. Nå holder psykiate-

ren på med en doktorgrad som del av en større epidemiologisk studie av hodepine og psykiatri i Nepal.

Også for meg personlig har Are vært viktig, både som venn og som rådgiver. Han er en meget forståelsesfull og varm person. Han sa tidlig til meg at selv om jeg gjorde en god jobb der jeg var, burde jeg søke å utvikle min karriere videre. Det er en viktig grunn til at jeg nå arbeider mot en doktorgrad i epidemiologi her i USA. Jeg har virkelig satt pris på hans støtte og personlige råd.

Alt i alt er et av Are viktigste bidrag det at han hjelper folk å bygge langsiktige relasjoner. ■

Bedre medisinsk utdanning - uten lutfisk!

Linda Olson har doktorgrad i pedagogikk og er Associate Professor i familie- og samfunnsmedisin, samt leder for programutviklingen for medisinsk undervisning ved University of North Dakota School of Medicine and Health Sciences i Grand Forks.



Jeg ble kjent med Are Holen gjennom hans virke for å bedre medisinsk utdanning rundt om i verden. Da han var prodekan for medisinsk undervisning ved Det medisinske fakultet ved NTNU, utviklet vi et svært vellykket utvekslingsprogram for medisinerstudenter. Han har hatt tilsvarende samarbeid med Kathmandu University i Nepal, og våre tre institusjoner har dermed kunnet arbeide sammen om forskning på medisinsk utdanning. Han har medvirket til å utvikle globale relasjoner til beste for de samarbeidende universiteter og deres land. Hans

forståelse av ulike kulturer har vært en nøkkel til suksessen.

Ved sin tilknytning og mange besøk hos oss i Nord-Dakota har Are Holen bidratt til å forbedre vår læreplan og inspirere til fruktbare dialoger i lærerstaben om gruppedynamikk i vårt undervisningsopplegg som bygger på problembasert læring (PBL). Han hadde i flere år en formell tilknytning som professor ved vårt institutt. Han fremholder ofte betydningen av å lære studenter sosiale ferdigheter og innsikt i de psykososiale sidene ved pasienters liv i tillegg til den vanlige medisin. Dermed er han

en levende modell for det kjente sitatet av Sir William Osler: "En god lege behandler sykdommen; en stor lege behandler også pasienten som har sykdommen."

Jeg er særlig imponert over hans kreativitet og selvstendige arbeidsmåte. Han holder seg godt oppdatert innen akademisk litteratur og genererer stadig nye, interessante hypoteser. Han bidrar til å utbre pedagogiske fremskritt ved å koordinere og arrangere workshops og utvikle pedagogiske læreprogrammer. Han og jeg arrangerte sammen blant annet en workshop om gruppedynamikk for å fremme læring i smågrupper innen medisinsk utdanning. Det var i Kuala Lumpur 2012 på 15th Ottawa Conference on the Assessment of Competence in Medicine and the Healthcare Professions (se bildet). Konferansen holdes annethvert år omkring i verden og



Foto: privat

Linda Olson og Are Holen arrangerte workshop på internasjonal konferanse i Kuala Lumpur, 2012.

er blant de mest prestisjetunge innen medisinsk undervisning. Workshop'en vekket enorm interesse og ble betydelig overtegnet, langt flere ville være med

enn det var plass til.

Are Holen er førsteforfatter på en vitenskapelig artikkel som han arbeider med for publisering i et fagfelleverdert tidsskrift.

Den omhandler resultatene fra et samarbeidsprosjekt mellom Norge, Nepal og Nord-Dakota. Prosjektet ser på personlighetsprofiler hos medisinske studenter og sammenholder dem med deres preferanser for problembasert læring i små grupper. Dette er et av flere eksempler på hans klare motivasjon for å øke tilgjengeligheten av kunnskap, ferdigheter og holdninger innen akademisk medisin.

Slik jeg ser det, er Are Holen et godt eksempel på en person som har evne til å inspirere andre og stimulere intellektuell utvikling utover klasserommet. Jeg setter mitt kollegiale forhold til ham svært høyt, ikke minst på grunn av hans viktige bidrag til å øke vår lokale kunnskap og bedre vårt opplegg for undervisning av medisinerstudentene hos oss.

Personlig har jeg også satt stor pris på kontakten med ham på mine mange reiser til NTNU i Norge og hans jevnlige besøk her. I Nord-Dakota er ca. 40 % av nordisk avstamning, og vi skandinaviske-amerikanere spøker ofte med vår tradisjon med å spise lutefisk. En gang vi snakket om norske matvaner i USA, spurte jeg Are hvordan han var blitt vegetarianer. Han forklarte at da han var liten, hadde han en gang overnattet hos en tante som serverte lutefisk til middag. Det bestyrket ytterligere hans allerede etablerte motvilje mot fisk og kjøtt!

Jeg ønsker ham lykke til med sin nye tilværelse som pensjonist og ser frem til videre samarbeid med ham. ■

Demokratisering av kunnskap

Øyvind Taraldset Sørensen er seksjonsleder for Prestetjenesten ved St. Olavs Hospital i Trondheim og leder for sykehusets katastrofepsykiatriske team.



Foto: Christina Yvonne Olsen

Jeg har deltatt på fem kurs i RITS® - Rekonstruksjon og Integrasjon av Traumatisk Stress, til sammen nesten tre uker. RITS-kursene er ledet av Are og bygger på en metodikk utviklet av ham. Fordi jeg kjente ham fra før, har kursene også gitt gode anledninger til å lære ham bedre å kjenne.

RITS-kursene innebærer en sjelden form for demokratisering av kunnskap. Her lærer folk fra alle lag – ikke bare helsepersonell – omfattende og kompetent arbeid med andres traumer. Det har vært flott å oppleve og å lære.

Are har en evne til å formidle kompliserte forhold på

en allment forståelig måte. Han bruker riktignok mange vanskelige ord, og han er ikke redd for å teoretisere, men fordi han viser hva ordene og teoriene handler om, blir stoffet så levende. Hans teori-undervisning klargjør, oppsummerer og samler innholdet i det han snakker om, slik god teoretisering skal gjøre. Hans kurser er en orgie i veltalenhet og formuleringskunst. Det er utrolig fascinerende å være med på.

Jeg har kjent Are fra mange sammenhenger. For lenge siden var han assistentlege i psykisk helsevern på avdeling Østmarka,

hvor jeg den gang var sykehusprest, uten at vi hadde så mye med hverandre å gjøre. De siste ti årene har han vært med i katastrofepsykiatrisk team ved St. Olavs hospital, der jeg er leder. Vi har arrangert en del kurs i kommunene, men heldigvis har vi ikke hatt noen store katastrofer å ta oss av.

For meg personlig er Are en svært velvillig og omtenksum person. Slik er det nok mange som vil beskrive ham. Han viser en interesse som går ut over det vanlige høflige. I hans nærvær føler man seg sett og verdsatt. Det kjennes godt. ■

Mann med integritet

Bente Nordtug er førsteamanuensis ved Senter for omsorgsforskning ved Høgskolen i Nord-Trøndelag. Hennes doktorarbeid sammenlignet belastningene hos pårørende omsorgspersoner for pasienter med KOLS og demens. Den viser at kjønnsforskjeller gjør større utslag på følelsen av belastning enn forskjellen på de to sykdommene. Are Holen var hennes veileder.



Foto: forskning.no

Ares vesen og væremåte gjør inntrykk. Han har stor integritet og stor ro.

Han er også en god lytter og har stor tillit til andre. Han ser potensialet i menneskene rundt seg. Dessuten er han svært tålmodig. Da jeg holdt på med doktorgraden, syntes jeg i perioder at det gikk tregt både med å samle inn datamateriale og med å skrive ut stoffet. Ikke minst strevde jeg med engelsken. Jeg var nok ganske krevende for Are å veilede, for jeg opplevde det nesten som jeg tok engelsk grunnfag samtidig som jeg skrev avhandlingen. Uten Ares velvilje og tro på at jeg kunne klare dette, ville det neppe ha gått.

