

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade

1/09


■ ACEM

DER DU ALDRI HAR VÆRT

Acem-meditasjon og reflekterende kommunikasjon

Ole Gjems-Onstad





Lære om seg selv og sine relasjoner

Acems hovedaktiviteter er kurs i Acem-meditasjon og reflekterende kommunikasjon. Som innledning til første gruppemøte på et kommunikasjonskurs sier lederen: "Dette er en anledning til å lære om deg selv og dine relasjoner til andre."

Det kunne tilføyes: Her kan du også forstå mer av samfunn, politikk, religion, litteratur – og fenomenet mennesket. Dette er en arena for å lære innenfra – for ut fra deg selv å kjenne på brytningen mellom demokrati og diktatur, mellom frihet og undertrykkelse.

Tilsvarende gjelder Acem-meditasjon. Å meditere gir ikke bare en mulighet for vekst, men for å forstå den verden man er en del av.

I atskillige kommunikasjonsgrupper sier én eller flere deltagere: I denne gruppen har jeg snakket om ting jeg aldri før har tatt opp med noen – knapt med meg selv. Det samme kan skje i veiledningsgrupper i Acem-meditasjon. Prosessene kan engasjere sterkt og gi stort eksistensielt utbytte.

Acem-meditasjon og Acems kommunikasjonskurs bygger på den samme grunnleggende forståelse av menneskets potensiale for erkjennelse og vekst. Der inne er det betydelige ressurser for mer adekvat handling og bedre livskvalitet. Hvordan nærme seg det? Med barnets terminologi dreier det seg om en indre skattejakt.

Dette Dyade handler om hvordan meditasjon og reflekterende kommunikasjon virker: Hvorfor kan disse aktiviteter være så fruktbare? Hva gjør dem til så interessante redskap for adferdsendring, læring og erkjennelse?

Eksistensielt kan man være sin egen fiende. Uten å forstå det handler man på tvers av det man dypere sett ønsker. Man snubler i sine egne blinde handlinger. Hver på sin måte kan kommunikasjon og meditasjon hjelpe til å se hvordan man ødelegger for seg selv. Innsikt kan gi en tilbake et reelt valg.

Men meditasjon, Acems grunnleggende aktivitet, peker også ut over ordene, og inn i en levende stillhet. ■

Artiklene er skrevet av Ole Gjems-Onstad. For kommentarer takker forfatteren Turid S Berg-Nielsen og Halvor Eifring.

Ole Gjems-Onstad har undervist i Acem-meditasjon og ledet kommunikasjonsgrupper i Acem i over 35 år. Han er internasjonal nestleder i Acem, leder Acem Norge, og professor i skatterett ved Handelshøyskolen BI, Universitetet i Oslo og Universitetet i Stavanger. Tidligere har han skrevet bl a Stillhetens kompass (Dyade 1/03), Historiens psykologi (Dyade 4/01), Inkvisisjonens psykologi (Dyade 1/00), Tiden venter ikke (Dyade 2/04), Levende døde – slaveriets psykologi (Dyade 4/05), Who's There. Shakespeare – meditative temaer (Dyade 1/07) og For mange regler – juridiske illusjoner (Dyade 1/08).

DYADE 1/09 ARGANG 41

Redaktør:
Ole Gjems-Onstad

Redaksjon:
Turid Suzanne Berg-Nielsen
Rolf Brandrud
Christopher F-B Grøndahl
Halvor Eifring
Eirik Jensen
Dag Jønsen
Vilde Haakensen

Redaksjonssekretær:
Anne Friis-Baastad

Korrektur:
Gunnhild Reistad

Design:
Geir Wærnes

Foto:
Ole Gjems-Onstad
Geir Wærnes
m. fl.

Administrasjon:
Acem sekretariat

Redaksjonsråd:
Ole Gjems-Onstad
Carl Henrik Grøndahl
Torbjørn Hobbøl
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

dyade@acem.no
www.dyade.no

Trykk/opplag:
Hegland Trykk 1100 eks

Utkommer 4 ganger i året

Abonnement
For året 2009: kr. 220,-


ISSN 0332-5790

Innhold

- 2 Det ord ikke rommer
- 4 Sin egen tankevokter
- 12 Forbindelsen bakover - levende historie
- 25 Utbytte og resultater. Hva er mitt bidrag?
- 31 Askeladden i prosess - ledighet og åpenhet i kommunikasjon og meditasjon
- 42 Du kan ikke snakke om andre - eller meditasjon - uten å fortelle om deg selv
- 52 Epilog. Nuet - den indre reise

Det ord ikke rommer

Det er steder i sinnet man aldri har vært. Det er steder man aldri kommer – men kan nærme seg.



Meditasjon hjelper en til å favne det som senere kan uttrykkes verbalt. Mange ganger er meditasjon det første sted man møter disse stemningene i seg selv.

Men meditasjon kan gå videre og inn i områder av menneskesinnet bortenfor ordene.

Acems mest solgte bok om meditasjon har en talende tittel: Stillhetens psykologi. Denne reisen har også sitt mål utenfor ordene. Meditasjon kan bringe en inn i en stillhet der ord ville være fremmed og forstyrre, der selv en uendelig svak hvisken er larmende støy. Meditasjon har sin kilde bak ordene – i det preverbale og ordløse. Erfaringene kan være så stille, sammensatte og flertydige at ordene heller ikke senere kan formulere eller fange dem inn.

Det er ingen entydig sammenheng mellom ens psykologiske modning og bevissthetens tilgang til stillhet. Men vanligvis hjelpes ens vei mot stillheten, mot det å komme til ordenes grense, av psykologisk selvinnsikt. På denne veien, som så ofte ellers i livet, er de viktigste begrensninger ens egne. Det er ved så mange av tilværelsens veiskiller en selv som hindrer en i å komme videre.

For selvinnsikt og korrigerering av sitt eget, er ordene i meditasjonsveiledning og kommunikasjonsgrupper nødvendig. Selvfølgelig kan bearbeide det som sperrer en i forhold til sinnets spontane prosesser. På denne første delen av ferden er ordene det sentrale verktøy. Ordene kan hjelpe en frem mot det sted der man begynner å gå ut over ordenes grense i en selv.

Ord kan brukes til å formulere de stemninger man bærer på. Men ordene rekker ikke alltid inn til det som skapte strukturene der inne. Hendelsesforløpet kan ligge så langt tilbake i tid at hukommelsen ikke var tilstrekkelig utviklet. Det kan huskes i kropp, mener noen, som emosjoner og reaksjonsmønstre, men ikke som minner som kan finne veien inn i ordene.

Et kommunikasjonskurs stopper ved det som ikke lar seg verbalisere. Det man snakker om i en gruppe, kan ha sitt utgangspunkt i stemninger som tar tid å gi plass i ord. Men gruppens arbeidsverktøy er ord. Bare det som kan rommes i ord, kan bli del av fellesskapet i en kommunikasjonsgruppe. I lengre meditasjoner kan man nærme seg sider ved bevissheten som ikke er formet av ens psykologi eller erfaringer, det i en selv som bare er; stille, men sterkt; grunnleggende og kraftfylt, men tidløst og formløst. Da må man slippe sin trang til ord, til kjente strukturer, til det erfarte og opplevde. Man er der det er verdifullt å være uten å kunne si noe om det, eller ta det med seg.

VANDRINGEN KAN ALLTID BEGYNNE

Alle kulturer kjenner myter om reisen. Målet

ligger et sted der knapt noen har vært, og de færreste ville våge å reise. Veien er full av ukjente farer og hindringer. Man forstår knapt hvem og hva motstanderen er. Hele tiden utfordres den reisende til å forholde seg annerledes enn han er vant til, og bruke all den kløkt han kan mestre. Til slutt når han frem. Der venter en skatt som forandrer livet.

Mytene lar målet være et sted godt skjult og vanskelig tilgjengelig. Det kan ligne vårt indre. Andre myter handler om et land der mennesket aldri kommer. Der hersker guder som styrer våre liv. Men for oss er det utilgjengelig.

Mytene er i en overført forstand også delvis sanne. For den som våger farene, det uventede, utfordringene og skuffelsene, for den som gjør livet til en reise inn i oppdagelsene, venter det mennesket dypere sett alltid har søkt. Det er en skatt der. Alt det gull som glimrer, er egentlig bare et fattig surrogat.

Men hverken reisen eller målet er slik man trodde. Alt er annerledes. Både reisens mål og den reisende forandrer seg underveis.

Mytene kan fortelle oss små mennesker at vi styres. I sagnene er det bare ekstraordinære helteskikkelser som når dit kreftene er. Vi alminnelige mennesker får aldri selv oppleve dette direkte. Denne delen av mytene er ikke bare sanne. Bærer man ønsket i seg, er det alltid en vei man kan begynne å vandre.

SØKEN MOT INNSIKT OG STILLHET

I Acem-meditasjon og kommunikasjonsgrupper kan vi få et forhold til noen av de stemninger og reaksjonsmønstre vi bærer med oss. Man kommer ikke frem. Men man kommer til steder man ikke har vært. Den reise Acem-meditasjon og kommunikasjonsgrupper kan åpne for, setter i gang en bevegelse som gjør at livet stadig kan romme noe nytt.

Å prøve ut nye måter å være på, er å leve sitt liv ut fra et litt annet sted. På sin egen stille måte er det utfordrende, tankevekkende og stimulerende. Det er ikke lik opplevelsesjakten på de høyeste fjell og utfor de villeste stup. Men det kan være med en, ikke bare i korte øyeblikk, men i en hverdag som stadig kan fornyes og kjennes tilfredsstillende på andre måter. Innsikt og stillhet kan bli mer levende forankringspunkter for ens gjøren og laden i ens verden. Det er en indre gnist der inne. For alle mennesker kan den bli sterkere. ■

Kapittel 2

Sin egen



tankevokter

All historie er ikke psykologi. Men det er mye psykologi i historien. Den som forstår seg selv bedre, vil få et vindu ikke bare inn i eget liv, men i den historie vi alle er en del av.

All historie er ikke psykologi. Men det er mye psykologi i historien. Den som forstår seg selv bedre, vil få et vindu ikke bare inn i eget liv, men i den historie vi alle er en del av.

Kampen for og mot demokrati gjelder ikke bare politiske ideologier. Demokrati og diktatur avspeiler ulike holdninger til åpenhet og endring. Acem-meditasjon og reflektert kommunikasjon kan aktualisere ens egne indre brytninger mellom frihet eller kontroll av tanker og impulser.

Å bli bevisst hvordan man selv fristes til å stenge ubehagelige tanker ute kan gjøre det lettere å forstå hvor utsatt den frie tanke er. En samfunnsfilosofi basert på egne erfaringer kan gjøre den mer personlig, selvstendig og forankret.

I gruppemøter på kommunikasjonskurs kan man få lyst til å skape orden. At prosessen er åpen, kan gjøre den spennende. At det ikke er mange regler, gir en høy grad av frihet. Det gjør det lettere for hver deltager å bruke gruppen på sin måte. Men selv om deltagerne på et plan forstår opplegget og finner det konstruktivt, kan man ha andre stemmer inne i seg: Hvorfor bør prosessen være åpen. Er det ikke uheldig at man ikke vet hva som vil skje, og hva som kommer til å bli sagt? Hvorfor er det et poeng at andre sier noe om en som man ikke ønsker å høre? Hvorfor er det ikke et klart program?

Tilsvarende kan gjelde i meditasjon. At man ikke behøver konsentrere seg, gjør det vanligvis nokså enkelt å meditere. At lyden kan gjentas uanstrengt, bidrar til at mange som har prøvd konsentrasjonsteknikker, blir overrasket i sine første møter med Acem-meditasjon: Dette gikk greit, og tiden gikk fort.

Men det er også andre sider der. Med sin spontannærhet bringer Acem-meditasjon en lettere inn på de spontane krefter i menneskesinnet. De er til dels rotete og uoversiktlige. Man setter seg ned for å stresse av. Men umiddelbart dukker en ubehagelig hendelse

fra dagen opp i tankestrømmen. Ville det ikke være bedre å slippe å tenke på den?

En stemme i en vet at svaret er nei. Nettopp ved å slippe til de tanker som ellers holdes vekk, kan man komme videre. At tanken kommer, betyr at det er noe ved den som ikke er avsluttet. Tankens tilbakevending avspeiler en uavsluttet energi. Det man fortsatt velger å holde utenfor det bevisste sinn, vil likevel trenge seg på – i uro som vanskeliggjør tilstedeværelse, innsøvning eller fokusering på arbeidsoppgaver, i stress og andre plager. Intet forsvinner bare fordi man forsøker ikke å tenke på det. At man klarer å holde noe utenfor det bevisste sinn, kan forsterke den reelle innflytelse dette ubevisste har over ens liv.

Meditasjon er en form for indre demokrati. Man løsner kontrollen og lar sinnets impulser slippe til. I kommunikasjonsgruppen hersker et tilsvarende sosialt demokrati. Det dreier seg om en verbal prosess som hjelpes frem mot innsikt i fellesskap. Det er rammevilkår om åpenhet, ærlighet, samarbeid og ikke utagering. Men spillereglene er for øvrige frie. At flere impulser får slippe til, kan gjøre det mulig å velge løsninger som ivaretar flere sider av en selv. Dermed kan løsningene bli mer helhetlige og bedre.

Kommunikasjonsgruppen er en langt friere sosial situasjon enn de fleste ellers opplever.

HVOR ER DEN STERKE HÅND?

Åpenheten i kommunikasjon og meditasjon kan stimulere. Det er reelt mulig å prøve ut nye tanker om seg selv og andre. Mange forstår raskt at den frie arbeidsformen gir muligheter man ellers ikke har. Men alt er sammensatt. Anledningen til ny utprøving kan også skape uro. Man kan ha behov for å stoppe eller styre prosessen, eller spore av, finne på regler, skape rutiner.

Plutselig kan ens eget sinn minne om samfunnets evige brytninger mellom anarki og orden, spontanitet og kontroll, omsorg og kynisme, diktatur og demokrati. Mange

Reflekterende kommunikasjon

Acem er en frivillig organisasjon der en rekke personer har kvalifisert seg gjennom årelang trening til å undervise i meditasjon og kommunikasjon. Det dreier seg ikke om ideologi, politikk eller religion. Det er ingen sekt. Arbeidet bæres oppe av en tro på at det kan være nyttig – for den enkelte – for samfunnet. Aktivitetene fascinerer og engasjerer.

Kommunikasjonsgrupper har Acem arrangert siden 1970, først internt for ledere, så åpent for mediterende og etter hvert for alle interesserte. Reflekterende kommunikasjon kan fremme selvinnsikt, empati, samarbeids-evne og konflikthåndtering. Ordinære kommunikasjonskurs over én uke arrangeres på Acems internasjonale kurscenter Halvorsbøle ved Jevnaker 70 km fra Oslo. Her er det også grupper på engelsk. Minikommunikasjonskurs eller workshops over én langhelg eller to helger har vært avholdt flere steder, herunder Sverige, Danmark og Nederland. Deltagere på Acems kommunikasjonskurs har kommet fra land så langt vekk og så forskjelligartede som Guyana, Norden, Storbritannia, Spania, Surinam og Tyskland.

Kommunikasjonsgruppen bygger på et prinsipp om ikke-styring – som en parallell til ledighetsprinsippet i Acem-meditasjon. Deltagerne gis ingen spesielle instruksjoner. Lederne har innledningsvis en meget passiv rolle. De forsøker å tilrettelegge en fri og åpen situasjon som det beste grunnlag for deltagerens egen eksponering.

En kommunikasjonsgruppe består av 6-9 personer. Kommunikasjonskurs vil forsterke de prosesser for selvinnsikt som meditasjon igangsetter. Men gruppene er åpne også for andre. Ikke å begrense deltagelsen til personer som mediterer, gjør at miljøet på kurset og i den enkelte gruppe er så variert som mulig. En gruppe på et én ukers kommunikasjonskurs vil typisk møtes to ganger om dagen i en ledet gruppe. I tillegg er det hver dag et møte som er uledet, men med angitte øvelser for selvevaluering, gruppefeedback mv.

Lederne for kommunikasjonsgrupper har omfattende opplæring. De forutsettes selv å ha gjennomgått den grunnleggende lederutdanning i Acem med stor vekt på gruppedynamikk. Videre vil de ha mangeårig erfaring med gruppeledelse fra grunn- og videregående kurs i meditasjon. De vil vanligvis ha minst 10 års erfaring som deltager i årlige kommunikasjonsgrupper. Normalt dreier det seg om flere hundre timer egen deltagelse. Som kommunikasjonsgruppeleder gjennomgår man egen opplæring og deltar i flere år som hospitant og ko-leder før man eventuelt har eget lederansvar. Alle kommunikasjonsgrupper er gjenstand for grundig supervisjon av personer med flere tiårs erfaring som kommunikasjonsgruppeledere.

Acem er en frivillig organisasjon som i all hovedsak baserer seg på ulønnet innsats. Men opplæringen og kvalifikasjonene er omfattende.



Bøye seg som bambus



Av og til er det ytre demokrati umulig.

I den ytre verden kan den kloke gjøre slik kineserne gjennom tidene har brukt bambusen som bilde på den vise embetsmann. Han bøyer seg og tilpasser seg når det blåser. Når de harde tider er over, reiser han seg og står igjen oppreist.

Men selv den som bøyer seg for makten i det ytre, behøver ikke sensurere sine egne tanker i det indre. Ens egen stemme kan alltid bli hørt bedre av en selv. Min tanke eier du ikke, har undertrykte gjennom årtusener sagt taust inne i seg. Ens indre demokrati er i siste instans opp til en selv.

ganger har samfunn selv frivillig valgt en fast styrende hånd. Det kan også ha vært riktig. Det finnes truende situasjoner for et fellesskap der demokratiets åpenhet kan gi ubesluttsomhet og handlingslammelse. Antikkens Roma under den såkalte republikken tillot valg av ledere med absolutt makt i krisesituasjoner.

Mange i dagens Russland foretrekker en sterk leder fremfor rot i økonomien, selv om en del demokratiske spilleregler går fløyten. Det verste eksempel: Hitler kom til makten gjennom demokratiske valg.

Det interessante poeng her er ikke at demokrati eller diktatur er absolutt riktig i alle situasjoner. Heller ikke kan meditasjon eller kommunikasjonsgrupper gi oss svaret på hva som bør gjelde under enhver omstendighet på samfunnsplan. Men samfunnsdebatt og introspeksjon kan finne et møtested i en personlig erfaring.

Den åpne situasjonen i meditasjon og på kommunikasjonskurs kan bringe en selv rett inn i brytningen. Kampen mellom demokrati og diktatur er ikke bare noe man observerer der ute: i historiebøkene eller i mediernes dekning av Kinas fremferd mot Tibet. Kampen finner sted i en selv - her og nå.

Ens indre demokrati kan bli brysomt. Åpenhet, det å slippe til nye tanker om seg selv, kan være slitsomt. Man kan ønske å lukke til, avslutte, dreie oppmerksomheten over

Acem-meditasjon

Acem har undervist i meditasjon siden stiftelsen i 1966. Over 60 000 mennesker har lært Acem-meditasjon i Norge, Sverige, Danmark, Storbritannia, Tyskland,

Frankrike, Nederland, Spania, USA, Canada, India, Taiwan, Kina, Japan, Gambia og Sør-Afrika, foruten en del andre land der det mer dreier seg om én eller et par begynnergrupper. Utbyttet av meditasjon er øket livskvalitet gjennom avspenning og overskudd. Regelmessig meditasjon kan åpne for økt selvinnstikk og personlig utvikling.