Are er svært nøyaktig. Budskapet i det man skriver, skal

være lett å forstå, og da må det også være godt forstått av den som skriver. Det har med kvaliteten å gjøre. Det tar gjerne tid, men er en forutsetning om man skal nå mange.

Are lever etter Ciceros ordtak: "Brevity is a great charm of eloquence". Snarere enn å utbrodere ting i det vide og det brede går han for det enkle. Og så kan den som har øye for det, lese mer mellom linjene. Slik når man flere.

Han er rolig og avbalansert. Jeg har aldri sett ham sint på en uforstandig måte. Han kan sette grenser og kan sikkert være irritert, som da jeg en gang sendte ham til gjennomlesning et utkast som var fullt av saker jeg burde ha rettet opp i selv på forhånd. Da sa han bestemt ifra at slike

utkast kan han ikke ta imot, og så var han ferdig med det.

Endelig er Are svært interessert i mennesker. Når han møter folk, er det nesten som om han leser dem med samme oppmerksomme blick som andre bruker for å løse kryssord. Derfor får han ofte tidlig oversikt over forhold som det tar andre lang tid å forstå. Det viser seg ofte at ting utvikler seg slik han har forutsett.

Jeg har lært svært mye av Are, og jeg er takknemlig for hans tålmodighet og klokskap. Jeg tror det blir mange spor etter ham. Men heller ikke han kan dekke alle områder. Han er avhengig av å samarbeide med andre, og det gjør han. Da jeg spurte om han kunne være min doktorgradsveileder, sa han at hans kandidater måtte være svært selvstendige. Det trodde jeg i utgangspunktet jeg var, men jeg fikk etter hvert en annen forståelse av hva det innebar. Det tok meg mer enn to år å samle inn data til avhandlingen. Heldigvis ble resultatet solid. ■

Gratulerer med 70-årsdagen, Are!

Jens Braarvig er professor i religionshistorie ved Universitetet i Oslo. Hans hovedfelt er buddhismens historie, litteratur og språk, men han arbeider også med andre indiske religiøse og filosofiske tradisjoner, samt med tidlig gresk og mesopotamisk kultur.



Foto: Torbjørn Hobbøl

Tiden er et merkelig vesen, og det er altså nå blitt 46 år siden jeg møtte deg første gang i anledning meditasjonen, som jeg lærte av deg, og som på mange måter ble et skille i mitt liv, altså en svært betydningsfull begivenhet for meg.

Nå har jeg kanskje ikke vært det aller mest trofaste medlem i Acem, og vi har heller ikke møtt hverandre så mange ganger i mellomtiden, men det betyr ikke at meditasjon og mental disiplin har vært uviktig for meg, slik jeg lærte fra deg.

Jeg har dessuten alltid følt et godt vennskap med deg, og gleder meg over at vi av og til kan gå ut over tiden – første gang vi møttes synes som i går!

Med respekt for alt det du har utrettet både i meditasjonens og psykiatriens verden, hilsen Jens. ■



Foto: Torbjørn Hobbøl

*Fra konferanse om meditasjonsforskning på Halvorsbøle 2010.
Jens Braarvig bakerst i midten, Are Holen bakerst til venstre.*

Kompetent fagmann, jordnær pragmatiker

Robert Eriksson var HR-sjef i svenske Räddningstjänsten frem til 2011 og jobber i dag frilans innen krisehåndtering. Han har bakgrunn som brannkaptein.



Are ble i 1987 bedt om å hjelpe oss med å bygge opp en organisasjon for krisehåndtering innen det svenske brannvesenet. Det arbeidet fortsatte han med i 15 år. Da andre organisasjoner så hva som skjedde i brannvesenet, fulgte de etter. Så på 1990-tallet ville også svensk politi, svensk forsvar og svenske helsetjenester følge Ares opplegg. Dette er yrkesgrupper som ofte må håndtere vanskelige situasjoner, og Are la grunnstenen i arbeidet med å etablere kriseteam og kollegastøtteordninger.

Jeg tror ikke mange vet hvor viktig Are har vært for svensk krisehåndtering. For eksempel bygget den svenske innsatsen etter tsunamien i 2004 på Ares teorier og kunnskaper. Sveriges brannvesen, politi, forsvar og helsevesen hadde ikke hatt den

kompetansen og vært så vidt godt forberedt om ikke Are hadde satt oss i gang.

Are kombinerer en enorm kompetanse med en jordnær pragmatisme. Han oversetter teoretiske kunnskaper så de blir forståelige og anvendelige. Det er essensen av hva han har betydd for svenske institusjoner, og også for meg personlig.

Selv startet jeg som brannmann. Are vekket lysten i meg til å arbeide psykologisk med krisehåndtering. Det gjør jeg nå på heltid, og det har brakt meg til Sør-Afrika, Midt-Østen, Balkan og Sørøst-Asia. Overalt er det Ares arbeidsform som har vært ryggraden i min innsats. Jeg har ofte vunnet oppdrag i konkurranse med psykologer og psykiatere nettopp fordi jeg har vært så pragmatisk i min anvendelse av

teori, og fordi jeg har evnet å gå inn i komplekse situasjoner med store kulturelle forskjeller, der det har vært viktig å fokusere på mennesket bak forskjellene.

Are forholder seg alltid til mennesket i en, enten vedkommende er svart, hvit, gul eller rød. Han setter ikke opp grenser eller skiller mellom folk, men er ydmyk og uhierarkisk. Selv om han er uhyre opptatt, gjør han seg tilgjengelig. Han sitter ikke på sin høye hest, men er nærværende og interessert. Han bidrar gjerne med gode råd, men er også lyttende og sørger for å lære av enhver situasjon. Han er et stort menneske.

Selv arbeider jeg mye med de små kriser som vi alle støter på, som når man mister noen man er glad i. Kan vi bygge opp en god håndtering av de små krisene, vil vi også greie bedre å håndtere de store krisene, som når Alexander L. Kielland-plattformen kantrer, Estonia synker, eller tsunamien slår til. Jeg har ofte diskutert denne "filosofien" med Are, og jeg ser at den fører frem. ■

Skape harmonisk musikk sammen

Latha Nrugham tok doktorgrad ved NTNU i 2010 med Are Holen som hovedveileder. Hun arbeidet som seniorforsker ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) ved Universitetet i Oslo frem til 2014. Nå er hun tilbake i Himalaya i sitt hjemland India.



Han viser god vilje mot alle. Har en subtil og smidig evne til konsentrasjon. Er utholdende og tålmodig. Sensitiv. En språk-kunstner som velger sine ord med omhu. Han holder det han lover. En person som forstår, aksepterer og bruker stillhet. Slik har jeg opplevd Are Holen.

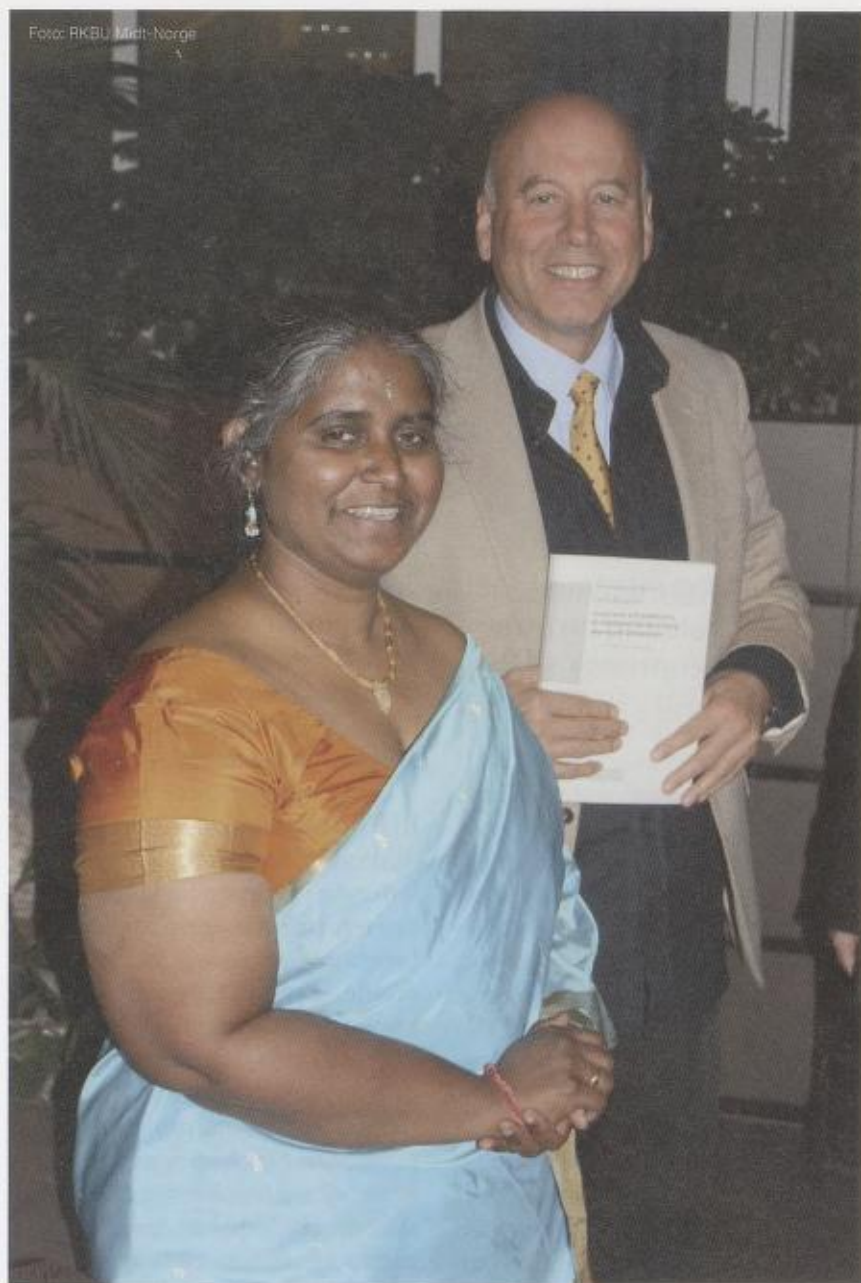
Da jeg først møtte Are, ledet han Institutt for nevromedisin ved Det medisinske fakultet ved NTNU. En ganske krevende stilling. Selv hadde jeg nettopp fått doktorgradsstipend ved instituttet og var nybegynner i akademien. Jeg husker at han ispedde vår første samtale utroptet "Accha!". I hindi dagligtale betyr det "godt" eller "bra". Jeg fant det merkelig at en norsk akademiker brukte dette uttrykket. Det var først senere mannen min fortalte meg om Ares forhold til India og meditasjon.

Are og jeg hadde kontorer i motsatt ende av samme korridor. Vi jobbet begge sent nesten daglig, og vi møttes ofte på printerrommet. Vi smilte og anerkjente hverandres nærvær, før vi hastet tilbake til våre kontorer for å jobbe videre. En kveld spurte han meg hvordan det gikk med datainnsamlingen, og jeg delte min økende respekt for norsk ungdom. De hadde vært gjennom mye, mange traumer, men de evnet allikevel også mye, selv med liten indre og ytre støtte, sammenlignet med indisk ungdom, for eksempel meg selv. Jeg følte at hver og en av ungdommene som jeg intervjuet, var en helt på sin særegne måte. Are var ikke overrasket og nevnte umiddelbart flere relevante referanser. Jeg lurte selvsagt på hvordan han kjente denne litteraturen så godt. Det var da

han fortalte at hans viktigste forskningsområde var studiet av traumatisk stress.

Jeg grep muligheten med begge hender og spurte ham om han ville skrive sammen med meg om emnet. Da han svarte ja, ville jeg vite hvor mange dager han trengte for å respondere på mine utkast. Han sa: inntil 15 dager. Dette var i oktober 2004. Drøyt ti år senere kan jeg trygt si at han har holdt sin del av avtalen. Uansett hvor i verden han var, uansett hvor mye han hadde å gjøre eller hva han var involvert i, enten han var på reise eller hjemme, fikk jeg alltid tilbakemeldinger på mine utkast innen 15 dager.

Ares tilbakemeldinger har høy kvalitet. De forbedrer manuskriptet, øker klarheten slik at det fanger leserens oppmerksomhet; vedkommende trenger ikke gjette, spekulere eller undres over hva som egentlig står. Måten han leser mine setninger, stiller spørsmål eller foreslår endringer, kan sammenlignes



*Latha Nrugham og Are Holen
ved hennes doktordisputas i 2010.*

med det å rette ut og glatte til et sammenkrøllet stykke papir på veien frem mot publisering. Eller, det er som å lage harmonisk musikk sammen. Selv om jeg

er mye yngre enn ham, har han hele tiden behandlet meg som en likeverdig.

Han trodde på mine forskningsspørsmål og mitt pro-

sjektdesign når ingen andre gjorde det. Og selv når vi hadde arbeidet intensivt sammen seks måneder på et manuskript som jeg omsider og uten nærmere forklaring la bort for en stund, hadde Are full forståelse for min tause beslutning. I det øyeblikket jeg brakte manuskriptet tilbake på skrivebordet, begynte vi arbeidet igjen som om vi aldri hadde stoppet.

Det var aldri tvil i mitt sinn om hans viktige rolle for fullføringen av mitt doktorgradsarbeid. Men han forsto også min taushet så godt at så snart det var mulig å formalisere hans rolle som min doktorgradsveileder, trengte vi ikke diskutere det nærmere. De ikke-faglige sider av mitt doktorløp var som et skip på opprørt hav, og alt jeg kunne gjøre var å holde meg flytende uten å synke. Uten Ares dyktige manøvrering av seilene ville det ha fortsatt på den måten. Heldigvis kom øyeblikket da det var mulig for meg å gi Are den æren han fortjente for det arbeidet han hadde bidratt med uten å søke noen form for anerkjennelse.

Vår første artikkel er blitt sitert svært mange ganger og har fått mye ros internasjonalt. Vi fortsetter å skrive sammen fordi vi jobber så godt sammen. ■

Traume- bearbeidelsens gentleman

Stein Moen er instituttsjef i SOSCON, som siden 1986 har arbeidet nasjonalt og internasjonalt med kompetanseutvikling, forskning og utdanningsprogrammer for psykisk stress- og kri-
sehåndtering. Han er Are Holens samarbeids-
partner om kursene i RITS.

Jeg traff Are første gang på midten av 1980-tallet. Han fore-
leste på et av legeföreningens
kurs i krisepsykiatri på Gaustad.
Inspirert av noe han sa om
debriefing etter alvorlige hen-
delser, stoppet jeg ham i gangen
og spurte om vi kunne lage et
kurs om nødvendigheten av det
å snakke som bearbeidelse etter
alvorlige hendelser. Han kjente
ikke meg, men det tok bare noen
sekunder før han svarte: "Ja, det
gjør vi." Slik startet utviklingen
av RITS-kursene, og slik startet
den lengste reisen i mitt liv.

Nå er det gått 30 år. Are og
jeg er fremdeles på denne reisen
sammen. Vi har aldri hatt en
skriftlig samarbeidsavtale. Folk
har vansker med å tro at vi kan
få det til slik, men vi har aldri

kranglet om én eneste ting. Jeg
respekterer ham, og han respek-
terer meg.

Rekonstruksjon og Integrasjon
av Traumatisk Stress – det er hva
forkortelsen RITS® står for. RITS
er med tiden blitt et beskyttet va-
remerke, en metode med distink-
tivitet. Dermed er det også mulig
å kontrollere kvaliteten av arbei-
det som er knyttet til betegnelsen.
I dag kan RITS-kursene gi opptil
60 studiepoeng som videreutdan-
ning. Det tilsvarer et års fulltids-
studium, og Are har skapt det
ut fra sine faglig-vitenskapelige
kunnskaper, kliniske ferdigheter
og brede erfaring.