Den grunnleggende instruksjon i Acem-meditasjon er med lukkede øyne å gjenta en metodelyd i tankene så uanstrengt som mulig. Samtidig forsøker man ikke å skyve bort eller overdøve andre tanker, følelser eller lyder. Alt annet, spontanaktivitetene, kan bare pågå uforstyrret. Man gjentar lyden uten å bremse det som ellers slipper til i sinnet. Acem-meditasjon utøves mens man sitter i en uanstrengt stilling. Man kan gjerne skifte stilling og bevege på armer, ben eller sete hvis det er naturlig. Man anbefales å åpne øynene minst mulig fordi dette lett bringer en ut av meditasjonen. Man sitter i en stol eller seng. Underlaget er behagelig. Om mulig, er det ikke lyder som i særlig grad distraherer, og heller ikke sterkt lys.

Man kan meditere regelmessig to ganger 30 minutter hver dag, eller tilpasse meditasjonsaktiviteten til det man selv føler behov for. Etter hvert vil ens personlighet influere både måten man mediterer, og de vurderinger man har av seg selv i meditasjon.

på noe annet.

Veien behøver ikke være så lang til å forstå et Kina som er lei tibetanere som skriker om det man ikke vil høre. De forstyrrer et bilde av verden makthaverne i Beijing skulle ønske var annerledes. Ens eget selv bilde kan skakes når radiusen for tillatte tanker utvides.

BRYSSOM SOSIAL REFLEKSJON

Ens eget ønske om å stoppe samtalen i kommunikasjon eller ens indre tankestrøm i meditasjon kan ha sin parallell i diktatorens motvilje mot demokratiet. Men parallellen bør ikke trekkes for langt. Det er stor forskjell mellom den psykologi og den etikk som bremser og undertrykker andre, og ikke bare en selv. Det går etiske kvantesprang mellom det å ha lyst til å bremse det andre måtte si i en kommunikasjonsgruppe, i forhold til det å undertrykke, forfølge, lemleste eller drepe dem som bryter med sensurens regler.

Men et eller annet sted kan det også være psykologiske fellestrekk. Dermed kan man også lettere forstå diktatur og undertrykkelse innenfra, som en fristelse, som en del av de tendenser alles sinn et eller annet sted kan bære på. Man kan skjønne undertrykkelse, ikke bare som ytre og fordømmelsesverdige hendelser, men som psykologiske mekanismer. Ved å kjenne på sin egen uro overfor det ikke kontrollerbare i et reelt indre eller sosialt demokrati, kan man se diktaturet som den psykologiske fristelse det også kan være. Det er fristende å bremse den refleksjon som truer ens etablerte oppfatninger. Som en tidligere dekan ved Universitetet i Oslo sa når noen hadde kommet med kritikk eller forslag han ikke likte: "Det var det vi hadde inkvisisjonen til, å få stoppet denslags."

Ved å kjenne på disse brytningene i ens eget sinn mellom åpenhet eller styring, orden, struktur og regler, kan man lettere forstå at dette dreier seg om evige konflikter. Man kan vedta menneskerettserklæringer om demokrati og mot sensur. Men til enhver tid er brytningen der i de fleste menneskesinn. For den som kjenner på de sterke kreftene i

eget sinn, kan kampen mellom demokrati og diktatur aldri betraktes som avsluttet.

Acem-meditasjon og kommunikasjonsgrupper kan bringe en dit i bevissthet der pratekulturen og det politisk korrekte ikke rår. En ting er instruksjonen: Man slipper til egne og andres tanker. Noe annet er lysten til å ha det godt og oversiktlig, å unngå alt det uventede som måtte komme.

Å kjenne på diktatoren i seg selv kan, paradoksalt nok, gjøre en til en bedre forsvarer av det ytre demokrati. Man skjønner at det trenger venner. Innenfra kan man forstå at demokratiet aldri kan tas fullstendig for gitt. Motkreftene er ikke tendenser som spilte seg ut der og da. De er en del av den menneskelige eksistens.

Å forstå diktaturets psykologiske mekanismer innenfra behøver ikke gjøre en sympatisk innstilt overfor makthaverne. Det kan mer treffe en skuffelse over dem som underdekke av en eller annen ideologi, ikke klarer å forholde seg til det mangfold av tanker og impulser som både preger den enkeltes sinn og det menneskelige fellesskap.

DIKTATOREN I EN SELV

Det er ingen entydig sammenheng mellom ytre og indre demokrati. Det ytre demokrati er ingen garanti for det indre. Selv om det er fritt i det ytre og alle de ytre voktere er borte, kan ens egen tanke være låst inne. De nordiske grunnlover med sin ytringsfrihet gir ingen sikkerhet for at man klarer å bruke meditasjon eller en kommunikasjonsgruppe til å slippe til det avlåste i seg selv. At mediene i prinsippet er frie, betyr ikke at de automatisk brukes til en samfunnsdebatt som virkeliggjør samtidens potensialer. Kommersielle medier skal selge. De skal treffe en massesmak. Flertallet av potensielle kjøpere foretrekker medier som ikke setter for mange spørsmålstegn ved komfortable sannheter om livsstil og levevis.

Ytre demokrati kan gjøre det lettere å arbeide for prosesser som bidrar til indre åpenhet. Det er ingen tilfeldighet at den stalinistiske kommunisme fryktet psykoanalyse

og meditasjon. De nye tanker som tenkes, kan man også få behov for å si høyt. Ideologisk indoktrinering og hjernevask står i motsetning til den ledige åpenhet som etterstrebes i Acem-meditasjon og kommunikasjonsgrupper.

I siste instans er likevel indre åpenhet alltid en personlig utfordring. Acem ønsker at de som lærer meditasjon eller deltar på kommunikasjonskurs, bør være motivert selv. Man kan ikke bare sendes på kurs av arbeidsgiver eller andre. Før man kan lære åpenhet, bør man selv ville det.


Meditasjon og reflekterende kommunikasjon er ikke prosesser som drastisk endrer ens forhold til det indre demokrati. Men man bringes nærmere valget. For den som mediterer, kan man daglig gå inn i et felt der brytningen står mellom åpenhet eller kontroll. En kommunikasjonsgruppe vil for nesten alle deltagere representere en sjelden innsikt i hvordan man selv holder tilbake de tanker som kan fornye.

Den mest effektive tankevokter er en selv. Man treffer selv sine bevisste eller ubevisste beslutninger om hvilke tanker som tillates å nå den bevisste overflaten.

Meditasjon og kommunikasjon kan hjelpe til å se hva et indre demokrati gjelder. Man kan se bedre hvordan man er sin egen sensor. Det kan gi grunnlag for et genuint engasjement i kampen for den ytre frihet som er demokratiets kjennemerke. ■

Lett tilgjengelig

Reisen til et sted i sin selvforståelse der man aldri før har vært, fordrer hverken mye tid eller økonomisk innsats.



Å lære Acem-meditasjon krever lite ressursinnsats. Man behøver ikke reise langt vekk, trekke seg tilbake eller bruke masse penger (kr 800 ordinært, kr 400 for studenter). Det korte grunnkurset er bare på fire møter. Tre-fire uker med meditasjon to ganger per dag i 30 minutter er ikke nok til å vite alt om meditasjon – langt derifra. Men det kan være tilstrekkelig til å kjenne etter om dette er noe man ville like å fortsette med. Etter først å ha kommet i gang praktiserer atskillige mennesker meditasjon regelmessig nærmest livet ut. De daglige avspenningene gjør godt, og erfaringen er stadig interessant som et vindu inn mot en selv.

Et kommunikasjonskurs krever åtte dager. Kursavgiften inkluderer overnatting og alle måltider på Acem internasjonale kurssted på Halvorsbøle, Jevnaker. Siden Acem drives på idealistisk basis, er kursavgiften lavere enn hva opphold med full losji alene ville koste på et norsk hotell med tilsvarende standard (kr 7500 ordinært, kr 4 000 for studenter). Totalt betaler man en brøkdel av hva et like intensivt og kvalifisert kurs ville kostet på kommersiell basis.

CABE

RETE
Dominican Republic

Kapittel 3

Forbindelsen bakover

Levende historie

”Å slippe seg inn i livet
som prosess, er mer å
legge paradiset bak seg.”

Adelta i reflekterende kommunikasjon eller grupper for meditasjonsveiledning er som et kaleidoskop av skjebner – et reality-show som ikke er underholdning, men dypt alvor: mennesker som sammen forsøker å forstå, komme videre, handle annerledes.

I dette kapittel møter vi dem: Han som satt musestille i gruppen og i meditasjon fryktet at han kunne gjøre alt galt. Hun som ville kontrollere det spontane både inne i seg og i gruppen. Her er også kvinnen med moren som ofte ikke kom, og som senere i livet

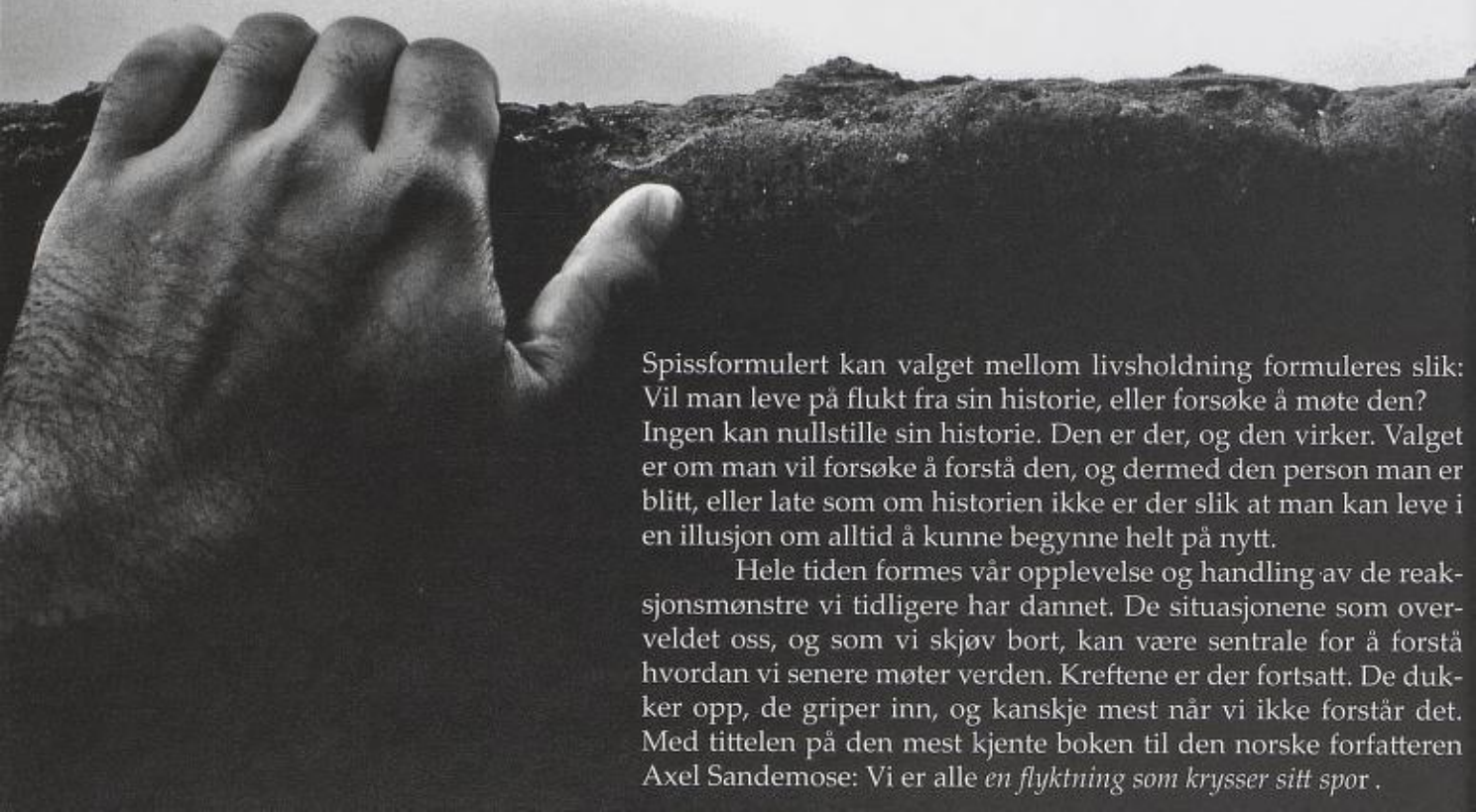
biter tennene sammen og holder seg tilbake i meditasjon og sosialt. Og flere andre. De har det felles, også med oss, at det går linjer mellom det som skjedde da, og hvordan vi opplever og handler i hverdag, grupper og meditasjon.

Fortiden virker som levende krefter i nåtiden. Å se sammenhengen kan hjelpe oss til bedre å forstå hvem vi er. Det er en hjelp å se forbindelsen mellom her-og-nå og der-og-da. Men det viktigste er å forstå de krefter som driver en – selv om man ikke ser sammenhengen bakover.

Å FLYTTE INN I EGET HUS

Levende Historie er navnet på et norsk tidsskrift.

Flyktninger krysser sine spor



Spissformulert kan valget mellom livsholdning formuleres slik: Vil man leve på flukt fra sin historie, eller forsøke å møte den? Ingen kan nullstille sin historie. Den er der, og den virker. Valget er om man vil forsøke å forstå den, og dermed den person man er blitt, eller late som om historien ikke er der slik at man kan leve i en illusjon om alltid å kunne begynne helt på nytt.

Hele tiden formes vår opplevelse og handling av de reaksjonsmønstre vi tidligere har dannet. De situasjonene som overvældet oss, og som vi skjøv bort, kan være sentrale for å forstå hvordan vi senere møter verden. Kreftene er der fortsatt. De dukker opp, de griper inn, og kanskje mest når vi ikke forstår det. Med tittelen på den mest kjente boken til den norske forfatteren Axel Sandemose: Vi er alle *en flyktning som krysser sitt spor*.

Historien er ikke en tilstivnet, tilbakelagt masse. Den er i oss, lever, former og beveger.

Ens egen historie kan fortelles relativt enkelt i nøtteskall-format. Man fødes, går på skole og vokser opp, leter etter jobb og en partner å få barn med. Deretter veksler man resten av livet mellom glede og bekymring ved tanken på hvordan det vil gå med det avkom man har satt til verden.

Det er den enkle, ytre historie. Den indre historie er mer komplisert. Den har lag på lag, er full av fragmenter og uklare sammenhenger. Den forstås aldri fullt ut.

Men jo mer man skjønner, desto mer eier man sitt eget liv. Man kan gradvis skifte eksistensiell posisjon fra å være flyktning til å eie. Selvinnsikt kan gjøre at man ikke lenger bor i andres hus. Man forstår mer av hva som har formet en og hvilke krefter som driver en. Man flytter gradvis inn i sitt eget hus.

HVA KAN DETTE MINNE DEG OM?

En kvinne kom fra en stor familie. Hun begynte i gruppen med å si at hun hadde vokst opp privilegert. Det hadde vært mange i søskenflokk. Hun var vant til å ha folk rundt seg. Etter hvert ble det tydelig at den samme personen ikke likte å snakke først i gruppen. Hun ville gjerne ha en "foran seg". Ofte kunne hun bli fjern og gi inntrykk av ikke å følge med. Hun oppfattet særlig to personer i gruppen som relativt dominerende.

De andre deltagerne var ikke enige i at de to utpekte personene tok uforholdsmessig mye plass. Fokuset ble etter hvert hvorfor kvinnen oppfattet andre som dominerende. Hvorfor la hun seg også etter det andre hadde sagt? Og hvorfor ble hun ofte uoppmerksom?

Lederen spurte: "Hva kan dette minne deg om?" Det spørsmålet er nokså vanlig i kommunikasjonsgrupper. En viss måte å være på, visse følelser og stemninger, aktualiseres i øyeblikket. Når følelsene blir tydelige nok, kan man stille spørsmålet: "Minner dette deg om noe?" Forhistorien er levende her og nå i det som skjer. Spørsmålet kan gjøre den eksplisitt.

Etter hvert kom vedkommende frem til at det ofte var slik hjemme ved middagsbordet. De andre hadde tatt så stor plass. Hun fikk sjelden sagt så meget. Derfor tidde hun heller stille og ble fjern.

En av de andre deltagerne hadde irritert seg meget over kvinnens tidvise tilbaketrakkethet. Hva kunne den irritasjonen minne ham om? Moren hadde mast så meget på ham da han var liten. Hun var alltid der, klaget og var misfornøyd. Far hadde bare vært en dott, stønnet han. Far skulle ha stilt opp, beskyttet ham. Men faren var så mye fraværende, og når han var til stede, var han likevel ikke der. Så han likte ikke at personer ble fjerne og ikke deltok slik de burde.

En kvinne opplevet en av de andre deltagerne som veldig strukturert. Det syntes hun gjorde godt. Hva kunne det ligne fra hennes eget liv? Hjemme hadde det vært så rotete. Men en bestemor som bodde i annen etasje, hadde vært hennes tilfluktssted. Bestemor holdt det så rolig og ordentlig rundt seg.

BITE TENNENE SAMMEN – MOR SOM IKKE KOM

Personligheten spiller seg ut i ens forhold til meditasjon og kommunikasjon. - En ung kvinne bet ofte tennene sammen når hun mediterte. Hun kunne få lyst til å bryte av. Slik var i grunnen livet også til dels blitt. Det hadde vært skifte både av studier, karriere og hobbyer. Hun var åpenbart allsidig begavet, og god i det meste. Men det ble utilfredsstillende. Hvorfor forsto hun ikke, men på hvert nytt sted ville hun etter 2-3 år bort.

Det var altså anstrengende å meditere. Hun forsøkte å si metodelyden så riktig som mulig. Men det hjalp ikke. Hva betød det å si metodelyden riktig? Jo, det var å si den mest mulig slik meditasjonslæreren hadde uttalt lyden. Da måtte hun anstrenge seg. Derfor bet hun tennene sammen.

Hva kunne det minne henne om? Hun tenkte på situasjoner der hun sto og ventet på mor. Mor hadde så ofte kommet så sent, eller helt glemt det, når en situasjon var viktig



Man kan gjøre alt galt

En mann så seg rundt nesten hele tiden i gruppen. Etter hvert la de andre merke til det. Hva lå det i blikket? – Det var som om han konstant sjekket ut hva de andre mente om ham og det han sa. I øynene lå det også en mistanke: "De andre syntes egentlig det han sa var dumt."

Han var lege – ferdig utdannet for en tre-fire år siden. Første delen av studiene hadde gått greit. På teorien følte han seg rimelig sikker. Men ute i praksis hadde det vært verre. Å måtte fremstå som autoritet overfor pasienter hadde vært usedvanlig slitsomt. De måtte jo hele tiden se at han ikke hadde greie på det han gjorde, at han var redd diagnosene var feil, at han konstant fryktet å gjøre noe galt. Det var som om han lekte lege. Pasientene måtte selvfølgelig se det.

"Hvordan har du det egentlig i meditasjon?", spurte en av de andre i gruppen. "Den første tiden var det vanskelig", var svaret. "I Acem-meditasjon er det til syvende og sist opp til en selv å finne ut av hvordan lyden kan gjentas så ledig som mulig. Og i meditasjon kan man gjøre alt galt." Til tross for godt utbytte hadde han derfor den første tiden vært uregelmessig. Men etter hvert hadde han innsett at meditasjon ga så meget at han ville fortsette med det. Men usikkerheten var der så ofte: "Gjør jeg dette riktig?"

Egentlig trodde han det var meditasjonserfaringen som gjorde at han kunne snakke om dette i kommunikasjonsgruppen. Før han begynte å meditere, hadde han vel knapt tatt opp så personlige ting i en gruppe. De andre ville tenke at han var håpløs hvis han viste frem seg selv. Han syntes fortsatt det var ubehagelig å eksponere sitt eget. Men noe i ham hadde begynt å forstå at det kan være en forskjell: "Ett er hva jeg tror de andre tenker om meg. Noe annet er hva de egentlig mener."

for henne. Det kunne dreie seg om skoleavslutninger, opptredener, foreldremøter.

Mor hadde ofte brutt henne av. Mor kunne komme inn når hun hadde besøk og bare sette i gang med å prate. Mor forholdt seg ikke til hvor hun og venninnene var.

På et vis følte hun at mor ikke brydde

seg noe særlig om henne. Derfor følte hun seg usikker. Det ble så viktig å gjøre ting slik andre gjorde dem. Hun var ikke trygg nok til å kjenne etter hva som kjentes godt for henne. Dermed ble det meste slik at hun fikk behov for å komme videre. Selv studie- og arbeidssteder hun hadde drømt om å komme til,

mistet etter en tid glansen. Det var ikke så gøy å slite med stadig å prøve å gjøre alt slik andre gjorde det.

Den samme kvinnen deltok også i en kommunikasjonsgruppe. I gruppen kommenterte flere på at hun også der holdt seg så mye tilbake. Mange syntes det så ut som om hun kjedet seg. Det var i grunnen slik hun følte det, innrømmet hun. I andre sosiale sammenhenger var det på samme måte, fortalte hun. Hun var så redd for å gjøre ting feil. Derfor ventet hun på tydelige signaler om hva hun skulle gjøre. Hun trengte noen som viste henne hvordan det skulle gjøres. Men det ble altså så utilfredsstillende å sitte slik og holde seg tilbake at hun nærmest alltid lengtet vekk.

Dagen etter fortalte hun at meditasjonen hadde gått lettere. Tidligere hadde hun vært veldig opptatt av å gjenta lyden nøyaktig slik meditasjonslæreren sa den da hun lærte å meditere. Nå hadde hun ikke tenkt så mye på hvordan meditasjonslæreren hadde uttalt lyden, men mer på å frigjøre sin egen gjentakelse fra disse stadige forsøk på kontroll og sammenligning. Å si noe i gruppen var fortsatt vanskelig. Men bare det å ha snakket om hvordan hun holdt seg tilbake, gjorde det lettere å slippe seg noe mer til. Da ble det også morsommere å være med.

DEN FARLIGE SPONTANITETEN

En person fant det meningsløst å sitte med rastløshet i meditasjon. Hva hadde han igjen for det? Uroen lot seg lett dempe ved å si metodelyden litt mer bestemt, ikke mye, men litt. Etter hvert syntes han at meditasjonen ikke ga så meget.

I kommunikasjonsgruppen ville den samme personen fortelle om sin barndom. Det kjentes viktig for ham å dele disse primære hendelsene med gruppen. Han var ikke kommet langt før gruppen viste flere tegn til å kjede seg.

Lederne spurte gruppen hvordan det var å lytte til historien. Flere sa at de ble fjerne. De hørte ikke helt etter. Hva lå det i det? Etter hvert kom det frem at de andre ikke følte seg

som del av en prosess. De skulle lytte og var ikke egentlig invitert til å delta her og nå.

Personen som fortalte, hadde hatt en alkoholisert far. Denne hadde vært uberegnelig, til dels voldelig. Sønnen hadde fått et behov for å ha kontroll. Han foretrakk å fortelle en historie han kjente fremfor å la gruppen slippe til med reaksjoner han ikke kunne forutsi.

Faren var for ham på en måte til stede i gruppen. Fikk gruppen gjøre hva den ville, tillot han den å være i prosess, kunne hva som helst skje. Derfor var det bedre å ta kontroll, fortelle en historie, definere seg selv som aktiv og de andre som tilhørere.

Hans frykt for farens brå luner avspeilet seg i meditasjonen i hans forhold til spontanstrømmen. Det hadde vært godt å kunne kontrollere og stoppe farens utagerende impulsivitet. Tilsvarende gjaldt på en måte spontanstrømmen. Hva kunne ikke skje, hvis han bare lot den renne fritt?

For denne personen var det et provoserende budskap å skulle la alt bare skje uten styring. Fordi moren hadde vært så svak og ikke tatt igjen med faren, foregikk så mye vondt der hjemme. Hva kunne ikke ligge av ubehag i tankestrømmen? Det var bedre å dempe den.

Den alkoholiserte faren var ikke bare i gruppen og tankestrømmen. Han var denne personens verden. Tilværelsen var ikke et trygt sted. Å slippe seg forbeholdsløst inn i det spontane var ikke bare klokt. Samtidig blir en kontrollert meditasjon død, og en styrt dialog kjedelig.

Hjemme hadde faren tatt fra ham mye glede. Nå hadde han overtatt den funksjonen selv ved å prioritere trygghet fremfor spontanitet. Innsikten lå ikke i å fortelle den kjente historien om faren nok en gang. Nøkkelen lå i den prosess dette startet i gruppen. Fortelleren viste det faren hadde formet i ham, ikke gjennom innholdet i beretningen, men i måten han fortalte den på. Veien til historien om faren gikk gjennom måten han forsøkte å kontrollere gruppen og dermed kjedet de andre. Etter hvert som per-

sonen selv trakk opp forbindelsene bakover, kunne gruppen føle mannens forhold til sin far gjennom måten han var på i gruppen.

En av gruppedeltagerne spurte hvordan det var for personen å se dette. Hun syntes det så ut som om det var noe ved situasjonen i gruppen han ikke likte.

Svaret var at fortelleren ikke trivdes med gruppens respons. Han trodde gruppen var irritert og egentlig negativ til det han sa.

Gruppen korrigerer dette. Den litt døde stemningen i gruppen var borte straks man forsto at mannen forholdt seg til faren også når han var i gruppen. Da vedkommende holdt på med sin kontrollerte historie, hadde flere sett på klokken. Men det kom et skifte da man sammen gikk over til å snakke om det som spilte seg ut her og nå. Fra å kjønn som lenge til møtet skulle slutte, hadde tiden fløyet.

Mannens litt mistenksomme stemningen overfor gruppen slapp likevel ikke. Hvordan skulle man tro den kunne gjøre det? Faren var der fortsatt. Han hadde ikke oppført seg som en som ville sin sønn godt. En slik psykologisk verden legger man ikke bak seg ved å snakke om det på et møte eller to. Mistroen overfor gruppen holdt seg gjennom flere møter. Siden den var en del av her-og-nå i gruppen, kunne den tematiseres. Etter hvert klarte deltageren å skille litt bedre mellom gruppen i seg selv, og gruppen slik den ble skapt som et gjentatt bilde av faren. På lengre sikt kan en slik bevisstgjøring av hvordan ens forventninger skaper ens verden, bidra til en viktig endring i ens interaksjon med andre.

ADAM – IKKE LENGRE I PARADIS

Det var en gang mennesket var i paradiset. Så spiste det av kunnskapens tre. Da begynte smerten og lidelsen.

Slik forteller Bibelen om mennesket som art. Det er en parallell til den enkeltes liv slik man kan gjenskape det i den fordreide erindring.

Forskjellen til Skapelsesberetningen er at Adam og Eva tilsynelatende kunne ha blitt i

paradiset. På en måte kan også enkeltindividet det – men bare på en måte. Vi kan tviholde på våre selvlagde og betryggende historier om den bekymringsløse og paradisiske barndom.

En slik selvforståelse krever en psykologisk Prokrustes-seng. Det blir atskillig i eget liv og eget nu man ikke kan slippe til. Den paradisiske selvforståelse er smal og begrenset. Å slippe seg inn i livet som prosess, er mer å legge paradiset bak seg. Det er i stedet å la livet være som det er. Der er lidelsen, der er smerten, der er nederlagene, der er angsten og der er uroen. Men på den samme vei er erkjennelse, selvinnsikt og den befrielse bare refleksjon kan gi. Å forstå er også å sette sitt eget i perspektiv. Man kan bli mindre viktig. Dermed kan også ens tap miste overdrevne proporsjoner. I en kommunikasjonsgruppe får man et forhold ikke bare til sin egen, men også andres livssmerte. Ved å åpne sitt univers også for andres utfordringer, kan ens eget avta noe av sin imperative betydning. Kommunikasjonsgruppen viser hvordan livet byr på utfordringer for oss alle.

TRYGGHET I USYNLIGHET

En person sa alltid lite. La du merke til hvordan han satt, var han nærmest ubevegelig. De fleste mennesker beveger seg en del når de lytter til noen. Men ikke denne personen. Hans far hadde vært så irritabel. Den minste uro kunne provosere ham. Faren hadde heller ikke bekreftet sønnen noe særlig. Så han hadde lært seg at verden var et farlig sted, og at det sikreste var ikke å bli lagt merke til. Men denne psykologiske dynamikken skjønnte han ikke. Hans bevisste ideologi var bare at det var dumt å ta mye plass.

I meditasjonen hadde han laget seg mange regler om å dempe uro eller rastløshet. I lange meditasjoner ble det etter hvert for tvangspregert. I øyeblikket kunne det kjønn bedre. Men det hemmet prosessen. Dermed falt tiden så lang. Gjennom veiledning fikk han hjelp til å la uroen være der. Han hadde motstand mot det. Men stikk i strid med det han trodde, gled meditasjonen lettere.

Forstå det kjente på nytt

Konsumentensamfunnet setter det å ha mer i sentrum. Å forstå mer historie kan da være å kunne enda flere årstall og hendelser. En annen måte å lese historie på er å forstå kjente hendelser på en ny måte. Som en fortolkningsøvelse blir historien en spiral som aldri avsluttes, og som ikke opphører å være interessant eller verdt å utforske. Reisen innover i egen historie kan tilsvarende være en oppdagelsesreise uten slutt.

Et eksempel på ny forståelse av ytre historie kan være den amerikanske historikeren Herbert P Bix som i boken *Hirohito and the Making of Modern Japan* gir en ny fremstilling av den japanske keiser Hirohitos bidrag til Japans overtramp i Den annen verdenskrig. Da Japan til slutt overga seg, var det ikke ifølge Bix' grundige fremstilling fordi keiseren, etter to atombomber, ikke orket se sitt folk lide mer. Den krigshissende og ustoppelige Hirohito var mer redd for at folket ikke ville tåle å ha ham som keiser hvis deres lidelser ikke ble stoppet. Etter fem års urealistisk krigføring der Japans ledere lenge nektet å forholde seg til et åpenbart nederlag, kunne selv underdanige japanere reagere. Det var ikke sitt folks lidelse som bekymret Hirohito, men hans egen posisjon.

Dette behøver ikke være historisk korrekt. Poenget er bare å trekke frem hvordan den tilbakelagte historien på en måte aldri er ferdig formulert. Den er levende i den forstand at den alltid kan oppleves på nytt.

Historien ses fra et ståsted. Det utsiktspunktet er alltid i endring. Derfor er historien også det. Et eget fag, historiografi, handler om hvordan historieskrivingen skifter fra samfunn til samfunn og periode til periode. I dagens moraliserende og politisk korrekte verden kan vikingene bli fremstilt som røvere. Under romantikken i forrige århundre ble de tegnet i mer oppsvulmede nasjonalistiske farger. De var mer helter enn banditter.

I en kommunikasjonsgruppe kommenterte de andre på hvor stille han var. Da han snakket om det, begynte han å forstå at det var forsiktighet. Hans egen selvforklaring hadde altså i mange år vært at han ikke ønsket å dominere eller ta andres tid. Men det han kjente på nå, var den engstelsen som lå der. Han husket erfaringen fra meditasjon og bestemte seg for å prøve seg mer ut i gruppen. Igjen ble han overrasket. De andre satte stor pris på det. "Vi blir usikre når du ikke sier noe", fortalte de. "Når du deltar, vet vi hvor vi har deg. Det er da mye lettere å like deg. Det er ikke så lett å forholde seg til en person som nærmest forsøker å være usynlig."

Gjennom egen atferd i meditasjon og i gruppe forsto han hvordan han levde ut fra sin tidligere historie. Ved å møte den, kunne han bryte ut av det fengsel han hadde skapt for seg selv.

FIENDER OVERALT

En annen person var redd alt som skjedde i meditasjonen. Hun ville kontrollere følelsene, få stoppet dem, ikke meditere seg inn i ubehag. Det gjorde hun ved å ta lyden hardt, vugge med kroppen, eller bryte av.

I gruppen ble hun lett såret av kommentarer. Hun syntes nærmest alt som ble sagt, var fiendtlig. Man oppfattet henne på verste måte. Derfor ville hun helst unngå at de andre snakket om henne uten at hun selv hadde fastsatt temaet. Hun ville lage regler, kontrollere og korrigere det andre sa om henne.

Både i meditasjon og i forhold til andre gjorde denne holdningen at situasjoner låste seg. Hun begynte å fortelle om situasjonen hjemme. Mor hadde fått henne med en mann som forlot dem. Deretter fikk mor tre barn med en ny mann. Det var da aldri tid til henne. Moren og stefaren irriterte seg lett over det de så på som "alt maset hennes". Hun hadde ikke egentlig et sted der hun følte seg ordentlig velkommen. Denne historien hadde hun tatt med seg inn i meditasjonen og kommunikasjonsgruppen. Alt hun ikke selv kunne kontrollere, ble opplevd som potensielt

fiendtlig og negativt. Adferden ble selvforsterkende. At hun så lett opplevde seg som avvist og mislykket, gjorde henne masete og krevende. Hennes forsøk på å kontrollere meditasjonen hadde delvis låst den. I grupper fikk hun lett andre mot seg fordi hun oppfattet alt på verste måte.

Da hun brøt ut av sin historie ved å forsøke en litt mer åpen holdning, viste det seg at familiesituasjonen ikke var der. Folk var i utgangspunktet hverken negative eller positive. De var nøytrale og egentlig interessert når hun løsnet på sin negative holdning til alt og alle.

LEVENDE HISTORIE GIR FRIHET

Man kan ergre seg over at ens historie alltid er der – i meditasjon, kommunikasjonsgruppe og hverdag. Men deri ligger også muligheten. Nettopp fordi historien lever her og nå, kan den forstås. Vi behøver ikke vite alt om hva som skjedde. Målet er å kunne erkjenne at historien har formet oss.

Ved å se hvordan vi opplever og handler, vil vi i noen grad kunne velge annerledes. I historiens levende tilstedeværelse i våre reaksjonsmønstre ligger også ens mulighet til gradvis å bli friere i forhold til den.

Gårsdagen er ikke helt avsluttet hvis vi idag kan forstå og velge annerledes enn vi gjorde da.

Å se sine egne begrensende handlingsmønstre i en kommunikasjonsgruppe eller i tilknytning til meditasjon kan umiddelbart gjøre en nedslått: "Alt jeg roter til. Og så unødvendig. Åh, så dum jeg har vært."

Over tid kan innsikten gi grunnlag for en optimisme. Å se at det er en selv som forstyrrer, gir mulighet til forandring. Livet er ikke et sted der "det blir slik". Livet er også det man selv gjør det til. Historien er ikke nødvendigvis et fengsel.

Innsikt kan gi et håp om å bryte ut av gjentagelsen. Man forstår hvorfor en del situasjoner i ens liv blir gjentatt. Ved at ens eget bidrag blir tydeligere, kommer man også nærmere det man kan gjøre for å forandre.



Far var snill, når han ikke slo

Sinnets strøm skifter kontinuerlig. Slik er det også i en kommunikasjonsgruppe når sinnets elv får renne friere. Et øyeblikk med tårer kan gå over i latter. Den kan uttrykke delaktighet, nærhet – og evnen til å skifte perspektiv på det som er oppe. Både meditasjon og kommunikasjon dreier seg om å endre ståsted – å kunne se seg selv og sitt eget annerledes.

Det er som på film. Vanligvis holder ikke en regissør publikum fast i intense spenningsscener for lenge. Man har behov for å skifte – fra kamp til samtale, fra krig til flørt. Slik vil også en kommunikasjonsgruppe ha trang til å endre gir fra tid til annen.

Undertiden er formuleringene fulle av paradokser. En kvinne som hadde vokst opp i en meget stor familie med 10 barn under usedvanlig harde forhold i et fattig land, fortalte om hvordan hun konstant hadde vært sliten. Hun skulle alltid passe på de minste i familien. Som ledd i fortellingen om hvordan hun hele tiden måtte vaske mindre søsken, kom setningen: "Og hvert år dro mor på sykehuset – og så kom hun hjem med en baby." Et tragisk, men paradoksalt utsagn. Et annet sukk fra en deltager over sin far – han var som så mange fedre i det aktuelle landet – godt alkoholisert: "Far var snill – når han ikke slo." – Smilet gjør det lettere å ta inn over seg den smerte ordene rommer.

En empatisk latter kan også hjelpe til aksept. Det er å se de vonde minnene i et annet lys. Dermed kan det åpnes for en avstand som gjør det lettere å komme videre. Det dreier seg ikke om ironiens avstand, men om ledighetens. Ved å endre perspektiv godtar man ikke at alt er låst.

Det er uendelig med steder man kan begynne. I alle relasjoner er det rom for endring. Verden der ute er full av oppgaver der ens engasjement og innsats kan bidra. Det man trodde var skjebne og gjentakelse, kan bli et potensiale for endring og fornyelse.

EN BARNDOM MED ET BUDSKAP

Et velkjent utsagn i kommunikasjonsgrupper er: "Jeg trodde barndommen min var helt uproblematisk, og dermed ikke egentlig så interessant. Jeg antok at det ikke ville si meg så meget å snakke om den. Men det ble annerledes. Jeg ser nå at jeg gjentar den i måten jeg har vært her i gruppen." Detaljene i fortsettelsen kan være mer individuelle. En deltager sa det slik: "Dypere sett var jeg usikker på om jeg var velkommen hjemme. Den følelsen hadde jeg også da jeg kom inn i gruppen her. Jeg bare tenkte ikke bevisst på det."

For de fleste, om ikke alle, er det alltid slik. Livet er sammensatt. Det utfordrer, prøver og belaster en. Men det er alltid et budskap der, det er alltid noe å lære, å hente frem og forstå som har betydning for hvem man er her og nå, hvordan man er i sine relasjoner og hva man har å gi. Oppdagelsesferden er imidlertid også en utfordring. Ingen sentrale oppdagelser, hverken i det ytre eller i det indre, skjer uten en viss anstrengelse. En pris å betale for den vandring inn i de kreftene som styrer en, er at den oppleste sannhet om hvordan det var, svekkes. Gevinsten er at ens egen historie kan bli mer interessant. Den kan komme i bevegelse.

Nærhet til prosessen i gruppen gjør at den personlige historie lever her og nå. Da kan man forstå den ikke er som et stykke museum, ikke som et der-og-da-fragment fra eget liv. Den blir en kraft som former ens valg i nåtid. Historier om "der og da" endret lite. Først når man har innsikt i "der og nå", i hvordan ens impulser og handlinger er fanget av fortiden, bringer man frem et forandringspotensiale.

Å forstå mer om sitt eget, innebærer stadig å skifte perspektiv. Denne villigheten til å se nytt på etablerte posisjoner om sitt liv,

innebærer en åpning for endring. Det kan være smertefullt. Man kommer ikke til en ny posisjon i selvforståelse uten å slippe en gammel. Gjennom meditasjon og kommunikasjonsgrupper kan man bli overrasket over hvordan man kan se seg selv på andre måter enn det man har vært vant til.