Når mennesker utsettes for
traumatiske hendelser, kobler
hjernen det til bevisste og
ubevisste minner fra tidligere

hendelser i livet. I RITS kaller
vi disse hendelsene "analoger".
Arbeidet med dem står sentralt
i Ares metodikk. De fleste andre
tilsvarende metoder fokuserer
ensidig på den traumatiske
hendelsen, på følelsene, fantasi-
ene og tankene som den vekker.
Ofte blir det for overfladisk.
Ares metode trekker i tillegg inn
parallelle minner og episoder fra
personens øvrige liv og finner en
fellesnevner, et overordnet tema
for hvordan vi reagerer. Det som
kan komme opp som analoger i
arbeidet med RITS, er ofte helt
uventet for den det gjelder. Det
kan være minner fra barndom,
eller forhold man aldri har tenkt
på. Ubevisste koblinger kommer
til overflaten og lar seg bear-
beide. Det reduserer uroen og
spenningen som traumat etterlot.

Den som benytter seg av
RITS-metodikken, skal ikke sette
diagnoser, men være samtale-
leder og medmenneske ut fra
visse prinsipper som fremmer
bearbeidelse og kan avslutte
vonde opplevelsesrester. Med
opplæring kan de fleste utføre en
RITS-samtale, bare man forhol-
der seg til metodikken. Man
trenger ikke være psykolog eller
psykiater. Noen ganger forsøker
kursdeltagere å bevise noe ved å
sitere en bok de har lest. Are sup-
plerer og utvider nesten alltid
perspektivene. Han kan stoffet
ut og inn og svarer alltid på en
skikkelig måte.

Ares metode virker. Stadig
flere institusjoner bruker RITS,
fordi de rett og slett har sett at det
lønner seg. Beredskapsstyrelsen i
Danmark (tilsvarende sivilforsvaret
i Norge), Stockholms brandförsvär,



Stein Moen med sine to dalmatinere.

politi og lokaltrafikk, på midten av 1990-tallet SAS. Helse Sør-Øst v/ Oslo universitetssykehus, Ambulansetjenesten i Oslo og Akershus, Oslo brann- og redningsetat m.fl. har funnet at det er lønnsomt å arbeide på denne måten. Langtids-sykemeldingene går ned.

Listen er lang over de som har vært kursdeltagere. De kan være prester i forsvaret, offiserer, sykepleiere, leger, administratorer, bedriftsledere, ambulansesjåfører, brannfolk, ansatte i post og bank, bedriftshelsetjenesten. Flere tusen har vært innom kursene, og noen hundre har gjennomført hele utdanningsopplegget med åtte moduler. Til sammen holder de ferdigutdannede personer i en beredskap for hele 16000 bedrifter – Handels- og servicenæringens hovedorganisasjon (VIRKE), med særavtaler for alt fra Shell, Esso, Coca-Cola, Dressmann, Narvesen og Røde Kors til Oslo Sporveier. Her har Are skapt noe som har hatt stor betydning over

hele Skandinavia, ikke minst kollegastøtteordninger innen de mer utsatte yrkesgruppene.

Are overrasker mange. Når han kommer inn første dag på kurs, velantrukket og legger fra seg hanskene og ytterfrakken, kan folk tenke: "Å herregud, skal vi sitte fem dager med den tørrpinnen der!" Men i løpet av ti minutter er hele salen trollbundet. Han er rett og slett knusende god både som foreleser og fagperson. Vanligvis holder han seg borte fra sosialt samvær om kveldene etter dagens dont. En sjelden gang kan han gå på dansegulvet, og da får folk seg nok en overraskelse. Han er en dyktig danser. Are har ikke sans for alkohol, men kan ved slike anledninger være den siste som forlater dansegulvet.

Noen ganger kan Are erte på seg folk. Han er så oppegående og trygg på sitt, dessuten gjennomført at noen blir provosert. Jeg husker særlig en prest som

reagerte på noe han sa. Det kan også være en del misunnelse ute og går. Når katastrofene inntreffer, og det er han som blir tilkalt og ikke andre, kan det vekke reaksjoner. Selv er han aldri misunnelig. Og han peker aldri på seg selv, men kvaliteten av hans arbeid gjør ham likevel ettertraktet.

Are kan være sjenert. Nei, det blir feil ord. Ydmyk? Ikke egentlig – tvert imot er han svært trygg og sikker på det han holder på med. Han er selve innbegrepet av en gentleman. Man kunne nesten tro at ordet var laget for å beskrive ham. Han er dessuten svært hjelpsom og velmenende. Trenger jeg hans hjelp, responderer han stort sett med en gang.

Reisen med Are må bare ikke slutte nå! Han er forbi normal pensjonsalder, men heldigvis "still going strong" og er stadig på farten, jorden rundt kan man få inntrykk av. Jeg skulle gjerne doblet levealderen vår, så vi kunne fortsette. Are synes jo arbeidet med RITS er artig, så han gir seg neppe før han må. Vi kan ikke kjøre ham i kopimaskin, og selv om vi godt kan finne andre fagfolk, finner vi neppe Ares kombinasjon av faglighet og formidlingsevne, kunnskap, ferdighet og innsikt, dessuten meditasjon oppe i det hele.

Selv jobbet jeg innen prehospital akuttmedisin og etterutdanning av helsepersonell på landsbasis i 20 år før jeg la ut på denne reisen inn i det ukjente. Det er ingen overdrivelse å si at Are har bidratt mye til det jeg er blitt i dag. Jeg hadde aldri drømt om at vi skulle havne der vi er nå. ■

Fra Facebook til Nepal

Rajendra Koju er kardiolog, Associate Professor og sykehusdirektør for Dhulikhel Hospital, samt prodekan ved Kathmandu University School of Medical Sciences.



En gang jeg var stresset og overveldet av alle mine forpliktelser, kom Are inn på kontoret mitt mens jeg skjelte ut en annen person. Jeg hadde ikke engang lagt merke til at Are var der. Men så så jeg ham. Han smilte litt underfundig til meg, og jeg falt raskt til ro, samtidig som jeg umiddelbart tenkte at neste gang må jeg passe bedre på mitt temperament.

Are er et sant menneske. Vi har en god profesjonell relasjon, men det virkelig fine ved ham er den menneskelige dimensjonen. Jeg har dyp respekt for ham.

En ting som gjorde sterkt inntrykk på meg, var da vi skulle innvie vår første CT-skanner ved sykehuset. For oss var dette et viktig fremskritt. Med denne maskinen kan vi

tilby kvalitetsdiagnostikk og yte bedre behandling til fattige mennesker både i nære og mer fjerntliggende strøk i vårt land. Innkjøp av maskinen var støttet av den norske ambassaden i Kathmandu, The University Grand Commission i Nepal og Verdensbanken. Are leste om dette på Facebook mens han var i India, og han fløy umiddelbart til Nepal for å delta i innvielsen. Det var svært rørende. Det viser hans kjærlighet og respekt – det er nesten vanskelig for meg å forstå hvor mye han bryr seg om oss.

Siden 2007 har Are stått sentralt i å etablere et langsiktig og bredt samarbeid mellom Det medisinske fakultet ved NTNU og Kathmandu University School of Medical Sciences.

Samarbeidet omfatter felles forskningsprosjekter, PhD-studier og utveksling av lærere og studenter. To av våre PhD-studenter arbeider nå med Are som biveileder på sine doktorgrader. De får svært god hjelp og opplæring av ham.

Are er uhyre god til å skape kontakt mellom mennesker. Gjennom ham har vi etablert et nettverk av kontakter som har vært viktig for oss. Han har hatt en høy akademisk stilling ved NTNU, men er samtidig enkel og likefrem som person, full av liv og tanker, full av kunnskap og erfaring. Han går alltid svært praktisk til verks, uten videre dikkedarer.

Relasjonen til Are går langt ut over det profesjonelle. Han kjenner asiatisk kultur godt. Han



*Rajendra Kaju med Are Holen
og Norges ambassadør til Nepal, Kjell Tormod Pettersen.*

kan sitere de gamle shastraene, de som la grunnen for vårt språk, vår kultur og våre tradisjoner. Han liker yoga, og han mediterer. Dessuten er han vegetarianer (i

motsetning til meg). Han liker å besøke India og Nepal, og han er alltid interessert i å møte folk her og dele med dem av sin kunnskap og visdom.

Are er en stor inspirator, både for meg personlig og for mange andre. Jeg har lært og lærer stadig svært mye av ham. ■

Treffer studentene virkelig hjemme

Dr. R. Kuppusamy er professor i historie og rektor ved Nandha Arts and Science College i Erode i Tamil Nadu i India.

Are Holen er en fantastisk personlighet og en meget lærd mann. Den stillhetens psykologi som han underviser i, har en usedvanlig god virkning på studentene. Ved vårt college

har han ved tre anledninger gitt fabelaktige forelesninger både til studenter og lærere. Han treffer dem virkelig hjemme.

Acem-meditasjon burde spres til hele verden. I tillegg til å

hjelp personer til bedre å bruke sine evner, kan den gi folk ro i sinnet. Det aller beste med denne formen for meditasjon er at den bygger på forskning. Dessuten er den enkel å lære. ■



அதே உருத்திர ராஜன் துரை உட்பட பலர்.

கொள்ளலாம். திருச்சி மற்றும் அறுவை சிகிச்சை நா.

‘மன அழுத்தம் போக்கும் வழிகள்’

திருச்சி, ஜூன். 25-
புத்தனாம்பட்டி நேருதினாலுக் கல்லூரி
யில் ஆசிரியைத் துறைசார்பில் மன
அழுத்தம் மற்றும் அதை போக்குவது
எப்படி என்ற தலைப்பில் சிறப்பு
சொற்பொழிவு நேற்று நடந்தது.

சொற்பொழிவை கவனமாகக் முதல்வர் நெடுப்பாளர் தலைமை வகித்து நடைபெற்றது. கீழ்க்கண்ட அமைப்புகள் நூலகம், ஆக்கம் அமைப்பு, குடிநீர் மேலாண்மை கலந்து கொண்டு, மனசு அழகம் எவ்வாறு உருவாகிறது, மனசு அழகம் உருவாகக் காரணங்கள், ஊராட்சிப்பணிகள், அபிவிருத்தி, கார்ப்பரேஷன்கள், மருத்துவ நிறுவனம் எடுத்துக் கூறினார். பின்னர் கேள்விகளுக்கான மனசு அழகம்

[illegible]

முதலாளியைப் போன்ற திருநெல்வேலியில் ஆய்வித்ததுதான் ஊர்பில் நடந்த சொற்பொழிவில் சிறப்பு விருந்தினர் ஆனோ நேராலுக்கு. உதவிப்போகிறாய் வட்சமி திருநெல்வேலியில் வறும்விளாள், அருகில் கல்லாசி முதல்வர் தெய்வப்பிரகாசம், துறைத்தலைவர் தயிமுமணி.

*Avisen Dinamani om Are Holens program i Syd-India januar 2015.
Her avbildet på Nehru Memorial College, Tamil Nadu, India.*

Ekspert i team

Hanne Charlotte Helgesen er universitetslektor i Studieavdelingens stab, NTNU, med særlig ansvar for emnet Ekspert i team.

Foto: Torbjørn Hobbøl



Det har vært og er inspirerende å jobbe sammen med Are. Med sin sans for organisasjonsutvikling, sine kunnskaper om erfaringslæring og sin dype forståelse av gruppedynamikk og personlig vekst har han vært en sentral bidragsyter i utviklingen av et nytt emne "Ekspert i team" (EiT) ved NTNU. Emnet gir 7,5 studiepoeng og tas av de aller fleste master- og profesjonsstudentene. I emnet fokuseres det på utvikling av evnen til tverrfaglig samarbeid. Emnet er yrkesforberedende. Studentenes viktigste læringsarena er tverrfaglige grupper på 5-6 personer. Sammen skal de finne fram til løsninger på samfunnsrelevante problemstillinger som ofte er avtalt med en samarbeidspartner utenfor NTNU, det kan være Trondheim kommune, NAV, Statoil, St. Olavs hospital m. fl. Studentene trenes i samarbeid ved å ta i bruk sin faglige kompetanse.

Like viktig er det at de lærer å reflektere over gruppens arbeidsprosess og seg selv som team-medlem. Are har bidratt på uvurderlige måter til å utvikle en reflekterende læringsarena, der hensikten er å gjøre studentene mer bevisst sine egne væremåter i teamarbeid. For meg og mine kolleger i EiT har Ares kunnskap, kompetanse og engasjement vært helt nødvendig for å skape og utvikle prosesskomponenten i dette nye emnet på NTNU.

I løpet av de siste ti år har mer enn 15.000 studenter gjennomført Ekspert i team. Studentene kan velge prosjekter innenfor 70 ulike samfunnsaktuelle temaområder. Hvert temaområde bestemmes av en fagansatt ved NTNU, og det tilsettes to læringsassistenter som sammen med den fagansatte legger til rette for studentgruppens læringsprosesser. Are har i samarbeid med staben i EiT

utviklet et todagers opplæringsseminar for professorer, førsteamanuenser, stipendiater og deres læringsassistenter. Hensikten er å sette dem bedre i stand til å gjennomføre undervisningsopplegget for studentene slik at utbyttet blir optimalt. I årenes løp har mer enn 200 faglærere og omlag 1000 læringsassistenter ved NTNU deltatt på disse todagersseminarene.

På hvert seminar er det rundt 80 personer, og det meste av tiden arbeider de sammen i grupper på 10-12 personer. Det skal detaljert planlegging til for å lede så mange mennesker gjennom en felles struktur med utvalgte øvelser. Øvelsene er utarbeidet for å bevisstgjøre faglærer og læringsassistent om jobben de skal utføre. I tillegg blir de gjennom øvelsene eksponert for hverandre, noe som gjør dem bedre kjent - på godt og vondt.



Ekspert i Team. Gruppene instrueres i samhandlingsøvelser.

Det skal mot til å sette i gang prosesser med så mange mennesker til stede samtidig i en stor sal. Seminarene starter med øvelser som gjør deltakerne raskt kjent og avsluttes med personlige tilbakemeldinger. Til tross for god planlegging skjer det alltid noe uforutsett. Vi vet i begrenset grad hvordan den enkelte deltaker kan reagere på opplegget, og vi har erfaring for at noen reserverer seg mot øvelsene, mens andre kan bli svært involvert. Are lar seg ikke synlig stresse av dette, men framstår like rolig i sin ledelse av prosessene.

I løpet av seminaret blir den snakkesalige lærer en liten tanke mer lyttende, og den stilltende tar bladet fra munnen og sier litt mer. Enkelte ganger kun ørsmå forandringer, men likevel noe nytt. Are legger merke til disse små endringene.

Vi som jobber sammen med ham, undres stadig over alt han får med seg samtidig som han instruerer omtrent alle øvelsene.

For å sikre at alle deltakerne blir ivaretatt på todagersseminarene og ved gjennomføringen av emnet, har Are benyttet muligheten til å utvikle en

ressurs- og støttegruppe på 12 studenter. De er ansatt i 25 % stilling og samarbeider tett med EiT-staben. De følger 2 regulære grupper med tre faglærere og seks læringsassistenter både på todagersseminarene og resten av semesteret. For denne gruppen har Are hver høst i snart 10 år ledet et arbeidsseminar, omtalt som hytteseminaret, som varer tre døgn. Her legges fokus på økt selvforståelse og fordypning i fasilitering. Disse døgnene inngår i et større opplæringsopplegg.