TROLLET OG SOLA

En mann så tydeligere hvordan han alltid ønsket å ha noe i munnen. Når han kjente etter, var det som om han alltid bar på en streven etter noe godt å suge eller tygge på. En eller annen oral trang drev ham. Det kjentes helt grunnleggende. Drivet var først blitt tydelig i meditasjon. Så snakket han om det i kommunikasjonsgruppen som en del av et masete mønster de andre hadde lagt merket til og reagert på.

En annen person kom inn i stemninger av å være forlatt, av bare å måtte ha kontakt. Han fortalte om hvor uendelig ensom han kunne føle seg i et tomt hus.

Ingen av disse stemningene ble forbundet med noen klare tidlige erfaringer som kunne erindres. Slik vil en del av ens grunnleggende stemninger være. De er der, men uten at man kan knytte an til erindringer om hendelser som formet dem.

Man kan komme frem til steder i en selv der det hviler en tåke over ens liv som aldri letter. Det som skjer i de første måneder og år av ens liv, foregår uten at spedbarnet har et kognitivt apparat til å lagre minnene på en måte som senere lar dem bli tilbakekalt. Det er preverbale hendelser som ikke lar seg formulere. Når barnet går videre i sin utvikling, er det som å skifte programvare til et nytt system som ikke kan åpne tidligere lagrede filer. Ens genetiske utrustning gjør også at alle har sine individuelle reaksjonsmønstre som ikke alene lar seg forklare ut fra barndom. Det er også andre måter livet kan forme en på. En del av disse vil ikke nødvendigvis kunne la seg forstå.

Veien tilbake til sin egen historie er nyttig. Men den er ikke nødvendig. Det avgjørende

"De av våre drivkrefter vi begynner å se som subjektive stemninger, ikke objektive sannheter, kan lettere miste noe av sitt grep."



er ikke alltid å forstå sine drivkrefter på en slik måte at man får knyttet an til hva som skapte dem. Ofte kan man ikke knytte forbindelseslinjen. Det er interessant, men ikke avgjørende for vekst. Det sentrale er å skjønne at kreftene er der, at det er stemninger som er karakteristisk for ens person. Den skjelsettende innsikten kan f eks ligge i å forstå at den konstante trangten til mer har lite å gjøre med egen sult eller udekkede biologiske behov. Det dreier seg om et subjektivt driv som aldri kan bli tilfredsstilt fullt ut. Følelsen av å mangle noe vil være der uansett. Spørsmålet er hvordan man forholder seg til dette evige suget etter mer. Tilsvarende kan det være viktigere å forstå at man møter verden med en forventning om fare eller fiendtlighet, ikke fordi andre er slik, men ut fra stemninger i en selv. En slik selvinnsikt kan bidra til viktig adferdsendring uten at man klarer å se hvordan de indre holdninger ble skapt.

En kvinne fikk lett følelsen av å bli alene når hun satt i meditasjon. Hun kjente stemningen godt igjen fra hverdagen. Forlatthetsfølelsen kom bare familien eller vennene

var borte. Det viktige var ikke hvem som var der, men at det var noen, en tilstedeværelse. Å koble dette på barndomsminner, ble gjetting. Men det var ikke noe tilgjengelig materiale som kunne gi svaret på hva dette dreiet seg om. Likevel, det kan hjelpe å innse at man ikke nødvendigvis er forlatt, selv om man føler det slik. Å se forlattheten hos seg selv utenfra som en stemning, kan gjøre den lettere å bære.

I norske folkeeventyr heter det at trollet sprekker når det får sol på seg. Så enkelt er det ikke med psykologisk innsikt. Mange kan ha en innsikt i fortid og nåtid uten at så meget endres i adferd og indre stemninger. Likevel har eventyrets betoning av lyset, eksponeringen og åpenheten noe riktig ved seg. De av våre drivkrefter vi begynner å se som subjektive stemninger, ikke objektive sannheter, kan lettere miste noe av sitt grep. De blir ikke borte, men det kan gjøre en forskjell at de er sett. Det kan være forskjell på å føle seg forlatt, vs det virkelig å være det. Å se psykologien i sine bindinger kan bidra til en begynnende frigjøring. ■



Utbytte og resultater

Hva er mitt bidrag?

Acem er ikke i det voksende marked for "feeling good"-metoder. Slaget står der ute – om man klarer å forandre sin adferd, om relasjonene til andre blir bedre, om man, i den del av verden der man selv er, bidrar til at noe er annerledes. Den enes selvinnsikt er den annens gevinst. Acem-meditasjon og reflekterende kommunikasjon kan bidra til et bedre psykologisk miljø, et mer tolerant, integrerende og åpent samfunn.

Meditasjonsveiledning og kommunikasjonskurs finner i Acem primært sted i grupper. Dels skyldes dette praktiske hensyn. Individualsituasjoner som hovedprinsipp ville være for ressurskrevende. Men gruppesituasjonen ivaretar grunnleggende metodiske prinsipper.

En gruppe er mer symmetrisk enn en individualsituasjon. Riktignok er det en leder, men samspillet mellom gruppe medlemmene er som utgangspunkt symmetrisk. I en eksklusiv samtalerelasjon med en til en, kan det lettere oppstå en følelse av avhengighet. Den ene er stor og hjelpende, den andre liten og hjelpetrengende – den arketypiske mor-far, guru-disippel, lærer-elev, sjefansatt. Asymmetri kan passivisere. En gruppesituasjon kan motvirke det. Der er den enkelte også i større grad avhengig av å gjøre seg gjeldende gjennom egen aktivitet.

Gruppesituasjonen ligner mer på det virkelige liv enn individualsamtaler. De fleste handler i hverdagen innenfor et kollektiv: Arbeid, familie, venner. Det kan være lettere å ta med seg ut i hverdagens fellesskap adferdsendring eller selvinnsikt som er oppnådd i en gruppe.

Selvinnsikt dreier seg i en viss for-

stand om å se bedre det usette i en selv. Å bli sett med sitt uferdige, både av seg selv og andre, kan provosere. Det er mer utfordrende i en gruppe enn i en en til en-situasjon. Dermed kan det også være lettere å integrere den nyvunne innsikten i sin selvforståelse. Det som er sett av en gruppe, er på et vis sett av verden. Det er ikke samme grunn til å holde skjult. Når ens svakheter er eksponert, er det lettere å forsøke å forandre dem. Man behøver ikke bruke så mye energi på å gjemme seg. I stedet kan man være mer åpen på det å finne andre måter å bidra. Det er mer overkommelig å få andre involvert i å endre en relasjon eller samarbeidsform hvis man selv tør vedstå sitt eget bidrag til at noe er vanskelig.

Undertiden sies at terapeutisk behandling er mer effektiv hvis den preges av empati, men ikke av for mye sympati eller identifisering. Det bør være en viss avstand. Da ses problemstillingene klarere. I en gruppe vil medlemmene reagere forskjellig. Noen kan holde den avstand som letter innsikt. Lederen vil også ut fra gruppesammenhengen lettere ha en viss indre avstand til de enkelte medlemmene.

Ethvert menneske har sine blinde punkter. De influerer også på vår forståelse av

andre. I en gruppe er det flere øyne. Undertiden kan dette forsterke blindhet. Men vanligvis vil det bidra til å balansere deltagerens og lederens forståelse av hverandre.

FÅ VALGET TILBAKE

Å innse at vår subjektivitet former det vi ser, vår filosofi og politikk, betyr ikke alt er relativt. Alt er ikke bare subjektivt. Men det meste har også et subjektivt element. Derfor er det oftere enn fundamentalistene innser, grunn til å lytte også til andre.

Men er det først blitt kamp eller konflikt, er det ikke bare å gi seg for dem som har absolutt rett. De må møtes, og tidvis med de våpen som er effektive. Men verden ville ha mindre konflikter hvis flere var villige til å se på eget bidrag til fortegnings og konflikt.

Etter en veiledningsgruppe på et meditasjonskurs utbrøt en deltager: "Jeg skjønnte ikke hvor mye jeg kom til å lære ut fra det jeg begynte å si. Opprinnelig tenkte jeg at det beste

ville være ikke å si noe om dette som har vært vanskelig for meg. Det viste seg å være helt annerledes enn jeg hadde trodd. Denne gruppen har vært en skjelssettende erfaring. Men det kostet meg en del å slippe meg utpå."

Hun sa det med et smil. Men alle i gruppen kjente seg igjen. Det hadde også vært deilig å slippe å dele det som var vanskelig. Aller best hadde det vært om intet var besværlig, ingen vonde minner, intet å skamme seg over eller føle skyld for.

Noen mennesker greier tilsynelatende det. Livet biter ikke helt på dem. Alt er greit, morsomt, hyggelig. Det er nesten en form for teflon-tilværelse: Alt som skjer, kan lett vaskes av. Intet bør egentlig få festne seg. Ut fra et slikt perspektiv blir både meditasjon og kommunikasjon uten mening. Hvorfor belaste seg med å grave frem noe vanskelig, når målet er ikke å ha det slik, og i hvert fall ikke kjenne på det?

Selvinnsikt kan være veldig belønnende og meningsfullt. Men den kan ha sin pris. Spør man om hvorfor det er slik, er det en teologisk eller metafysisk problemstilling. Egentlig har man ikke et valg. Smerte og sammensatt-het er en del av den menneskelige tilværelse. Det valget man har, er i hvilken grad man vil bruke den friksjonen livet skaper, til å forstå, til å gjøre det interessant å være her og nå.

Det kan være lettere å forsones med det man selv har stelt i stand, enn med det andre har gjort mot en. Dette var slik jeg gjorde det. Det kunne vært annerledes. Men det var mine handlinger, og i en viss forstand mine valg.

EKSISTENSIELL ÆRLIGHET

Acem-meditasjon og kommunikasjonsgrupper kan ses som en øvelse i indre eller eksistensiell ærlighet. I stedet for å holde fast ved det man vanligvis tenker og sier om seg selv, forsøker man å finne frem til andre perspektiver hvis de treffer bedre.

Selvfølgelig kan tanken på eksistensiell ærlighet skremme: Tar man livsløgnen, tar man lykken, sa dikteren. Den vanlige erfaring er at det kjennes annerledes når man

Ingen guru

Acem er en meditasjonsorganisasjon uten guru. Det betyr ikke at organisasjonen savner ledere med forståelse av meditasjon. Men man traff tidlig et valg om at gururollen ikke befordret vekst. Mennesket vil så gjerne unngå det eksistensielle ansvar for sin egen situasjon. Fortell meg hva jeg skal gjøre!

Fremveksten av fundamentalistiske organisasjoner med sterke ledere og absolutte skrifter og moralbud forklares til dels ut fra disse passive strenger i menneskesinnet. Når deltagerne i en kommunikasjonsgruppe kan rope etter ledere og regler, kan man være nær de strenger i mennesket som kan lengte etter det autoritære, noe å bøye seg for, noe å følge, et sted å bli fortalt. Tilsvarende kan gjelde i meditasjon. I stedet for selv å finne frem til den gjentakelse av lyden som kjennes riktig, kan man ha ønske om en klar og entydig instruks. Enkelte har sluttet å meditere i Acem fordi man ville ha klarere regler. Det ble for lite retningslinjer med en organisasjon som primært er opptatt av å utforme en meditasjon som kan hjelpe den enkelte til å se seg selv. Da kreves mest mulig frihetsbetingelser.

En afrikansk safari

ikke påtvinges sannheten, men selv hjelpes til å finne frem til den.

Det man klarer å formulere ærlig, behøver ikke på samme måte gjemmes. Eksistensiell ærlighet kan bidra til en egen ro og selvaksept. Det man forsøker å gjemme, både for seg selv og andre, er det ikke lett å akseptere eller finne fred med. Eksistensiell ærlighet og trygghet hører sammen.

Andre kan lese en sannheten. Men ingen andre kan være ærlig for en. Å være eksistensielt ærlig er en personlig utfordring.

Etter en kommunikasjonsgruppe kan man trenge tid for å virkeliggjøre i handling det man har skjønt underveis. Det kan også vare en stund før man i hverdagen skjønner hva det man snakket om i gruppen egentlig innebærer. Ett er å ha sett sin ettergivenhet eller aggresjon i en gruppe. Det kan ta lang tid før man identifiserer alle de hverdagssituasjoner der dette gjør seg gjeldende – og enda lenger tid før man klarer å endre egen adferd.

Umiddelbart kan projeksjonen – det å legge skylden på andre og søke forklaringer der ute – være en lettelse. Dette er ikke min skyld; det er andres.

Men projeksjonen gjør en avhengig. Hvordan kan jeg bevirke at andre endrer den adferden som ødelegger for meg? Å fokusere på sitt eget bidrag gjør at det som skal forandres, ikke er så langt vekk. For det projektive lynne faller likevel kravet mot andre mer naturlig enn fordringen mot en selv. Men kommunikasjonsgrupper og meditasjon kan hjelpe en til å se litt klarere at det å kreve av andre er å utsette de forandringer man selv kan stå for.

Å se sine handlinger klarere kan være å få tilbake et valg. Kanskje klarer man ikke i hverdagen å gjøre så mye annerledes. Men det å se hva man gjør, gir et utgangspunkt for en frihet til å handle annerledes.

Etter lange meditasjoner eller et kommunikasjonskurs kan mange ha kjent følelsen av å ha vært med på noe viktig. En tysk deltager skrev etter et tysk ukeskurs i Acem-meditasjon: - Acem er virkelig et eventyr! Et fint vakkert eventyr som en afrikansk safari, overraskelser, omveier, spenninger, uventede hindringer – og solskinn.



MEDITASJON OG KOMMUNIKASJON – Å KOMME HJEM

Meditasjon er som utgangspunkt et nøytralt møtested med det i en selv man ellers holder vekk. Lyden er nøytral. Ingen andre er der – bare en selv. Når ens karaktertrekk spiller seg ut i måten man mediterer, er det få posisjoner å forsvare. Det er ikke som når ens svake sider viser seg i forhold til partner, barn, venner eller kolleger.

Ens personlighet vil forstyrre måten man gjentar lyden. Det kan være enklere å se og snakke om dette enn hvordan man ellers roter til sin hverdag gjennom karakterbestemte reaksjonsmønstre.

Av mange grunner kan meditasjon være det første sted man klarer å formulere noe om handlinger som gjør det vanskelig for en selv. Det kan virke uskyldig: Som utgangspunkt tar man bare opp noe utilfredsstillende i måten lyden gjentas. Men gjennom det man sier, vil man fortelle noe om de karaktertrekk som er involvert. Undertiden trenger man også andres påtrykk i en kommunikasjonsgruppe for å se sider ved seg selv man ikke klarer å eie.

Når man går inn i en kommunikasjonsgruppe, vet man ikke hvor man vil ende opp. Man vil få høre kommentarer og selv tenke tanker som aldri før var formulert. Til dels vil det være overraskende. Undertiden kan man føle seg utsatt og sårbar. De mest skjellsettende erfaringer kan for noen være det å bli tatt imot, ikke som den man skulle ønske man var, men som den man faktisk er. Ut fra selvforakt har man trodd man måtte strebe etter å

være en annen, en som er bedre, penere, flinkere. Og så viser det seg at andre setter pris på andre sider av en selv. Kanskje er det jagingen etter det andre som kan gjøre relasjoner vanskelig. Slik kan kommunikasjonsgrupper bidra til en ro, en følelse av tilfredsstillelse, av å komme hjem.

Arbeid i gruppe kan også gjøre det lettere å akseptere sider ved en selv man har vært negativ til. Gruppen kan uttrykke en positiv eller nøytral holdning. Da kan det være enklere for en selv å gi slipp på sterke negative selvvurderinger av det samme.

Men den store utfordringen er altså ikke den indre følelsen av å forstå mer. Det vanskeligste er hva som skjer der ute – i verden og med våre relasjoner.

Enkelt formulert kan man si at Acem-meditasjon og reflekterende kommunikasjon gjør en mer sensitiv for egne stemninger. Gjennom veiledningsgrupper og kommunikasjon blir man også flinkere til å snakke om seg selv og sin egen historie. Men det er ingen automatikk i å omsette innsikten i handling og bedre relasjoner. Den bro som heter endret adferd, den må man selv gå over. Det er ens egen utfordring – igjen og igjen.

PSYKOLOGISK MILJØKAMP

Samfunnsdebatten er blitt opptatt av miljø. Selvoppgjøret hagler løs. Det moderne mennesket forsøpler. Vi forbruker. Vi tar ikke vare på det som er. Vi tar ikke inn over oss konsekvensene av våre handlinger.

Den diskusjonen er viktig. Den dreier seg om det ytre, materielle miljø. Det handler om de følger det har at man ikke er villig til å se på resultatene av egen adferd. Å gjøre seg blind har vært bekvemt.

Acem-meditasjon og reflekterende kommunikasjon handler om å forstå bedre hvordan man forholder seg til sitt psykologiske miljø. Hva er mitt bidrag til mine nærmeste, min familie, mine kolleger, min arbeidsplass og mitt samfunn? Hvilke stemninger bærer jeg på inne i meg? Hvilken atmosfære skaper jeg rundt meg?

Spørsmålene er vesentlige. Men de er vanskelige å finne svar på. Et problem med moderne miljø- og etisk tenkning er at den også lett kan få et profetisk, anklagende og fordømmende preg. Det er så mye galt, og det er særlig verdt å fordømme de "andre" – makten, lederne, de voksne, de unge, bilistene, de rike i vestlige overflodssamfunn, ustoppelige kinesere med ett kullkraftverk i uka osv.

I forsøket på å bedre det psykologiske miljø nytter ikke en projektiv, anklagende holdning. Man må begynne der man er nærmest til å gjøre noe: med seg selv. Introspektivt arbeid i Acem-meditasjon og reflekterende kommunikasjon er en viktig indre miljøkamp. Den kan representere viktige føringer også til den ytre miljøkampen.

Det sentrale spørsmål i meditasjon og kommunikasjon er: Hva er mitt bidrag? Hvordan gjør jeg slik at min – og andres hverdag – er mindre forløst enn den kan være?

Den sentrale utfordring er dernest: Hva kan jeg gjøre annerledes?

Man kan mene hva man vil om årsakene til dagens miljø- og ressurskrise. Man kan forklare den historisk og kjempe om årsakssammenhenger. Men få, om noen, vil betvile at verdens miljøsituasjon hadde vært annerledes hvis utgangspunktet for enhver miljødiskusjon hadde vært: Hvordan kan jeg innrette meg mer miljøvennlig? Selvfølgelig skal man stille krav til andre. Bare å se på sitt eget bidrag til miljøet kan bli godfjottens vandring inn i det irrelevante. Samtidig er det bare å stille krav til andre, å overse at kampen om miljøet til syvende og sist er et spørsmål om livsstil, forbruk og villigheten til å legge visse bånd på seg selv. Al Gore avslutter sin bok og film *An Inconvenient Truth* med å angi hvordan hver enkelt av oss kan endre på vår hverdagsadferd for å bidra til et bedre miljø: So here is what you personally can do to help solve the climate crisis.

I Acem-meditasjon og reflekterende kommunikasjon dreier det seg ikke om de store radikale sprang. Målet er å finne frem til de justeringer som gjør at man hele tiden kan

Japan og Russland

- ingen kommunikasjonsgruppe

Etter Den annen verdenskrig tok Tyskland et selvoppgjør. Det offisielle Tyskland og en ikke uvesentlig andel av det tyske folk så i øynene det man hadde gjort. I litteratur og filosofi innså man at konsentrasjonsleirene og grusomhetene ikke var en tilfeldighet.