Når jeg skriver døgn og ikke dager, er det med overlegg. Vi

reiser til en hytte og oppholder oss der fra torsdag til søndag. Opplegget består av vekslinger mellom personlige eksponeringer, didaktiske øvelser og sosiale aktiviteter. Det legges stor vekt på personlig eksponering. Are lytter og stiller spørsmål. Noen ganger støttende og andre ganger konfronterende. Dette skaper bevegelse i fastlåste strukturer, hele tiden med ønske om å synliggjøre et større indre landskap eller en bredere kontekst for den enkelte deltakers tanker, følelser og handlinger enn det vi vanligvis evner å forstå. Dette er noe deltakerne setter stor pris på, til tross for at det for de fleste kan være ubehagelig og smertefullt underveis å eksponere sider ved seg selv som bevisst eller ubevisst er skjult.

For de fleste er det en lettelse å bli sett og møtt på det man strever med alene. Jeg, som har vært med å ansette disse dyktige og svært engasjerte studentene, blir stadig overrasket over den indre smerten og forvirringen den enkelte kan bære på. Kun den som er svært oppmerksom, evner å spørre seg inn til dette indre beskyttede rommet. Are evner det, og bidrar på sin måte til å kaste lys på det som er skjult eller uferdig.

Gjennom hytteseminaret blir den enkelte bedre kjent med seg selv, og gruppen blir bedre kjent med hverandre. Et av målene er at den enkelte skal ta større ansvar for seg selv og sine reaksjoner, og at gruppens medlemmer skal se hverandre bedre og bli i stand til å støtte hverandre gjennom det videre arbeidet. Som en av teamlederne blir også jeg bedre kjent med deltakerne i gruppen gjennom hytteseminaret. Det bidrar til at vi som teamledere kan legge til rette for bedre personlig oppfølging og samarbeid innen gruppen.

Slik jeg ser det, utgjør todagersseminarene for fagansatte og deres læringsassistenter, samt hytteseminaret for de 12 støtte- og ressurspersonene, en stor del av limet i organiseringen av Eksperter i team.

Are har vist at han har mot, evne og klarsyn til å håndtere utfordrende mellommenneskelige relasjoner på måter som bidrar til å samle ressursene for å nå felles mål. Det er beundringsverdig, selv om det kan gjøre litt vondt noen ganger. Når vidløftigheten og tilfældighetenes spill tar oss andre, holder han bakkekontakten og viser vei. Av og til på måter som kan oppleves litt røffe. Et blankt nei eller mang-

lende respons på avsporende forslag. Andre ganger et nikk, et bekreftende eller spørrende ja og noen ganger åpne spørsmål som fordyper.

Dette får meg til å tenke på alle gåturene jeg har hatt med Are de gangene vi er på hytteseminar. Når deltakerne har sosiale pauser, går vi ofte tur for å utveksle tanker om det som skjer i gruppen. Mens vi går tur, rydder gjerne Are langs stien. En brukket kvist som henger på et tre, bryter han av og legger på bakken slik at forråtnelsesprosessen kan skje raskere. En grein som ligger over stien kastes i grøfta, slik at veien blir enklere å gå - for oss og for de som kommer etter. Mens andre knapt legger merke til at det henger brukne kvister i trærne eller at det ligger greiner over veien, og enda mindre tenker at vi skal gjøre noe med dem, støtter og bidrar Are til å fremme naturlige prosesser. Det samme har han gjort i Eksperter i team. Ares arbeidsmåter har vist seg å fungere godt. Det er med glede og ydmykhet jeg sier tusen takk for at jeg har fått være med på dette utviklingsarbeidet.

Med dette ønsker jeg å si takk for innsatsen og gratulere ham med 70-årsdagen. ■

Vitenskap og stillhet

Dr. T. Ravichandran underviser ved Department of Gandhian Thought and Peace Science ved universitetet Gandhigram Rural Institute i Tamil Nadu, India. Han var tidligere leder for Gandhi Memorial Museum i Madurai.



Foto: Torbjørn Hobbøl

En morgen for seks år siden så jeg en liten annonse for "Acem Meditation Training" i byen Madurai i Tamil Nadu hvor jeg bodde. Den fanget min interesse og jeg bestemte meg for å delta. Der ble jeg innført i Acem-meditasjon av Torbjørn Hobbøl og I. Jayaraj. På mitt morsmål, som er tamil, har Acem (akem) mange betydninger, slik som "kreativitet", "positivitet" og "åndelig energi". For et sammentreff på tvers av religion, nasjonalitet, kultur og etnisitet!

Et halvt år senere foreslo Jayaraj, som er koordinator for Acems virksomhet i Sør-Asia, at vi skulle arrangere noe i Madurai for å vekke meditasjonsinteressen i den sørlige delen av delstaten Tamil Nadu. Det var i 2009, og til min overraskelse dukket Are Holen opp. Sammen med Torbjørn Hobbøl og Jayaraj besøkte han Gandhi Memorial Museum, som jeg var leder for på den tiden, og en rekke lære-

steder og sosiale institusjoner. Jeg fulgte ham omkring og ble etter hvert tiltakende inspirert og berørt av hans nærvær.

Neste år kom han sammen med en gruppe skandinaviske Acem-mediterende (Acem Travels) ledet av Torbjørn Hobbøl. Gruppen oppsøkte ulike sider av Indias kultur, natur og åndelige rikdom. Jeg trodde jeg allerede kjente Are Holen godt, men denne gang innså jeg at jeg slett ikke hadde fått med meg hvilken indre styrke han bar på. Jeg ble både overrasket og imponert over hvordan han kombinerte vitenskapelig kunnskap med energi, stillhet, innsikt og medfølelse.

Ved hans tredje besøk hadde jeg skiftet jobb. Jeg var blitt heltids akademiker i Gandhitenkning og fredsforskning ved Gandhigram Rural University. Likevel arrangerte jeg foredrag med ham i Madurai. Dessuten inviterte jeg ham til en av mine

studenters bryllup i tradisjonell hindu-stil med mange mennesker, mye festlighet, dessuten masser av delikatesser som han kunne nyte sammen med oss.

Ved hans fjerde besøk (2014) var han ikke lenger bare "Professor dr. med. Are Holen", men han var blitt en ærefull ridder av den prestisjetunge St. Olavs Orden som tildeles av Hans Majestet Kongen av Norge. Oppi det hele forble Are Holen imidlertid den samme stabile og stødige, lite affisert av suksess, oppturer eller nedturen.

I Are Holen ser jeg en kaleidoskopisk personlighet med ulike kvaliteter som vi andre ikke evner å absorbere til fulle. Gud har gitt oss bare ett liv. En person som Are Holen evner å bruke denne ene muligheten til å bringe menneskeheten nærmere en positiv og proaktiv utvikling, bort fra forfall, ødeleggelse og undergang. I den forstand er han en sann mystiker.



Are Holen ved de blodige klærne som Mahatma Gandhi bar da han ble myrdet 30 januar 1948. De vises frem i Gandhi Memorial Museum i Madurai.

Indere har begrenset kunnskap om Norge. De assosierer landet med isbreer, fisk og kanskje Nordpolen. De kjenner knapt til vikingtiden, Kong Harald V, Henrik Ibsen, Edvard Grieg, Magnus Carlsen eller en rekke andre berømte og historiske personligheter fra Norge. Gjennom sine foredrag og seminarer på colleges, universiteter og større institusjoner i India er imidlertid norskfødt

Are Holen blitt kjent for tusener av indere; de opplever ham som en viktig ressurs ikke bare for Norge, men for hele verden. Han er en sann verdensborger og en budbringer både av det vitenskapelige og rasjonelle samt av det åndelige.

Jeg har hatt det privilegium å håndhile personlig på pave Johannes Paul II, Moder Teresa, Dalai Lama og flere andre fremstående menn og kvinner.