Det dreiet seg om tendenser i en tysk nasjonalkarakter. Og i den tyske grunnloven og i annen lovgivning innførte man bestemmelser som skulle sikre: Aldri igjen. Å lovfeste et slikt standpunkt kan forstås som naivitet. Lover kan ikke sikre mot at et folk igjen velger feil. Men de forteller også om et folk som forsøker å finne en ny retning.

Tyskland gjennomgikk en form for kommunikasjonsgruppe. Japan og Russland gjorde aldri det. Resultatet av det uteblitte selvoppgjøret ser man tydelig. Keiserdyrkelsen i Japan lever i beste velgående. Japanske statsministre ærer kirkegårder der krigsforbrytere av klasse A – de verste – er begravet. Unnskyldninger overfor misbrukte koreanske kvinner har vært tunge å formulere. I Russland dyrkes fortsatt Stalin i orbausende brede lag når man tenker på at de fleste har hatt nærere eller fjernere slektninger som gikk med i stalinismens leire og masse mord.

Uforstått historie kan bli en ny fangeleir som hindrer et folk i å bryte ut og gå videre. De tidligere feil gjentas lettere når oppgjøret ikke er tatt.



være i en prosess av endring. Kampen om det ytre miljøet er som det indre: Det avgjørende vil ikke være noen få store menn og kvinner som griper inn i historien. Slaget står og faller med om de mange - vi alle – er villige til å ta de små, daglige grep som kreves.

Eksistensiell refleksjon kan gi dyp tilfredsstillelse. Men slaget står ikke der. Det avgjørende er hva man skaper rundt seg. Innsikt som ikke resulterer i annerledes handling, representerer ingen reell endring. Det er gjennom ens handlinger man viser om prosessene gir resultater. Det sentrale kan være at

man hjelpes til handlinger som skaper mindre rester – for en selv og for andre.

Selvinnsikt gir en mulighet for å ommøblere, men ingen garanti for at det skjer. Å se på seg selv i et selvforneid eller i et evig problematiserende perspektiv kan uttrykke narcissisme. I Acem-meditasjon og kommunikasjonsgrupper er det primære fokus ikke på hvordan man har det, men hva man gjør. Hvordan kan jeg handle og se annerledes slik at andre får bli som de er, og ikke det jeg gjør dem til?

Å forstå at man selv fortegner verden, kan gjøre det lettere å stille spørsmålsteget ved egne posisjoner. I konflikt, der ens egne forsvarsmekanismer forsterkes, er det så lett å bli ekstra blind. I tilspissede situasjoner kan man ende opp med nokså absolute posisjoner i forhold til partnere, familien, venner og jobb.

Ved å se sitt eget bidrag kan kompromisset ligge nærmere. Meditasjon og kommunikasjon er brobygging. Man arbeider med å forstå, akseptere og forsone det som også er motsetningsfylt.

FELLESSKAP

Religioner, ideologier, nasjoner og politikk har ofte splittet: Retroende og vantroende, siviliserte og barbarer, venner og fiender, egne og frem-

mede, de og oss. Motsetninger kan tilspisses når det er trangt om ressursene. Den ene gruppes gevinst er den andres tap. De får mer – vi får mindre.

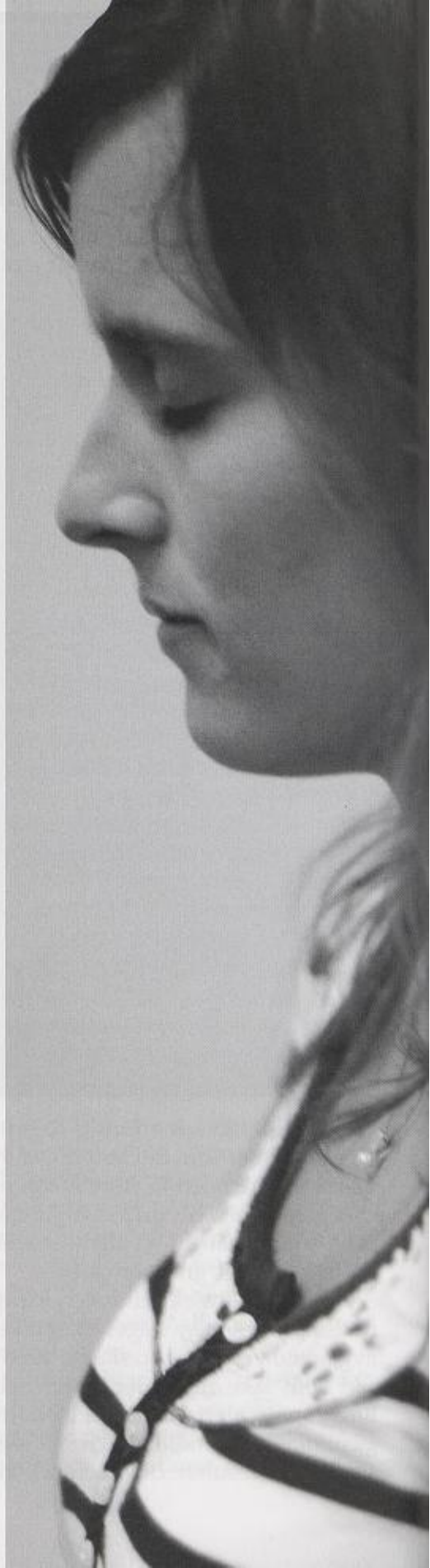
Meditasjon og reflekterende kommunikasjon tilhører et annet livsfelt. Den enes selvinnsikt kan også være den annens gevinst. Det jeg forstår bedre hos meg selv, kan jeg lettere skjønne hos andre. Har jeg tålt å se mine egne svakheter i øynene, kan det være lettere også å tolerere det som er vanskelig for deg. Jo mer selvinnsikt de enkelte deltagere i en kommunikasjonsgruppe har, desto lettere er det også for den enkelte å bruke gruppen til å komme videre.

”I Acem-meditasjon og reflekterende kommunikasjon dreier det seg ikke om de store radikale sprang. Målet er å finne frem til de justeringer som gjør at man hele tiden kan være i en prosess av endring.”

Det samme gjelder storsamfunnet. Den enes selvinnsett trues ikke av at andre får mer; dens muligheter styrkes.

Enkelte undres over avsløringer i medier om at mennesker som utad har fordømt f eks seksuelle overgrep, selv blir tatt for det samme. Logisk er det en motsetning, men ikke nødvendigvis psykologisk. Det man har et vanskelig og splittet forhold til i eget liv, kan det oppleves desto mer nødvendig å forkaste hos andre. Har man i en kommunikasjonsgruppe eller gjennom meditasjon kommet seg selv mer i møte, kan det være mindre utfordrende å ta imot andre.

Den enes selvinnsett kan bli andres og fellesskapets fordel. Å meditere eller arbeide med reflekterende kommunikasjon kan influere ens holdning til det å delta i det større samfunn. Ens bidrag kan bli mer aksepterende og mindre splittende. Den helhet man forsøker å integrere i en selv kan forme ens holdning til mangfoldet i det store fellesskapet der ute. Arbeid med selvinnsett, det være seg gjennom meditasjon, reflekterende kommunikasjon eller på andre måter, er et viktig bidrag til ethvert samfunn. Det slår ikke ut på bruttonasjonalproduktet, men det kan være viktig for livskvalitet, toleranse og integrasjon: For det at vi er et fellesskap, og ikke bare en gruppe atomiserte individer. ■



Meditasjons-/ kommunikasjonsbuddy



Acem-meditasjon og reflekterende kommunikasjon kan åpne en råk innover. Selvfølgelig kan også andre aktiviteter gjøre det. Men det er vanskeligere alene enn sammen med noen.

Den suverene ener, Supermann, er ikke primært opptatt av selvvinnsikt og den ydmykhet som kreves for å se seg selv bedre.

Det gjelder å holde råken åpen også i hverdagen. Til det trenger man en samtalepartner. Det dreier seg ikke om et ekteskap, ikke nødvendigvis en fast relasjon, heller ikke noe som nødvendigvis varer over lang tid. Men man behøver noen å lufte tanker med, det å kunne samtale slik at tanker blir til ord, og ord som høres av andre enn en selv. Andre deler interesse for fotball eller annen sport. Har man engasjement i indre prosesser, kan utbyttet av samtale med andre være enda større. Det er så mange motkrefter mot innsikt der inne.

På kurs anbefales man ofte å avtale med en annen deltager å ringes ved f.eks. én gang i måneden i et halvt år. Kontrakten er for en kortvarig periode. Det er ikke et evig vennskap – knapt det man kan kalle et kameratskap. Men man trenger hjelp til å holde sin dialog i gang. Helt uformelt fra tid til annen å reflektere høyt over egne felles erfaringer fra grupper eller egen meditasjon kan på en enkel måte bidra til å holde tankene levende.

Det spiller ofte ikke så stor rolle hvem den andre er, bare man har den felles erfaring som utgangspunkt. Vidt ulike mennesker kan finne stor glede i en prat om en felles hobby. Dette gjelder enda mer meditasjon og kommunikasjon fordi prosessene kan gripe så dypt. Samtidig kan man ha en viss motstand fordi det er personlig. Derfor er det ønskelig å ta initiativ. Gode erfaringer med en meditasjons- eller kommunikasjonsbuddy kan gjøre at man søker seg tilsvarende kontakter på arbeidssted og i andre relasjoner. Å dele med andre er stort sett alltid nyttig – og engasjerende.

Kapittel 5
Askeladden i prosess
- ledighet og åpenhet i



kommunikasjon og meditasjon

A dark, atmospheric photograph of a modern interior space. The scene is dominated by a grid of vertical bars or columns, creating a sense of depth and perspective. A bright light source is visible in the distance, casting long, soft shadows and creating a strong contrast with the dark foreground. The overall mood is contemplative and serene.

Hvilken metode anvendes i Acem-meditasjon og reflekterende kommunikasjon. Hva er felles for disse aktiviteter som ytre sett er ulike? Hva betyr ledighet?

Etter å ha blitt tatt til fange, satt Iraks tidligere diktator Saddam Hussein i fengsel. En FBI-agent bodde sammen med Saddam i flere uke for å få mest mulig informasjon. FBI-agenten fremsto som en ordinær fangevokter og tilkjennega ikke sin egentlige identitet eller oppgave overfor Saddam.

Som del av den fortrolighet som utviklet seg mellom Saddam og FBI-agenten, snakket Saddam om sine sønner. De hadde på mange måter skuffet ham. FBI-agenten spurte ham nærmere om dette. Da utbrøt Saddam: Man velger ikke sine barn. Nei, kunne man tilføye, men man former sine barn, og møter til dels seg selv i dem.

ELLER SIN FAMILIE – OG KOMMUNIKASJONSGRUPPE

Tilsvarende er mange ganger sagt: Barn velger ikke sine foreldre. Ei heller velger man sin samtid, sitt fødested, om det er krig eller fred, overflod eller nød. Enkelte kan bryte ut og klatre oppover. Men utgangspunktet velger man ikke. Mennesket må forholde seg til det som er en gitt.

Når man melder seg på et kommunikasjonskurs, velger man ikke sin kommunikasjonsgruppe. Kommunikasjonsgruppene settes gjerne sammen slik at det blir et mangfold. Samtidig er det alltid ønskelig, hvis mulig, at det er noen i gruppen med en bakgrunn ikke for langt fra ens egen. En variert gruppesammensetning bidrar til allsidig eksponering og tilbakemelding i gruppen. Samtidig er det også sider ved en selv som ses best av dem i samme aldersgruppe eller med tilsvarende yrkes- eller livserfaring.

Man spørres ikke om hva slags mennesker man gjerne vil være i gruppe sammen med. Ønsker om ikke å være sammen med familie, bekjente, kolleger eller kjærester, tar man hensyn til. Men man ville sjelden finne det optimalt å sette sammen grupper som feks bare består av næringslivsledere. Gruppens livserfaringer bør være sammensatt.

LEDIGHET OG PROSESS

Heller ikke i meditasjon kan man velge ut-

gangspunkt. Man setter seg ned. Man lukker øynene. Sinnet med all sin aktivitet, tankestrøm, impulser og følelser er der det er, ikke der man ønsker at det kunne være.

Meditasjonen er en situasjon der sinnets spontane tanker gis så frie betingelser som mulig. Dermed kan man i meditasjon, mer enn ellers, nyte godt av sinnets egne bearbeidende og fornyende ressurser. For at meditasjonen kan virke så frisettende som mulig, hjelper det å tilpasse egen gjentagelse til sinnets øvrige aktiviteter. Intensjonen er å bidra til å frisette det som spontant skjer i sinnet, ikke bremse det.

Man kunne selvfølgelig ønske seg en annen familie, en annen kommunikasjonsgruppe, en annen tankestrøm – en annen verden. Men meditasjon er som livet: Man handler der man er; ikke der man gjerne skulle ha vært. Meditasjon er en trening i våken og sensitiv handling. På ingen måte er meditasjon passivitet. Man aksepterer den situasjon man er i, i betydningen forholder seg til den, for så å kunne handle så optimalt og virkningsfullt som mulig.

Et sentralt begrep i Acems meditasjonspsykologi er ledighet. Man gjentar ikke metodelyden på en bestemt eller spesiell måte. Man gjentar den så uanstrengt som mulig, tilpasset det spontane i sinnet. Man handler uten å forstyrre den spontane strøm av tanker. Man følger det som er og forsøker gjennom sin lette handling å bidra til at sinnets bevissthetsstrøm flyter enda friere.

Man bør ikke gå til meditasjon med en bestemt forestilling om hvordan det kommer til å bli. Det er en statisk holdning til meditasjon: Å forsøke å frembringe en bestemt tilstand. I stedet lar man det som skjer, skje.

Et prosessorientert forhold til meditasjon innebærer at man lar prosessen gå sin gang. Meditasjon får bli som den blir. Vi følger den ved en handling som hele tiden tilpasser seg ut fra et mål om ikke å forstyrre. Metodelyden gjentas så vårt at den ikke hemmer sinnets egne spontanaktiviteter. Man er til stede, men uten å forstyrre strømmen. Å være nærmere sitt eget, kan gjøre det lettere å være

Meditasjon og kommunikasjonsgrupper -

historien om Acem

Acem samarbeidet siden stiftelsen i 1966 først med Maharishibevegelsen – TM. Forbindelsen til TM virket begrensende. I 1971-1972 kom det til brudd. Acem ønsket å utvikle en meditasjonspsykologi som knyttet forbindelsen mellom vestlig psykologi og virkningsmekanismene i meditasjon.

Videre fant Acem at samtalen med andre var helt nødvendig for å vinne mer innsikt om egen meditasjon. Veien gikk videre inn i kommunikasjonsgruppene som begynte i 1970. Acem har nå nær 40 års erfaring med kommunikasjonsgrupper. Koblingen mellom det indre arbeid i meditasjon og den ytre dialog som tas lengst i kommunikasjonsgruppene, er ett av flere forhold som setter Acem i særstilling blant meditasjonsorganisasjoner verden over.

Acem-meditasjon bringer frem mye personlig stoff. Men alle mennesker har sine blinde punkter og områder vi selv ikke klarer å ta opp. Dermed kan en del av materialet fra meditasjon ikke bli nyttiggjort. Gjennom kommentarer fra andre kan kommunikasjonsgruppene hjelpe en til å begynne utforskningen av de deler av en selv der man alene ikke hadde funnet dørene inn. Ofte sies at deltagelse tre ganger på Acems kommunikasjonskurs for de aller fleste vil bidra til å skape disse veiene inn mot den innsiktene som ellers kunne forblitt utilgjengelig. Også ett kommunikasjonskurs vil være en berikende erfaring, uansett om man er inne i en meditasjonsprosess eller ikke.



empatisk overfor andre. Å være til stede hos andre uten å ta for mye plass kan gi grunnlag for bedre relasjoner.

I SAMKLANG MED MULIGHETENE

Ledighet er ikke passivitet overfor det bestående. Meditasjonens ledighet er å være sensitiv for den handling som til enhver tid er mest mulig i samklang med de mulighetene og kreftene som virker i sinnet. Meditasjon er aktivitet, og en trening i å prøve ut den handling som er mest mulig tilpasset situasjonen. I livet betyr en meditativ holdning ikke at man lar være å forandre det som er. Men endringen bør ta utgangspunkt i en så sensitiv og helhetlig forståelse som mulig av den situasjonen man handler i. Å akseptere at virkeligheten er som den er, er ikke å konservere den. Acem-meditasjon åpner for andre handlingsalternativer hvis man vil bruke dem.

Gjentagelsen av metodelyden er ikke en forlengelse av spontanaktivitetene. Den uttrykker en egenaktivitet som skjer ut fra et alternativt ståsted. Gjentagelsen bryter ikke med det som ellers er i sinnet. Den forholder seg til strømmen, men uten å være fanget av den.

Sinnet står aldri stille. Menneskets indre elv renner alltid videre. Men det kan sperres, holdes tilbake; strømmen kan stenges inne.

Bevissthetens egne ressurser for endring frigjøres når man selv slipper seg nær det som er. Ved å slippe seg nær sitt eget sinn kan man nyte godt av dets krefter.

Det er så mye i en som vil holde det vanskelige borte. Gjør man det, kan man i øyeblikket oppleve å ha det bedre. Men det blir ingen endring.

I Acem-meditasjon kan man undertiden oppleve motstand, rastløshet eller kroppslig ubehag. Instruksjonen er bare å la det som spontant kommer, være der. Ikke skyve det bort, ikke stoppe det. Etter kortere eller lengre tid skjer uvegerlig det samme: Det som var, er ikke lenger. Rastløshet kan gå over i ro, ubehag over i fornøydhet, frykt skifter til

trygghet.

I en rådgivningssituasjon kan ledighet være å hjelpe mennesker til studie- og yrkesvalg som gir best mulig plassering for deres evner. Dermed setter de seg i en situasjon der handlingene kan være virkningsfulle, og likevel tilpasset den situasjonen man er i.

Kriteriet i meditasjon er om prosessen får flyte fritt. I hverdagen kan det parallelle spørsmål være om ens handlinger lett forstyrrer.

ALDRI SOM DET SKULLE VÆRE

Det samme forhold til prosessuell åpenhet kan ytre seg både i meditasjon og kommunikasjon. En mann likte ikke at han glemte seg i meditasjon. I stedet for å gjenta lyden, ble han igjen og igjen helt fanget av tankene - det man i meditasjonspsykologien omtaler som spontankonsentrasjon. De indre bilder og følelser meditasjonen slapp fri, fanget ham.

Han hadde hørt utallige ganger at det var en naturlig del av prosessen og nyttig for bearbeidelsen. Men han klarte ikke å godta det. Spontankonsentrasjoner kunne ikke aksepteres som ordentlig meditasjon.

I kommunikasjonsgruppen foretrakk han å snakke om det han selv hadde forstått. I hverdagen ellers var det en tendens til å ville ha struktur og oversikt, en viss tvangsmessig ordenssans. Motviljen mot spontankonsentrasjonene var del av det samme. Man mister ikke kontrollen. Da er det ikke ordentlig.

En kvinne var alltid misfornøyd med sin meditasjon. På et vis gikk den godt. Men det var stadig et eller annet som kunne vært bedre. Meditasjonen ble aldri helt slik den skulle være. Hun sa også hun var mer enn vanlig redd for døden. I kommunikasjonsgruppen var hun lett kritisk overfor andre. Det virket som om hun hadde noen absolutte eller idealiserte forestillinger om hvordan livet skulle arte seg. Da var det vanskelig å leve med en så uavsluttet prosess som meditasjon. Etter hvert skjønte hun at det ikke så meget var meditasjonen, men hennes egne krav til livet som var problemet. Det mildnet også litt

hennes holdning til de andre.

En annen person syntes det ble tungt å sitte i lange meditasjoner. Ofte skyldes en slik friksjon eller butting i meditasjon at man ikke slipper seg tilstrekkelig nær prosessen. I dette tilfelle holdt personen fast ved sine fastlåste modeller for hvordan lyden skulle gjentas og var ikke åpen for å tilpasse prosessen til det som skjedde. Tilsvarende gjaldt når han diskuterte felles løsninger med samarbeidspartnere på jobb eller i andre grupper. Han var sjelden enig i det andre sa, og var for ofte overbevist om egne forslags fortrefelighet. Dermed ble diskusjonene tunge. Etter hvert forsto han at det kunne være en parallell, at følelsen av friksjon i meditasjon og sosialt kunne bunne i en motstand mot å slippe egne modeller for hvordan ting skulle gjøres.

Å arbeide med sitt forhold til det å være i prosess i meditasjon og kommunikasjon kan bidra til en mer åpen holdning i forhold til hverdagens omskiftelighet.

SNAKK OM DET SOM ER

Etter meditasjonen, i veiledningsgrupper, er instruksjonen å snakke om det man er opptatt av. Ikke vurder om det er viktig eller uviktig. Etter en lang meditasjon er én ting helt sikkert: Alt man tenker på, er personlig. Om man klarer å se hva fragmentene, tankene, kroppssmertene, rastløsheten og følelsene er forbundet med i ens psykologi, vil avhenge av ens evne til å nøste opp. Det er alltid mye stoff å

gripe fatt i, selv om man selv ikke uten videre umiddelbart forstår det. Derfor tilbys alltid veiledningsgrupper etter lengre meditasjoner.

Ens forsvarsmekanismer vil alltid være der. De vil hele tiden forsøke å lure en: Dette er ikke viktig; dette er det ikke noe poeng å snakke om, ikke bry andre med noe så alminnelig. Nettopp derfor er instruksjonen: Ikke vurder om det du tenker på, er vesentlig eller uvesentlig. Snakk der du er.

Det samme gjelder i en kommunikasjonsgruppe. Alt som skjer mellom deltagerne, alt den enkelte tenker på, vil ha sammenheng med prosessen. Jo mer man snakker om det man spontant er opptatt av, enten hos seg selv eller andre, desto større sjanse er det for at man bringer frem stoff det vil vise seg er vesentlig.

Veien er ikke lang til psykoanalysens metode med frie assosiasjoner. For den som ligger på benken og blir analysert, er instruksjonen: Snakk om alt som beveger seg i sinnet. Sensurer ikke bort noe fordi det ikke synes vesentlig. Assosier helt fritt. Bare slik kan man få avlistet det ubevisste noe av dets hemmeligheter.

Brødrene til Askeladden i de norske folkeeventyr ville mestre livet gjennom styring og kontroll. Askeladden lar livet slippe til. Han er ikke bundet til en bestemt måte å handle. Han gjør det som virker, og forholder seg til situasjonen slik den er.

Til forskjell fra brødrene mestrer

Der Untergang vs A Fine Balance

En film om en form for absolutt ikke-ledighet er Der Untergang om Hitlers siste dager i sin bunker. Han ville ikke forholde seg til verden slik den var blitt. Det var for ydmykende å ta inn over seg nederlaget. Derfor fortsatte han å handle på tvers av virkeligheten med all den ekstra og meningsløse lidelse det innebar for alle andre. Da det endelig ble klart også for ham at nederlaget var der, valgte han ikke lenger å være en del av det gjennom selvmord.

En bok om ledighet er Rohinton Mistry: A Fine Balance (Balansekunst). Hovedpersonene lever i en verden som bare blir vanskeligere ytre sett. Men de prøver hele tiden å finne frem til de handlinger som ivaretar deres egen tilstedeværelse i den eneste verden de kan forholde seg til. – Hva man kan lære av at alt i Mistrys bok bare går enda verre, er mer åpent! Men det gjør ikke boken mindre leseverdige.



Askeladden en verden i bevegelse. Han er i livet som prosess. I en meditasjon og kommunikasjonsgruppe gjelder at alt som skjer, er potensielt interessant. Alt kan brukes til innsikt, bare man selv er villig til ikke å skille så sterkt mellom det interessante og det verdiløse.

PROSESS ELLER MÅLSTYRING

Til en kommunikasjonsgruppe kan man komme ikke bare med en forberedt historie,

men med et mål for hva man vil få avklart: Dette er det viktig for meg å få tatt opp.

Tilsvarende kan man sette seg ned for å meditere: Nå har jeg behov for å slippe vekk, få sluppet av.

Resultatet kan bli som det våte såpestykket man griper hardt for å holde fast i det. Da glipper det. Dette kan frustrere. Kurs i kommunikasjon og Acem-meditasjon har mye å gi. Men den verdifulle gevinsten kan være annerledes enn det mål man hadde da

Askeladden -

verdifulle tilfeldigheter



Eventyr og sagn kan inneholde psykologiske sannheter. Askeladden i de norske folkeeventyr plukket stadig opp ting som for brødrene hans virket verdiløse. De akket seg over alt Askeladden skulle drasse med seg. Man vet aldri hva som kan komme til nytte, var Askeladdens holdning. Brødrene irriterte seg. Ikke nok med at det Askeladden plukket opp, var bortkastet. Det tok tid og krefter å dra med seg.

Etter hvert viste det seg at den unyttige gjenstanden bidro til å åpne dører og fjerne hindringer. Det unyttige ble nyttig. De konvensjonelle standpunkter ville ha begrenset.

Innsikt i en kommunikasjonsgruppe eller meditasjon kan starte et tilsvarende sted. Nettopp i det ens konvensjonelle sinn kan ha lyst til å dytte til siden, kan det ligge nøkler til innsikt. For å komme dit man ikke før har vært, kreves også villighet til å plukke opp eller fokusere på det man umiddelbart kan anse som uvesentlig.

Populærfremstillinger av innsikt kan fortone seg som åpenbaringer eller lynende klare aha-opplevelser. Ofte er det annerledes. Innsikten mer siger inn, og kan ha sitt utgangspunkt i et innspill eller en assosiasjon man umiddelbart ikke bevisst forsto var viktig. Det bare festnet seg, eller ble kanskje først glemt for så å komme tilbake som utgangspunkt for refleksjon.

man satte seg ned. Det interessante er det man i meditasjon eller reflekterende kommunikasjon kommer inn i ved å la prosess være prosess.

Meditasjon og kommunikasjon er blant de livsområder der prosess, ikke målstyring fører videre. Man kan ha mange drømmer om hva ens barn kan virkeliggjøre. Når barnet en dag er kommet inn i verden og er der som en egen person og ikke lenger som mors og fars drøm, bør mor og far justere sine forventninger. Et parforhold forutsetter at man forholder seg til den virkelighet man til enhver tid sammen skaper, og ikke de mål man en gang innledet det hele med. I Acem-meditasjon og kommunikasjonsgrupper trener man seg i å fungere der man er. Det kan også gjøre det lettere å forholde seg til det livet man faktisk lever, og ikke det man kunne ønske at man levde.

En kommunikasjonsgruppe er ikke en psykologisk filmklubb for utveksling av hjemmelaget materiale. Det dreier seg mer om et verksted for mange individuelle bidrag i et fellesskap. Kommunikasjonsgrupper og meditasjon er laboratorier eller fokuspunkter for å kunne se eller spille ut sine karakteristiske væremåter mer tydelig.

Forsøk på å kontrollere en gruppe eller meditasjon kan skyldes mange forhold. Trangen til å styre kan skyldes alt fra engstelse til selvopptatthet. Man vil snakke om det som kjennes godt og riktig. Men kommunikasjon og meditasjon handler ikke om hva som passer meg akkurat nå. Det dreier seg om å gjøre det som til enhver tid er riktig i forhold til prosessen – og da ikke bare ens egen, men også de andre og gruppen som helhet.

DELTAGERNES, IKKE LEDERNES GRUPPE
Gruppene på kommunikasjonskurs arrangert av Acem følger de grunnleggende prinsipper om ledighet og prosess. Materialet er det som til en hver tid skjer i gruppen. Målet er å oppøve sensitiviteten overfor dette, og samspillet mellom det som skjer hos hver deltager og mellom deltagerne. Lederne i gruppen følger det som kommer. De kan gjerne forsterke og påpeke, men strukturerer ikke og forstyrrer ikke strømmen. Den er gruppens. Lederne forsøker ikke å gå foran. Det er gruppens egen energi og tempo som bestemmer prosessen.

Lederne regisserer ikke. De lar det spontane følge sitt løp. Dermed kan deltagerens følelser slippe mer til, og komme mer i fokus for den enkelte. Man følger ikke lederen, men de andre og en selv.

Etter hvert som temaene blir mer tydelige, speiler lederne mer aktivt tilbake. De følger opp, gjerne tett og nært, og binder sammen det som for deltagerne kan være løse fragmenter. Men denne sammenknytningen kan først skje når deltagerne selv har sluppet seg inn i sitt stoff. Lederne kan ikke ligge foran og dra. Det er de enkelte deltageres prosess. Men når deltagerne først har gått inn i stoffet, kan lederne hjelpe den enkelte og gruppen til bedre å se hva det dreier seg om.

Lederne åpner det første møtet med innledningen om at man her kan lære om seg selv og andre. På de første møtene er lederne gjerne tilbakeholdne. Utsagnene er gjerne korte. Lederne ser ikke så meget på deltagerne på de første møtene. Signalet er at dette er opp til dere. Det er ikke lederne, men deltagerne som her har fått en anledning til å bli tydelige.

En del deltagere reagerer på det første møtet på kommunikasjonskurset. - Hva skal vi gjøre, spørres det. - Jeg trodde jeg var på et kommunikasjonskurs. Men lederne for dette kommunikasjonskurset, de kommuniserer ikke. De er ledere som ikke leder. Hvordan kan jeg da lære kommunikasjon? Hvor er reglene, sier andre. Hvordan bør vi oppføre oss?

Behovet for å fylle vakuudet lederne skaper ved innledningsvis å være tilbake-

We can make

anything controversial, mate!

Parallellen til Acem-meditasjon og kommunikasjonsgrupper er ikke entydig! Men britisk sensasjonsjournalistikk har i det minste viljen til å se på det meste kjendisstoff som et potensielt oppslag.

En amerikansk reporter hadde vært på et møte med avdøde prinsesse Diana. Da han kom ut fra seansen, ventet en del britiske kolleger. "Hva skjedde?," spurte de. "Ikke noe kontroversielt", svarte amerikaneren. "Hey, listen mate!" utbrøt de britiske rovdynere, "we can make anything controversial!" – I kommunikasjonsgruppe eller i meditasjonsveiledning er ikke målet det kontroversielle, men konsensus. Parallellen til historien over er at tankestrømmen og det som skjer i en gruppe, alltid inneholder materiale man kan bruke til å lære.

holdende, kan være stort: "La oss gå en runde, fortelle hvem vi er, hva vi driver med, hvorfor vi kom hit osv osv."

Noen kan i starten bli provosert: "Hva har jeg egentlig betalt for? Jeg hørte noen hadde hatt utbytte av dette kurset. Dem må det ha rabla for!"

Det er mest fruktbart at det ikke er ledernes personligheter, men deltagerne, som influerer utviklingen i gruppen. De personlige bånd bør knyttes mellom deltagerne, og ikke til lederne. Det er deltagerne relasjoner, deres rivaliseringer, tiltrekning, antipatier og irritasjoner som er arbeidsmaterialet. Blir lederne for sentrale, og blir gruppen avhengig av dem, kan det forstyrre de spontane gruppeprosesser som er det primære arbeidsmaterialet. Når lederne tar stor plass eller gjør seg selv viktige, kan gruppen bli passivt avventende. Deltagerne kan bli opptatt av å gjøre det riktige og tilfredsstillende lederne i stedet for å la sitt eget slippe til.

En gruppeprosess vil alltid gå i bølger, tidvis intenst og personlig; andre ganger tilbakeholdende og forsiktig. Oppstår det dødpunkter i prosessen, tar ikke lederne ansvaret for å få gruppen i bevegelse. Å bringe liv i grup-

pen er deltagerne utfordring, ikke lederne. Deltagerne kan ikke se sine egne bremsere klarere hvis lederne demper opplevelsen av hvordan de hemmer. I en viss forstand prøver lederne å flytte med i prosessen uten at gruppen i altfor stor grad merker det.

DET UBEVISSTES TVETYDIGHET

Kunst og litteratur kan være flertydig. Man vet ikke helt hva som er ment. Denne flertydigheten kan stimulere fantasien. Åpenheten kan sette i gang noe i ens ubevisste. Tilgang til det ubevisste oppnås gjerne med symboler og bilder som rommer mer flertydighet enn hverdagens bevissthet.

Innledningsvis i kommunikasjonsgruppen gir ofte lederne flertydige svar, f.eks. "I denne gruppen er det ikke alt som sies." "Det er mange måter å få tiden til å gå." "En latter kan si så meget." Utsagnene fanger opp noe av det som skjer i gruppen, men uttrykker det på måter som gjør at meningen ikke er gitt eller entydig. Det kan umiddelbart frustrere gruppen fordi man ønsker klare svar og noe å holde seg til. Men det kan fremskynde en prosess mot de mer ubevisste nivåer gruppen også bør nærme seg for bedre å forstå det som skjer.

Mye av det som spiller seg ut mellom mennesker, vil berøre både bevisste og ubevisste impulser. Et barn kan ha en relasjon i forhold til foreldrene som det er bevisst (mor og far var alltid snille), og en annen forestilling som er mer ubevisst (mor og far var fjerne – jeg måtte passe på ikke å oppføre meg slik at jeg irriterte dem). Denne sammensatte måten å oppleve andre vil på en eller annen måte reflekteres i samværet i en kommunikasjonsgruppe. Andre deltagere kan hjelpe en til å se at en bedre ting er det man sier (at alt er greit), noe annet hvordan man faktisk oppfører seg (engstelig).

Mange av de livstemaer gruppen etter hvert arbeider med, vil på en eller annen måte berøre tidligere hendelser i gruppen der de underliggende temaer forble uerkjent og til dels ubevisst. Deltagerne lærer etter hvert at utsagn og reaksjoner kan forstås på flere nivåer. Et perspektiv gjelder det som skjer her og nå tatt på ordet. Det kan ligne hverdagens kommunikasjonsform. En person irriterer seg over at en annen deltager snakket lavt og utydelig. Skifter man nivå, kan temaet være en mor som var fjern, kvinner som alltid avviser, anerkjennelser som aldri nås. Ledernes billedlige, metaforiske og litt orakellignende utsagn kan hjelpe gruppedeltagerne til å innstille seg på den åpne flertydighet som vil være en del av prosessen. Et utsagn kan romme langt mer enn det man umiddelbart og bevisst festner seg ved: "bomber i silkepapir", "frykten gjemmer seg", "gjerder settes opp" osv. Dette kan forklare at kommunikasjonsgrupper ofte relativt raskt foretar et skifte i retning av å gjøre mer ubevisst materiale til en del av prosessen. ■

"Deltagerne lærer etter hvert at utsagn og reaksjoner kan forstås på flere nivåer."



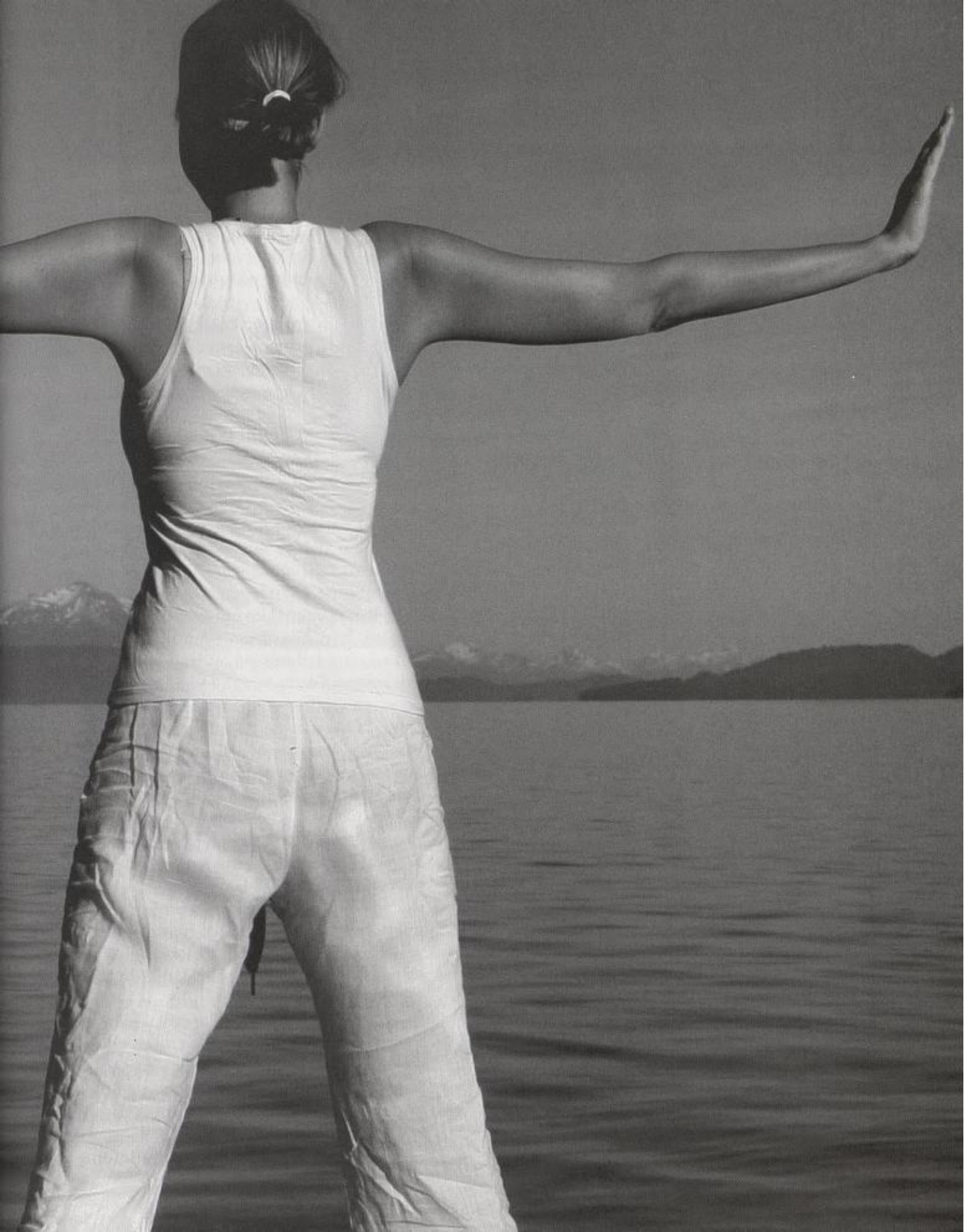
Kapittel 6

Du kan ikke

snakke om andre - eller meditasjon

– uten å fortelle om deg selv

Meditasjon og reflektert
kommunikasjon er situasjoner
der vi skal kunne se oss selv bedre.