Jeg opplevde den samme type inspirasjon ved å håndhile på Are Holen. Gjennom de siste 5000 år har India hatt uendelig mange åndelige lærere. Nå i det tredje årtusen er det dessverre flere pseudo-guruer enn sanne lærere både i India og resten av verden. Men noen stjerner lyser klart, og slik jeg ser det, er Are Holen en av dem hvis lære jeg tror kan leve lenge. ■

Are-seansene på smerteklinikken

Petter Borchgrevink er dr. med. og avdelingsoverlege ved Avdeling for smerte og sammensatte symptomlidelser ved St. Olavs Hospital i Trondheim, samt professor ved Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk ved NTNU.



I mange år hadde Are bistilling som overlege ved vår avdeling på St. Olavs hospital, der han hver fredag etter morgenmøtet veiledet dem som hadde pasienter med særlig kompliserte smerte- og utmattelselidelser. Det oppsto en egen atmosfære, en egen stemning og kreativitet på disse møtene, som etter hvert ble populære og fikk navnet "Are-seansen".

Pasientene det gjaldt, var i mange tilfeller en stor utfordring for sykehuset. De kunne nekte å reise hjem, kunne kreve for mye medisiner, kunne lett komme i konflikt, og vi behandlere visste ikke hva vi skulle gjøre med dem. Det var ikke alltid lett å være medmenneskelig, slik man trenger for å hjelpe disse aller mest lidende. Noen av dem vi trodde det ville gå dårlig med, er nå tilbake i et normalt liv.

Det gjelder blant annet enkelte Utøya-pasienter, som hadde både kroppslige smerter og posttraumatisk stresslidelse. Are har en stor del av æren for at vi kunne jobbe som et godt team. Han kunne for eksempel si til en lege: "Nå skal jeg lære deg hvordan du skal senke skuldrene." Det var viktig å bevare roen og ikke virke anspent.

Til å begynne med var det bare noen få til stede på fredagsmøtene – en lege, en psykolog og en fysioterapeut. Etter hvert spredte ryktet seg om at dette var så bra og spennende at flere ba om å få delta. Ofte var vi 10-15 personer samlet, kanskje til og med sykepleiere fra sengeavdelingen og pasientens fastlege. Allmennpraktikerne var særlig glade for denne muligheten, siden de ellers er alene om å vurdere sine pasienter.

På møtene hadde gjerne en kliniker forberedt seg på å legge frem en vanskelig sak. Are stilte sine sokratiske spørsmål og noterte flittig. Notatene kunne han komme tilbake til på senere møter. Andre kunne også stille spørsmål, men de måtte være korte og ikke vri oppmerksomheten bort fra det det dreide seg om. Det krevde en egen musikalitet. Ares øyenbryn uttrykte ofte anerkjennelse når noen stilte gode spørsmål. De som kom med kommentarer som ikke passet inn, forsto det gjerne straks selv. Enkelte forsvant fra møtene, fordi de manglet denne musikaliteten og kanskje ikke var vant til å snakke med sine pasienter.

Mange i Trondheim kjenner Are som forsker og universitetsmann og vet ikke at han også er psykolog med omfattende klinisk erfaring. På fredagsmøtene kunne Are ut fra analyse av opplysningene om pasienten foreslå en rekke relevante hypo-

teser, som klinikerne måtte tenke over i det videre arbeid med pasienten. Vi skjønnte at han må ha sett mange pasienter. Samtidig er han jo også psykiater og kunne

gi gode råd for medisinerer.

Are har lært opp en av våre kliniske psykologer til å ta over fredagsmøtene. Hun er svært glad for alt hun fikk med seg

fra den tiden, men sier samtidig at hun må arbeide på sin måte. Atmosfæren på Are-seansene kan man ikke forvente at andre skal kunne gjenskape. ■



Foto: Torbjørn Hobbelt



Are Holen foreleser om hjernens fungering.



Foto: Torbjørn Hobbel

Livet frem til 70

ARE HOLEN EN BIOGRAFISK SKISSE UTARBEIDET AV TOR HERSOUG

1945

Født 18. juli i Oslo,
far var hudlege, mor lærer,
tre brødre, 9, 10 og 12 år eldre - Eilif, Nad og Jarle.

1946

Familien oppholder seg nærmere to år i New York,
der far er lege ved det norske sjømannssykehuset i Brooklyn.

1948

Tilbake til Norge,
familien fortsetter å bo på Høybråten, Oslo.

1952-59

Går folkeskolen på Høybråten skole.

1959

Skoleopphold i England, med ridning som hobby.

1959-1964

Går på realskole og senere gymnas (reallinjen)
ved Groruddalen skole.

1961

Fatter interesse for yoga,
praktiserer i første omgang øvelser ut fra en bok.

1962

Elevrådsformann;
skriver en del i skoleavisen.

1963

Lærer dyp meditasjon i februar,
senere kalt transcendent meditasjon (TM);
har siden meditert daglig.

1964

Formann i russestyret på Groruddalen skole.

Begynner studier ved Universitetet i Oslo,
tar forberedende prøver i filosofi om høsten
og støttefag i biologi påfølgende vår.

1965

Starter på grunnfag i psykologi.
Får ikke studielån på grunn av behovsprøving.
Arbeider som lærervikar i ungdomsskole og gymnas
i flere år for å finansiere studietilværelsen.

1966

Stifter organisasjonen Acem
(frem til 1974 kalt AMS - Academic Meditation Society);
stiftelsesmøte 27. januar.
AMS er en selvstendig organisasjon med Are Holen som leder;
samarbeider de første årene med Mahesh Yogis bevegelse.

1967

Drar til Mahesh Yogis ashram i Rishikesh, India i januar
og er der i tre måneder og blir utdannet til meditasjonslærer i TM.
Deretter reiser han i tre måneder rundt i India
sammen med Mahesh Yogi og en del andre.

Foreleser på sommerkurs i meditasjon for første gang i Norge.

1967-1971

Studerer sanskrit ved siden av psykologi ved Universitetet i Oslo.

1968

Grunnlegger Norsk Yoga-skole.

1970

På høsten avholdes første kommunikasjonsgruppe
som del av ledertreningen i Acem,
en gruppepsykologisk interaktiv bearbeidelsesprosess
med åpen sosial refleksjon.
Har siden ledet og supervisert slike grupper nesten hvert år.

1971

Trekker seg ut av AMS-arbeidet
for å unngå eskalering av konflikt med Mahesh Yogi
som han har uttalt seg kritisk om.

1972

Mahesh Yogi forsøker å oppløse AMS,
noe han verken har rett eller mulighet til.

Acem bryter helt med TM-bevegelsen
og anmoder Are Holen om å gjeninntre som leder.
Han tar betenkningstid.

Starter på legestudiet,
fullfører samtidig sin cand. psychol. eksamen ved slutten av året,
med hovedoppgaven "Transcendental meditasjon og åpenhet for erfaring".
Begge hans utdannelser gjennomføres ved Universitetet i Oslo.

For å finansiere legestudiene arbeider han samtidig som psykolog
dels på Sentralsykehuset i Akershus, dels på Dikemark
og etter hvert ved egen psykoterapipraksis.

1973

I januar gjeninntre Are Holen som leder for AMS
etter ønske fra ledere og medlemmer.
Var siden leder for organisasjonen frem til 2007.
Acems virksomhet begrenses ikke lenger til universitetene.

Fra 1973

Arbeider med å utvikle Acems meditasjonpsykologi og pedagogikk.
Dette nedfeller seg i nytt opplegg
for grunnkurs, studiesirkler for mediterende
og etter hvert bøker.

1976

Redaktør for Acems første bok *Stillhetens psykologi*,
fortsatt Norges mest leste bok om meditasjon,
senere oversatt til svensk, dansk, kinesisk, spansk
og - i 2016 - omarbeidet utgave på engelsk.

Utvikler danseformen Dreiva,
som stimulerer meditativ impulstilgjengelighet
gjennom dans til disco, soul, jazz og funk-musikk.

1978

Ferdig utdannet lege,
turnustjeneste ved Sentralsykehuset i Buskerud i Drammen
og på Haram på Sunnmøre.

1980

Etter avsluttet turnustid,
oppnådd autorisasjon som lege
og før militærtjeneste oppholder han seg i USA fra medio januar til ultimo april,
tilbringer tid ved ulike utdanningsinstitusjoner
for psykoterapi, familiebehandling, m.m.,
dessuten tar han over noen måneder en intensiv utdanning
som gruppeterapeut.

1980-1981

Avtjener verneplikten i Forsvaret som lege.
Etter offiserkurs plasseres han på Forsvarets sanitet,
Kontoret for psykiatri,
ledet av forsvarrets sjefpsykiater og professor dr. med. Arne Sund ved UiO,
grunnleggeren av fagfeltet katastrofepsykiatri.

Tiltrer midlertidig som forsker
på prosjekt om Alexander L. Kielland-ulykken i ett år.

1981

Acem går over til å kalle sin meditasjonsmetode Acem-meditasjon.

1983

Redaktør for boken *Bedre hverdag med Acem-meditasjon*.

Innleder forhold til psykolog Turid Suzanne Berg-Nielsen,
som senere blir hans ektefelle;
hun er i dag psykologspesialist og professor i barne- og ungdomspsykologi ved NTNU
samt forskningsleder ved R-BUP, Oslo.

Får tre års doktorgradsstipend fra Norges forskningsråd.

1984

Redaktør for boken *Meditasjon på norsk*, utgitt på Cappelen forlag
(2. utg. Dyade forlag 1989).

1984-1990

Universitetslektor i psykiatri ved Universitetet i Oslo,
Psykiatrisk klinikk på Vinderen.

Terminleder for psykiatriterminen i legestudiet i Oslo.

1986

Arrangerer første kurs i krise- og katastrofehandtering.
Begynner utviklingen av en metode som senere er blitt kalt RITS®
(Rekonstruksjon og Integrasjon av Traumatisk Stress),
en samtalebasert bearbeidelsesmetode
for personer utsatt for traumatiske hendelser.

1988

Medlem av første redaksjonsrådet for det nystiftede fagtidsskriftet
Journal of Traumatic Stress.

Datteren Duva blir født.
Hun er i dag ferdig utdannet psykolog fra Universitetet i Bergen.

1990

Sønnen Tind blir født.
Han er i dag offiser i Forsvaret.

Tar den medisinske doktorgrad på avhandlingen
"A long-term outcome study of survivors from a disaster
– the Alexander L. Kielland disaster in perspective".

1991-1992

Familien bor i California,
der Are Holen er "Research Scientist" ved University of California, San Francisco,
Langley Porter Psychiatric Institute, hos professor Mardi Horowitz.

1993

Familien flytter til Trondheim,
der Are Holen er tildelt stilling som førsteamanuensis
ved Det medisinske fakultet, NTNU,
og hvor han senere blir professor i medisinske adferdsfag.

1994

Bidrar med sin kompetanse innen posttraumatisk stress etter Estoniaforliset.

1995

Leder Acems første fordypelsesretrett (to uker) om sommeren;
dette innleder en ny vektlegging av lange meditasjoner.

Fra 1996

Leder utvalget for problembasert læring ved Det medisinske fakultet, NTNU.

1997

Redaktør for boken *Stress, arbeid, kjærlighet:
Acem-meditasjon i perspektiv.*

1999-2000

Familien tilbringer det akademiske året i Palo Alto, California, der Are Holen er gjesteprofessor ved Stanford University School of Medicine, Institute of Psychiatry and Behavioral Medicine, hos professor David Spiegel.

2000

Forfatter av boken *Inner Strength:
The Free Mental Attitude in Acem Meditation*,
senere oversatt til tysk, spansk og kinesisk,
samt innlest på CD'en med samme navn.

2001

Leder den første videregående fordypelsesretrett (tre uker) med døgnmeditasjon.

Blir kalt til New York som spesialist
i bearbeidelse av posttraumatisk stress i forbindelse med
angrepet på World Trade Center i september.

2002-2005

Første instituttleder ved det nyopprettede Institutt for nevromedisin, NTNU.

2005

Blir kalt til Thailand
som spesialist i posttraumatisk stress i januar etter tsunamien.

Får forskningsmidler
for å etterundersøke norske overlevende etter Alexander L. Kielland-ulykken
for å kartlegge psykiske og sosiale langtidsvirkninger 27 år senere.
Det tas to doktorgrader på materialet.

2005-2009

Prodekan for utdanning og nestleder ved Det medisinske fakultet, NTNU.

2005-2014

Bistilling som overlege ved Smerteklinikken ved St. Olavs hospital.

Leder treningen av akademisk personale ved Ekspert i team (EiT)
i systematisk bruk av gruppedynamikk.
Ekspert i team er et yrkesforberedende,
obligatorisk emne for alle masterstudenter og profesjonsstudenter ved NTNU.

2007

Leder for Acem International,
etter at Ole Gjems-Onstad blir leder for Acem Norge.

Forfatter av boken *Acem Meditation:
An Introductory Companion* (med Halvor Eifring),
senere oversatt til tysk, spansk, kinesisk
og - i 2016 - norsk.

2007-2012

Koordinator og pådriver
for forsknings- og undervisningssamarbeid
mellom Det medisinske fakultet ved NTNU
og Kathmandu University School of Medical Sciences, Nepal.

2008

Forfatter av boken *God langmeditasjon:
råd og vink ved retretter i Acem-meditasjon* (med Torbjørn Hobbel),
senere oversatt til engelsk, tysk og spansk.

2008-2014

Adjunct Professor
ved University of North Dakota School of Medicine and Health Sciences,
arbeider med problemstillinger knyttet til PBL
– Problembasert læring.

2009

Forfatter av *Yogaboken:
Bevegelse og pust* (med Torbjørn Hobbel),
senere oversatt til engelsk og spansk.

2011

Bidrar med sin kompetanse
innen posttraumatisk stress etter Utøya-massakren.
Under rettssaken året etter er han en av to sakkyndige
som redegjør for ettervirkninger for ofre og pårørende.

2013

Are og ektefelle flytter til Oslo.

2014

Begynner nedtrapping til tilværelsen som pensjonist fra mars,
men følger stadig opp doktorgradskandidater,
er involvert i flere prosjekter og vitenskapelige publikasjoner
samt foretar ca. 20 fagfellevurderinger årlig for ulike vitenskapelige tidsskrifter.

Blir utnevnt til Ridder 1. klasse
av Den Kongelige Norske St. Olavs Orden
for sin samfunnsnyttige innsats.
Dette markeres ved seremoni ved NTNU 10. juni.

Møter i oktober på Slottet for audiens
hos Kongen og takker for tildelingen.

2015

Går av med pensjon,
professor emeritus ved NTNU.

Har på dette tidspunkt nær 100 vitenskapelige arbeider
og har ført 12 kandidater frem til doktorgraden.

Fortsatt foredragsholder på meditasjonskurs i ulike land,
holder også foredrag og seminarer om stress og medisinsk forskning
ved en lang rekke universiteter og høyere undervisningsinstitusjoner.

Norsk Yoga-skole

yoga.no

ISSN 0332-5790



9 770332 579031

RETURUKE 35

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

 Returadresse:
DYADE
Postboks 2559 Solli
0202 Oslo

For mange av Dyades lesere er trolig Are Holen mest kjent som en drivkraft bak utviklingen av Acem-meditasjon og Norsk Yoga-skole. I samfunnet ellers er han kanskje like kjent som en internasjonalt anerkjent stress- og katastrofeforsker, psykoterapeut og psykiater, lærer for medisinerstudenter og veileder for doktorkandidater, eller universitetsadministrator. I inn- og utland kjenner en del ham som mannen bak kursopplegget RITS® – Rekonstruksjon og Integrasjon av Traumatisk Stress, en metode til bearbeidelse av krisereaksjoner for ulykkes-, krigs- og katastroferammede.

Are Holen fyller 70 år i 2015. Det kan være en passende anledning til å se nærmere på hans livshistorie, familiebakgrunn og personlige kvaliteter, ikke minst fordi hans livshistorie er nær knyttet til meditasjon og ideer som ligger til grunn for mye av Dyades profil.