”En kvinne ser en til å sette i gang forestillinger om

Lederne driver ikke prosessen, men hjelper deltagerne til å reflektere over det som kommer frem. Man sier mye om seg selv når man deler sine tanker om andre. Meditasjon og kommunikasjon kan hjelpe en til nye valg i forhold til egen passivitet og eksponeringsfrykt.

KONTROLLERT OG IKKE-KONTROLLERT EKSPONERING

En kommunikasjonsgruppe står overfor den utfordring at deltagerne bør lære hverandre å kjenne. Å forstå hverandre er utgangspunktet for å kunne gi konstruktiv feedback. Hvordan skjer det?

Mange tror at det primært foregår ved at den enkelte forteller om seg selv. Det kan selvfølgelig være nyttig. Men det man i utgangspunktet selv sier om sitt liv, kan også være en kontrollert og innarbeidet måte å vise hvem man er. Det man presenterer, er gjennomtenkt og konkludert. Man vet hva man vil fortelle. Man kjenner sin historie. Kanskje har man allerede berettet tilsvarende om sitt liv andre steder. Gruppen forventes å kommentere den, nyansere videre enkelte punkter og lytte. Andre kan gjerne stille spørsmål. Men det kan være vanskelig å formulere alternativer til den ferdigtyggede historie fortelleren presenterer. Fortelleren kjenner sin historie,

famler ikke, er ikke usikker. Det kan høres spennende ut, men er, for den som snakker, egentlig kjent stoff. Det åpnes ikke for andre perspektiver.

Man kommer nesten til gruppen med en film, en billedpresentasjon eller et utkast til en selvbiografi man ønsker å vise og få kommentert.

KORT BLIKK – MANGE TANKER

En alternativ, ikke-kontrollert måte å eksponere seg på i gruppe, er ved å gi kommentarer til andre. Én del av ens måte å oppleve andre mennesker vil alltid være farget av ens egen personlighet. Man legger sitt eget inn i andre. Man kan ikke snakke om andre uten å snakke om seg selv. Man legger uunngåelig sitt eget inn i kommentarer på andre i gruppen. Alle gruppemedlemmer maler verden og de personene man møter med sin egen pensel.

Ofte sies på de første møter i en kommunikasjonsgruppe: Jeg har ikke noe å si om andre mennesker jeg aldri før har møtt eller bare kjenner tilfeldig.

Det er ikke sant. Bare man ser et menneske på gaten eller på en T-bane, har man reaksjoner. En mann ser en kvinne – eller omvendt. Et kort blikk kan være nok til å sette i gang tanker, fantasier, tiltrekning eller likegyldighet, forestillinger om hvem personen er osv. På jobben går vi inn til et møte der det også er noen nye personer. Umiddelbart har vi reaksjoner.

Når en person vi ikke tidligere har møtt, for første gang åpner munnen og snakker, formidles igjen mye vi reagerer på. Bare å høre en person uttale noen få ord, kan være nok til at vi danner oss mange oppfatninger om hvem vedkommende er.

Å møte andre mennesker utløser man-

mann - eller omvendt. Et kort blikk kan være nok tanker, fantasier, tiltrekning eller likegyldighet, hvem personen er osv.”

ge reaksjoner. Et helt annet spørsmål er om de stemmer. Hvor meget er oss selv – og hvor mye den andre? Men tankene er der fra første stund. Det er riktig at vi ikke vet hvem andre personer er før vi kjenner dem bedre. Men vi har mye å si hvis vi våger å dele våre umiddelbare inntrykk. Det er bare slik at det vi sier, ikke behøver å stemme med virkeligheten. Deler vi det vi umiddelbart tenker om en person vi nettopp har møtt, kan det eksponere meget – om den som snakker.

En forutsetning for at ens kommentarer til andre kan resultere i selvinnsett, er at man ikke bare er opphengt i å gi feedback. Man bør være villig til å snu vurderingen mot seg selv og det man selv kan ha å lære av ens kommentarer på andre.

SPØRSMÅL SOM SKJULESTED

Vurderinger av dem man har kjent over lang tid, behøver heller ikke stemme med virkeligheten. Hvem har rett av to ektefeller som er uenige om hverandres bidrag til et vanskelig samliv?

Det er lett å nøytralisere sine observasjoner av andre i spørsmål. Man glemmer det man tror man har sett, ved å spørre. Eller deltagerne velger en "man"-form der det egentlig snakkes om egne reaksjoner. "Man" usynliggjør. Ved å uttrykke tydeligere at det er ens egne vurderinger, er det også lettere for andre å se den personen som snakker.

I en kommunikasjonsgruppe stimulerer lederne til at de tankene gruppe-medlemmene har om hverandre, kommer frem. Ofte vil det bak mange spørsmål ligge en tanke eller vurdering. Et gruppe-medlem spør f.eks. en annen i gruppen: "Hvordan reagerte du da jeg foreslo at vi skulle spise middag sammen som gruppe?" Et typisk lederutsagn kan da være: "Hvordan oppfattet du at den andre reagerte, siden du spør?"

Et eller annet sted inne i oss vet vi at det å dele sine tanker om de andre, er å ta en

risiko. Man kan ta feil. Dermed kan man vise hvem man selv er. Man kan bli sett. I det at andre ser en, ligger en mulighet for hjelp til å forstå hvem man selv er. Det er noe man både søker etter og har motstand mot. Skal andre kunne yte hjelp til vår prosess mot innsikt, bør vi la dem se oss. Det er ønskelig at de får innsyn.

Ved å eksponere sine reaksjoner på andre deltagere, forteller man en annen, implisitt og fragmentert historie om seg selv. De andre deltagerne kan bygge den sammen. De bør akseptere at det ikke er alt de skjønner. Men historien er der. Den kan ofte være annerledes enn den personen selv begynte ut med.

Gruppen beveger seg inn i en spiral. Den vil gjerne ha retning mot det objektive, men subjektive fordreininger vil alltid være del av det. Muligheten til å lære mer er alltid der.

Å SNAKKE OM SIN MEDITASJON ER Å FORTELLE OM SEG SELV

At kommunikasjonsgrupper kan vise hvem man er, er intuitivt ikke vanskelig å forstå rent teoretisk. Det kan fortone seg mindre opplagt at Acem-meditasjon kan eksponere typiske reaksjonsmønstre.

Men hver metodelydgjentagelse avspeiler personligheten. Ens reaksjoner på egen meditasjon vil også være karakteristiske for hvem man er. Ens tvil om man gjentar lyden riktig, ens følelse av ikke å mestre, ens frykt for hvordan det kommer til å gå. Man kan heller ikke snakke om sin meditasjon uten å fortelle om seg selv.

I meditasjonsveiledning kan det være fruktbart å beskrive hvordan man rent konkret gjentar lyden. Jo mer konkret man blir, desto mer eksponeres egne karakteristiske handlingsmønstre. Det samme gjelder ens reaksjoner på det som skjer i meditasjonen. Også der avspeiles personligheten. Å forstå sin

måte å meditere på, er å se mer av seg selv.

At meditasjonen får et personlig preg skyldes at den bør bestå i spontannære handlinger. Lyden bør ikke gjentas mekanisk eller ut fra en modell. Den gjentas hele tiden slik at den forstyrrer minst mulig. De spontane tankene i sinnet hjelpes til å renne videre.

Dagliglivet har mange eksempler på den samme type utfordring til spontan nær aktivitet. Et eksempel det kan være lett å kjenne seg igjen i, er kroppslig intimitet. Man kan selvfølgelig slå opp i en av de mange håndbøker og forsøke å følge oppskriften der helt etter bokstaven. Det blir sjelden vellykket. God intimitet oppstår ikke ved å følge en modell, men ved å klare å innstille seg på egne og den andres impulser slik at det som i øyeblikket er, kan slippe til.

Lek med barn har i seg det samme. Det finnes mange oppskrifter også på det. Men har man hodet i boken og ikke i samværet med barnet her og nå, blir det fremmedgjort. Barnet er spontant. Man bør kombinere struktur og spontannærhet. Gjør man ikke det, blir det stivt og unaturlig.

Tilsvarende gjelder deltagelse i andre ikke-strukturerte fellesskap. Improvisasjon mellom musikere kan være et eksempel. Man trenger å vite hva man skal gjøre. Samtidig behøver man slippe seg inn i det som er her og nå, og spille slik at det fasiliterer og ikke hemmer det som spontant skjer.

Gir vi oss inn i det spontane samværet, blir vårt eget en del av det. Skal det oppleves tilfredsstillende, kan man ikke bare handle ritualistisk eller mekanisk. Vi bør være der på vår måte. Kanskje forstår vi ikke helt hva vi viser av oss selv. Men det er personlig. Når man bruker rus til å bryte med hverdagsstivheten, svekker man også sin egen sensitivitet. Man blir ikke nær det som skjer og er ikke egentlig i det. I rus er man ikke nær seg selv, men det kjemiske stoffer setter i gang.

Hver meditasjon er en slik åpning mot å handle helt spontannært – og dermed helt personlig. Et sentralt spørsmål er det samme i kommunikasjon og meditasjon: Hvordan

former min personlighet det jeg ser og gjør? En kommunikasjonsgruppe er ikke del av ens hverdag. Men den er ikke utenfor verden. Det som skjer der, interaksjonen og ens egen eksponering har intet kunstig ved seg. Det som oppstår, skyldes ikke regler eller styring, men det hver deltager spontant bidrar med. Ved av og til å sette seg utenfor sin hverdag, kan man oppleve tydeligere hvordan man former den.

RYDDE SCENEN

Lederne i en kommunikasjonsgruppe har nesten samme jobb som scenearbeidere i en teaterforestilling av Samuel Beckett. De rydder scenen. Det gjør riktignok alle scenearbeidere. Men få scener blir tilbake så nakne som hos Beckett.

I Acems kommunikasjonsgrupper er målet at deltagerne hjelpes til å møte seg selv så rett på som mulig. Den tid man har sammen, er verdifull. Den bør brukes så fruktbart som mulig. Alt som ikke hjelper en til å se seg selv og de andre klarere, kan tas bort. I kommunikasjonsgrupper er det få ritualer, regler, konvensjoner, øvelser, hilser, høflighetsfraser – alt man lett kunne kaste bort tiden på.

Enhver som har sett et stykke av Samuel Beckett forstår hvorfor han ble kalt minimalistisk. Scenen er stort sett gold. I *Mens vi venter på Godot*, er det et tre. Men det er et rimelig spinkelt og stusselig tre, et minimalistisk tre. I Lykkelige dager er det en kvinne med hodet på toppen av en sandhaug. En skuespillerinne som mintes det å bli instruert av Beckett (han fulgte ofte med på hvordan stykkene ble satt opp), fortalte hvordan han understreket at hun skulle legge mindre kraft i ansiktsuttrykket. Beckett ville det hele skulle tones ned.



Kommunikasjonskurs vs gruppeterapi

Acem tilbyr ikke behandling. Kommunikasjonskurs gir en mulighet for åpen sosial refleksjon for mennesker som søker en bedre eksistensiell forståelse av seg selv. Alle mennesker har problemer, og selvfølgelig snakker man også om dem i en kommunikasjonsgruppe. Men en ting er det å møte utfordringer, oppleve nederlag, gjøre feil og ha behov for å forstå. For enkelte kan det bli for meget. Da trenger man en hjelp som kommunikasjonskurset ikke tilbyr. Behandling er for helsevesenet, ikke frivillige organisasjoner som Acem.

Dermed vil man møte andre problemstillinger i en kommunikasjonsgruppe enn i en gruppeterapi som er et tilbud fra en behandlingsinstitusjon. Prosessen i en kommunikasjonsgruppe vil være friere. Målsettingen er friere. Man søker mer en forståelse av sin situasjon og hvem man er, enn løsningen på spesifikke problemer.

Har man f.eks. nylig lidt et sterkt personlig tap ved at en nærstående har falt fra, vil rådet typisk være at en kommunikasjonsgruppe kan være et godt sted å tenke gjennom det som var, det man har tapt og hva man nå står overfor. Men la det gå tid slik at den umiddelbare sorgprosessen og bearbeidelsen er tilbakelagt.

Lederne i en kommunikasjonsgruppe under de første møtene med deres minimalistiske lederstil skulle ha gode forutsetninger for å passe inn i Becketts stykker. Om lederne ikke rydder plass, lar de i hvert fall være selv å fylle den. Dermed blir det plass til deltagerne.

Da *Mens vi venter på Godot* første gang ble satt opp i Paris, skal drosjesjåførene raskt ha funnet ut at her gjaldt det å møte frem til pausen etter første akt. Da forsvant en god del av salen. De var kommet for å se et teaterstykke. Da ville de ha utstyr på scenen, virkelig handling, at noe skjedde. De ville ikke bare sitte der sammen med to landstrykere og vente. Det er lettere for oss som nå ser Beckett. Vi vet at han er berømt, at hans stykker regnes blant de største i det tyvende århundre. Det var verre for tilskuerne under de første oppsetningene. Det eneste de visste, var at de kjedet seg stillet

overfor en scene der så lite foregikk.

Man kunne jo undres om taxisjåførene på Jevnaker kunne gjøre det samme (stedet nærmest Acems internasjonale kurscenter Halvorsbøle der kommunikasjonsgrupper over en uke arrangeres): Svinge opp etter første møte på kurset og hjelpe dem vekk som fant at dette ikke var hva de hadde trodd. Men noe slikt har det aldri vært behov for. Den innledende formen kan virke fremmed. Men det er sjelden kjedelig å være til stede på et gruppemøte. Og deltagerne forstår raskt at den åpne formen nettopp inviterer til egen eksponering. Her kan man prøve seg ut og lære. Uten konvensjoner, ritualer og regler, er det desto mer plass til ens eget. Man forstår etter hvert at under denne uken kan man legge ut på en vandring man ikke før har prøvet.

FRUKTBAR ÅPENHET

Ledernes tilbaketrukkethet på begynnelsen av et kommunikasjonskurs kan stimulere deltagerne til å se at deres egen felleserfaring er det primære de har å arbeide med. Man lærer raskt at man ikke kan forvente at lederne redder prosessen. Det er ikke forbudt å snakke til lederne, spørre dem, forsøke å involvere dem. Det eneste problemet er at det i begynnelsen ikke kommer noe ut av det. På de første møtene svarer ikke lederne. De ser ned, forholder seg minimalt til deltageren som snakker, og sier eventuelt bare noe som gjelder gruppen, ikke den enkelte. Dette endres etter hvert som deltagerne selv tar ansvaret for gruppens fremdrift.

I den åpne innledningsfasen i en kommunikasjonsgruppe kan en del grunnleggende tilbøyeligheter bli avdekket. Hva er typisk for den enkelte: Å vente på lederne og initiativ fra andre deltagere, eller forsøke å skape seg et rom, en plass for et meningsfullt samvær. Er livet noe man dypere sett utsetter?

Ved den enkelte kommunikasjonsgruppes slutt går lederne nærmest på sekundet. Gruppen slutter uansett hva den enkelte er inne i. Det understreker at kommunikasjonsgruppen er der når den er der. Akkurat den anledningen kommer ikke igjen.

En kollega av forfatteren fra Handelshøyskolen BI, driver med ledertrening. Han leder også grupper med et personlig innhold for toppledere i næringslivet. Kollegaen fikk beskrevet kommunikasjonskurset. Han utbrøt enkelt og greit: Det der hadde jeg aldri turt. Jeg kan ikke invitere næringslivsledere til så lite struktur. Å la mine kunder falle så mye tilbake på seg selv er for utfordrende.

I Acems kommunikasjonsgrupper som treffer folk fra andre samfunnslag, har formen vist seg meget utbytterik. Den virker ikke bekreftende slik en del ledere kanskje kunne ha behov for. Men den bidrar til at man lettere ser seg selv og andre. Med mindre styring blir det mer eksponering.

Acems kommunikasjonsgruppeledere har funnet at denne minimalistiske inngangen til en kommunikasjonsgruppe er mer effektiv enn noen annen form organisasjonen har prøvet. Acem har i tillegg til kommunikasjonskurs gjennom flere tiår avholdt en rekke grupper med strukturerte øvelser. Det deltagerne har mest igjen for, det mest lærerike og innsiktsgivende, er den åpne formen i kommunikasjonsgruppene. Hvorfor er denne Beckett-lignende minimalisme og mangel på struktur så produktiv?

For Beckett er minimalismen en måte å reflektere eksistensen. I dypere forstand er mennesket i Becketts perspektiv nakent. Meningen med og i tilværelsen, eller mangelen på den, skaper vi selv.

FASADENES SÅRBARHET

Den amerikanske forfatter Cormac McCarthy og hans *The Road* kan også vekke assosiasjoner til Acems kommunikasjonsgrupper. I *The Road* er sivilisasjonen skrellet bort gjennom en uklar katastrofe for å vise mennesket slik det da blir.

McCarthy har fjernet det meste. En far og en sønn vandrer langs en nesten uendelig vei i et landskap der ødeleggelse har latt lite tilbake. Alt er borte. Soten og skitten etter altomfattende branner skjuler selv solen. Verden og dens fasader viser seg å være "more fragile than he would have thought". Med litterære verktøy skaper McCarthy en minimalistisk eller reduksjonistisk verden der det ikke finnes noe å støtte seg på der ute.

Det er hva kommunikasjonsgruppens åpning i noen grad forsøker å få frem: Hvem er vi i en sosialt naken situasjon der vi bare har oss selv å falle tilbake på? Hvem blir vi når ritualene og omgangsformene tas bort?

En slik situasjon kan gjøre en sårbar. Men mange deltagere forbauses over hvordan den åpne strukturen raskt kan hjelpe en til å se sider ved seg selv og andre man tidligere ikke hadde reflektert over. Når man i gjensidig fellesskap sammen må finne form til en prosess, utvikles raskt en samhörighet. Man

kommer hverandre nærmere enn ofte ellers.

Inspirasjonen til kommunikasjonsgruppenes åpne form er ikke hentet fra litteratur, men fra Acem-meditasjon. Å meditere er en naken situasjon. Instruksjonen er minimalistisk. Metodelyden er som utgangspunkt enkel og kort. Den gjentas helt uanstrengt med den hastighet man finner naturlig. Metodelyden har ingen mening. Den er ikke et ord, men en lyd som er spesielt velegnet til å meditere. Et kriterium for valg av lyd er at den er enkel å gjenta. Metodelyden sies ikke til andre. Det er ikke hemmelighetskremmeri, men det bør være færrest mulig assosiasjoner utenfra eller minner om situasjoner der man har sagt lyden til andre osv.

BARE EN SELV OG ENS EGET

Både i kommunikasjonsgruppen og meditasjon er intensjonen den samme. Skap en situasjon der det som eksponeres, er personen selv. Da blir det lettere for deltagerne å bruke gruppen til å forstå bedre hvem man er. Hjelp personen til å komme på skuddhold av sitt eget ved at det i størst mulig grad bare er vedkommendes egen psykologi det gjelder. I meditasjonen er ens spontane tankestrøm styrt innenfra. Det som fyller ens sinn, er ens eget. Lyden er nøytral. Den har ingen mening og er velegnet for uanstrengt gjentagelse. Helst er det relativt stille og ikke påtrengen-

de lyst. Man sitter behagelig. Det som måtte komme, ro eller rastløshet, glede eller tristhet, opplagthet eller tretthet, oppstår der inne, og ikke som reaksjon på en ytre eller kroppslig krevende situasjon.

Ved å kle seg naken, blir kroppen tydelig. Ved å fjerne alt som ellers omgir og distraherer i meditasjon, kan det bli lettere å se bidragene fra ens egen psykologi. Hvis noe distraherer prosessen, er det ikke vanskelige ytre forhold eller krevende instruksjoner, men den åpning til ens indre meditasjon setter i gang. Dette hindrer selvfølgelig ikke at man etter en meditasjon vil skylde på alt annet hvis tiden falt lang: Stolen var vond, en lyd irriterte, en person snakket i rommet ved siden av osv. Men objektivt sett dreier det seg om stoler man ellers sitter på i timesvis, og lydene var ikke andre enn det som ellers er vanlig. Ens reaksjoner er selvprodusert. Dermed kan en meditasjon være et godt speil inn i ens egne reaksjonsmønstre.

Kommunikasjonsgruppen er i en viss forstand en kunstig situasjon. Men det etterstrebes at den likevel er så lik en del eksistensielle grunnbetingelser som mulig. Det kan best tydeliggjøre våre karaktermønstre. Og den mest basale og formende gruppen i våre liv – familien – valgte vi aldri. Vi måtte likevel fungere, finne vår form, definere våre behov og gjøre oss gjeldende.

Coaching vs kommunikasjonsgruppe

Coaching er i løpet av relativt kort tid blitt en liten industri. Bare i Norge er det kanskje ca 200 heltidsarbeidende coacher. Deres kunder er typisk ledere i næringslivet.

Coaching preges av relativt klare mål. Kunden angir hva vedkommende ønsker å arbeide med. Det settes tidsrammer og avtales antall møter for en første fase.

Målsettingene vil typisk være tilknyttet arbeidet. Men personlige spørsmål kan også etter avtale gjøres til en del av prosessen. Vanligvis betales coaching av arbeidsgiver. Den typiske coaching skjer i en en til en-situasjon, og ikke gruppevis som på et kommunikasjonskurs.

Vellykket coaching avhenger av god kommunikasjon. Flere coacher har uttalt at de har hatt stort utbytte av Acems kommunikasjonskurs. Men refleksjonen som skjer på et kommunikasjonskurs, er mer åpen og personlig orientert enn vanlig i coaching.

The good guys keep trying -

Cormac McCarthy: The Road



Å arbeide med reflekterende kommunikasjon eller meditasjon, tilkjenner gir at man ønsker å prøve. Man vil videre. Man vet bare ikke hvor. I McCarthys *The Road* spør sønnen stadig faren hva som er poenget med den endeløse vandringen langs en vei full av farer og uten noe opplagt mål. Faren svarer: "Okay this is what the good guys do. They keep trying. They don't give up."

Den samme eksistensielle holdning er nødvendig for å bruke den nakenheten eller åpenheten meditasjon og reflekterende kommunikasjon setter en i. Ved å prøve eksponerer man seg. Dermed kan man vandre videre mot den selvinnsikt man på forhånd ikke kan vite hva består i. Ved å gi slipp på de tilvante være- og handlingsmønstre kan man gi plass for å prøve ut det som gjør at man kan forstå seg selv bedre, og hvordan man begrenser det man kan virkeliggjøre i nære relasjoner og produktiv handling. Å finne frem til hva man har å gi videre skjer ved å prøve – og våge.

Vi kommer som en fremmed inn i verden. Kommunikasjonsgruppen kan innledningsvis ligne det å komme som en ukjent til et sted man aldri har vært. På andre samfunnsområder kan vi finne hjelp i titler, posisjoner, status og bekjentskap. I kommunikasjonsgruppen settes vi tilbake til en form for eksistensielt nullpunkt. Men denne ensomhetsfølelsen kan nokså raskt bli erstattet av fellesskapet ved å gjenkjenne seg selv i andre, ved å finne hjelp i andres kommentarer eller ved at man selv bidrar til en annens selvforståelse eller til alles oppfatning av hva som skjer i gruppen.

DET MAN IKKE SELV SIER, BLIR ALDRI SAGT

Åpenheten i en kommunikasjonsgruppe gjør at den enkelte finner sin plass ut fra hvem man er her og nå. Man har ikke en på forhånd definert posisjon i et hierarki. Den man blir for og i gruppen, avhenger av en selv. Man har ingen, eller færre, lånte fjær enn vanlig.

En kommunikasjonsgruppe er et sted mange mennesker har fått et nytt forhold til sin frykt for det å være aktiv i grupper. Man kan ha fått hjelp til å bryte med et mønster man

trodde var låst. I en kommunikasjonsgruppe er det ingen regler som demper en eller holder en tilbake. Det kan hjelpe en til å se tydeligere at passiviteten er ens egen. Man ser at det ikke dreier seg om en passivitet styrt utenfra. Det er et valg der inne om en måte å være i gruppen – og i verden. Ved å høre andre fortelle om sine utfordringer ved å delta, eller enkelt ved å hankes det å være til, kan ens egne utfordringer fortone seg noe mindre og særegne. Kanskje forstår man også klarere at det man ikke selv sier, blir aldri sagt. Dermed kan man hjelpes nærmere et standpunkt om å våge der man før har veket tilbake.

Både i kommunikasjonsgruppen og i en meditasjonsveiledning kan man ha nytte av det andre deltagere og ledere formulerer. Men dette gjelder bare så langt det til slutt blir ens egne ord. Den innsikt som kan forandre, er det opp til en selv å formulere. Bare den innsikt man selv kan uttrykke, har kraft til forandring.

Ingen andre enn meg selv kan forandre meg. Ei heller kan noen andre meditere for meg eller utføre min meditasjon annerledes. Det kan være stor hjelp i at andre deltagere eller lederne hjelper en til å se bedre det

som ligger i ens ord og handlinger. Men så må den enkelte gjøre de andres ord til sine. Det er da man virkelig åpner for den endrede adferd meditasjon og reflekterende kommunikasjon kan muliggjøre. Det kan ta flere kommunikasjonsgrupper før man klarer å ta spranget fra at ordene er noe man hører til at de blir noe man selv sier. Først da dreier det seg om reell innsikt med potensiale til å forandre.

Undertiden ser man at en del arbeider i deltagernes ubevisste. Tid behøves før det andre har brakt frem, kan bli ens eget. Det kan være ønskelig å delta i flere kommunikasjonsgrupper. Ordene kan da etter hvert finne sin form. Det som var for tidlig til å bli formulert av en selv i en gruppe, kan finne uttrykk i en annen.

BEHØVER ALDRI VENDE

Muligheten ligger i den enkelte, ikke i en kraft der ute, ikke i ritualer eller besvergelses. Vekst er ikke magi eller voodoo, men alminnelige handlinger av alminnelige mennesker i en alminnelig hverdag som del av et alminnelig liv.

Mennesket behøver aldri vente. I stedet for å utsette i påvente av Godot, kan man i hver meditasjon og i hver kommunikasjonsgruppe, og i hvert møte med andre mennesker bevege seg mot grensen i seg selv.

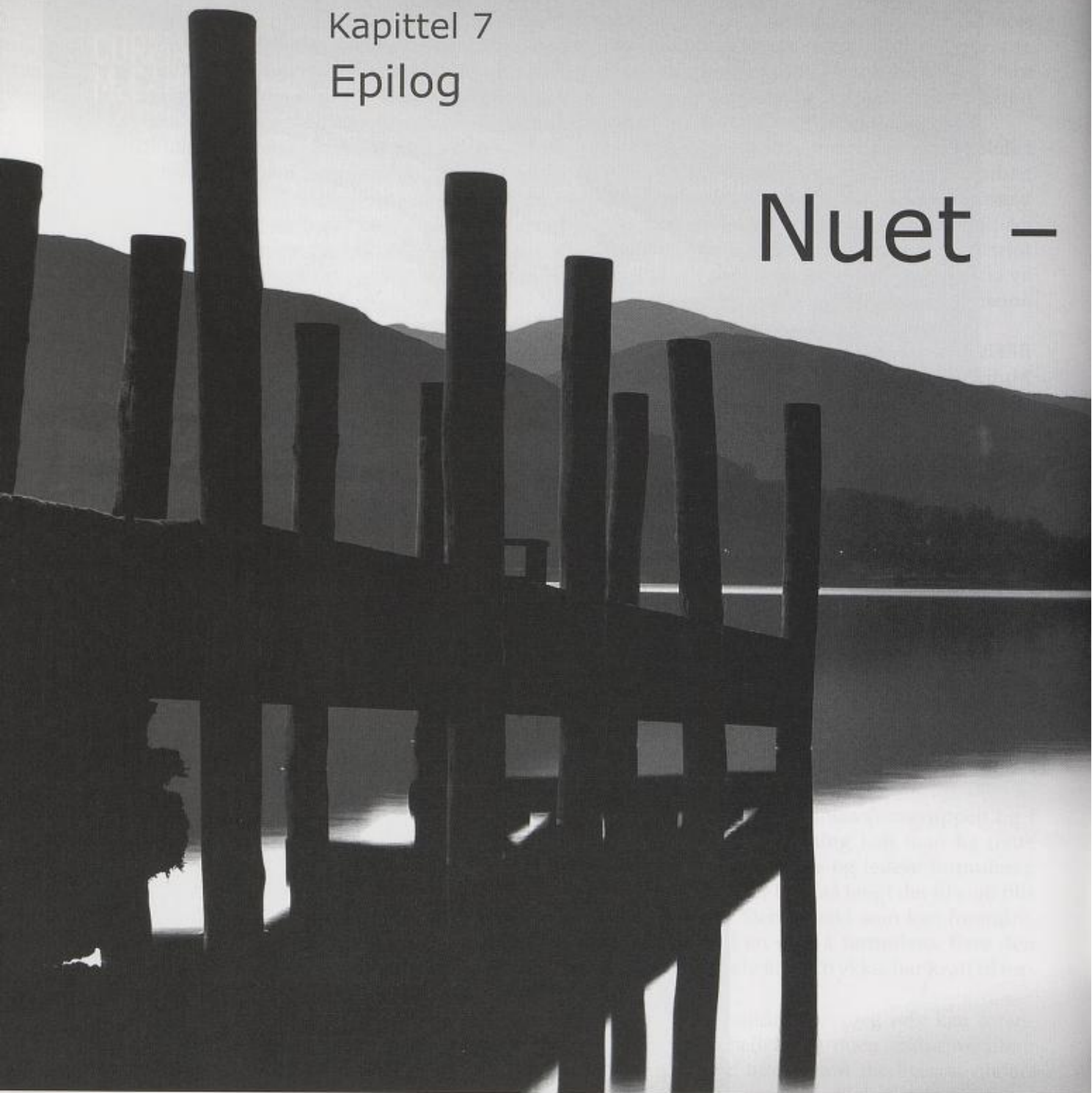
Det er hele tiden opp til en selv. Man kan aldri legge sin historie helt bak seg. Men hvert øyeblikk åpner for en annen handling, for en litt annen måte å være i verden. Derfor kan regelmessig meditasjon og arbeid i kommunikasjonsgrupper oppleves meningsfullt. Man ivaretar den mulighet man selv er den nærmeste til å ta ansvaret for: Ens egne muligheter for innsikt og endring. ■

"Både i kommunikasjonsgruppen og meditasjon er intensjonen den samme. Skap en situasjon der det som eksponeres, er personen selv."



Kapittel 7
Epilog

Nuet –





den indre reise

Veien til et rikere liv byr på en
lik utfordring for alle:
Være mer til stede – her og nå

Alle som kommer ut av en kommunikasjonsgruppe eller en lang meditasjon, kan ha opplevet det. Man går ut, ser mot himmelen og skyene, mot fuglene, eller havet. Det slår en hvor vakkert, hvor intenst, hvor levende det er.

Intet er forandret. Der ute var det slik også i går. Men en indre dimensjon er annerledes. Man er mer reseptiv. Det der ute rykker nærmere.

Det åpner opp å arbeide med hvordan man holder avstand: Til andre, til seg selv, til det nuet som alltid er der.

I en viss forstand er det heller ikke stort: Å kunne se livet i naturen, skjønnheten i skyene, intensiteten i solstrålene, emosjonaliteten i ansiktsuttrykket til en annen – å være mer nærværende til det som rører seg i en partner, ens barn eller en venn som betrør seg. Dypere sett dreier det seg om evnen til tilstedeværelse – til det å være til.

Enkelt uttrykt er dette meditasjonens og kommunikasjonsgruppens oppgave: Å hjelpe en til de valg som gjør at man lar sitt nu slippe mer til.

Nuet er ens evig tilstedeværende utfordring. Nuet stiller en alltid overfor valg.

Nuet er et potensiale. Det er uten grenser og stopper ingen steder. Man kan være mer eller mindre til stede i nuet. Det er opp til en selv. Nuet representerer muligheten for livsfylde.

Forskjellen mellom mennesker er ikke om man har et nu eller ikke, men hvor meget man er i det.

Nuet er i evig bevegelse. Det er alltid nytt. Nuet krever omstilling, å forholde seg til det som er, ikke det som var. Å være til stede i nuet er ikke en tilstand. Det er en prosess. I nuet kan man ikke holde fast ved noe. Man må være en del av bevegelsen.

Nuet er uendelig. Alt som kan være, er der. Den fortid som fortsatt lever i ens liv, er i nuet. I en gruppes nu, er alle deltagernes historie til stede. I nuet møtes det som lever. I nuet er alt som er, og det som fortsatt lever, av det som var.

Ingen kan forløses i fremtid eller fortid.

Mennesket kan bare være tilfreds i sitt nu. Bare tilstedeværelse i nuet kan gi fred. Bare nuet er det man har. Fortid og fremtid er det som ikke er, det som var og det som kan bli. Man kan håpe på en fremtid, man kan med vemod minnes en fortid. Men man kan ikke være til stede i fortiden eller fremtiden. Bare i nuet kan man finne en eksistensiell forankring.

Det spiller ingen rolle hvor man er. Nuet er der. Den som har bevissthet, har et nu. Men man behøver ikke være til stede i det: *Life is what happens to you while you're busy making other plans.* Nuet kan oppleves tomt hvis man ikke er nær det. Man kan være så opptatt av det som ikke er her og nå, av fortid og fremtid, av planer, minner og anger. Det kan være så lite plass igjen til det som er. Nuet kan bli periferert for ens bevissthet. Men i sitt potensiale er nuet alltid levende. Det har alltid fylde.

INGEN PAKKETUR TIL NUET

Hvert menneske fødes inn i verden alene. Slik forlater vi den også. Man kan dø omgitt av andre. I den eksistensielle dimensjon møter likevel den enkelt sin død ensom.

Men noe har mennesket alltid med seg helt til det siste: Sitt nu. Som mulighet er nuet der alltid.

Nuet gjør ingen forskjell på fattig eller rik, mann eller kvinne. Nuet er fargeblindt. Det kjenner ikke rase eller kjønn.

Ingen har eller kan være i flere nu. Ingen har mindre. Nuet er på sin måte demokratisk. Til enhver tid er man bare i ett nu. Nuet kan ikke erstattes av et annet.

Rikdom, anseelse, status, makt, vold eller prestisje kan ikke kjøpe, true eller røve seg til et større nu. Man kan ta livet av andre, og berøve dem deres nu. Men det gjør ikke ens eget nu større.

Nuet er aldri et annet sted. Det er alltid her. Det er alltid nå. Ingen kan reise til sitt nu. Ingen flyreise kan bringe en dit, ingen ekspedisjon føre en frem, ingen guide fullt ut vise en veien. Ingen turoperatør arrangerer turer til nuet. Ingen pengesummer garanterer ankomst. Nuet er samtidig det nærmeste, og det fjerneste.

Portene inn i sitt nu kan man i siste instans bare selv åpne.

Nuet er sammensatt. Den som vil slippe til nuet, kan ikke stille betingelser. Enkelte splitter og forsøker å sortere nuet i det man vil ha, eller ikke ha. Da kan nuet bli smalt, for trangt til at livets fylde slipper til. Nuet er den enkeltes, men dypere sett helt uavhengig av ens ønsker, behov eller lengsler. Nuet er hva det er. Ingen kan velge ut deler av sitt nu, uten å gi slipp på deler av dets potensiale.

ET DØDT OG PLAGSOMT NU

Nuet er der. Men det er også krevende. Opplevelsen av et dødt nu er plagsomt. Det gnager og kan gjøre en rastløs og urolig.

Alkohol og rus er ikke krevende. I mangelen av et levende nu gir enkelte opp. Da kan rusen være surrogatet. Alkohol gir alltid en følelse av å bli fylt med noe. Tomheten erstattes av den følelse av kontakt alkoholen kan gi. På sin måte er rusen virkelig. Men tomheten kan bli verre når rusen er ute.

Alkoholen virker på sin måte. Lik annen rus er den trofast. Den ødelegger, men det merker man ikke uten videre selv i øyeblikket. - I den perioden da livet var så tomt, satt jeg hver kveld ute i hagen med min beste venn, sa en deltager i en kommunikasjonsgruppe. Alkoholen var alltid der når jeg trengte den. Hun begynte å tenke på de mange år med alkohol da kommunikasjonsgruppen hadde kjørt seg fast og ble død. Tomheten kjentes så uutholdelig. Hun bare måtte få slutt på den. Det minnet henne om den vennen hun en gang hadde sittet sammen med nesten hver aften.

Når rusen er ute og tomheten igjen trenger seg på, kan man atter ruse seg, eller se frem til neste gang. Rusens fremmedgjøring kan bli en ond spiral.

Ekstremsport kan gi noe av det samme. Som en sa: Når jeg hopper i fallskjerm, når jeg vet jeg befinner meg mellom livet og døden, da lever jeg. Nuet var der først når han kunne miste det for alltid. Annen farlig sport kan gi den samme følelse av intensitet. Jeg drives til grensen, forklares ofte søken etter ekstremsportens adrenalindriver. Men nuets mulighet

er der alltid. Man behøver ikke søke dødens forport for å kunne slippe seg inn i det.

Acem er ikke en avholdsorganisasjon. Meditasjon forutsetter ikke avhold. Sterk rus er man mer skeptisk til. På Acems kommunikasjons- eller meditasjonskurs serveres aldri alkohol. Nærhet til nuet fordrer sensitivitet. Man bør kjenne på sine bremses, ikke døyve dem på kunstige måter.

Organisasjonens antirus-standpunkt er erfaringsbasert. Det er ikke utledet av en ideologi. Meditasjon med mye alkohol i blodet er tungt og kan kjennes bortkastet. Rusmidler blokkerer dem. De som sier at de mediterer best i rus, eller under påvirkning av alkohol, omtaler kanskje meditasjon som en stemning, ikke som en vei inn i ens nu.

En kommunikasjonsgruppe med deltagere påvirket av alkohol kunne bli meningsløs, og kanskje destruktiv. En kommunikasjonsgruppes formål er ikke å si hva som helst, men å bevege seg mot grensen av det man kan forstå hos seg selv og andre. For det blokkerer rusen.

For dem som jakter etter rus eller de kick ekstremsport gir, kan det være vanskelig å forstå uttrykk som å være mer til stede i nuet i hverdagen. Hverdagen er kjedelig. Uten alkohol eller drugs, uten trykket fra ekstremerfaringer, er det alminnelige livet grått og livløst. Hvem trenger mer av gråheten? Men man behøver ikke hoppe i fallskjerm for å våge. Ens dristighet og ens vilje til å gå over broer kan man prøve ut i en kommunikasjonsgruppe, i en meditasjon eller i alle de livssituasjoner der man så lett viker unna.

Å nærme seg eksistensielle grenser i kommunikasjonsgruppe og meditasjon er også å våge, men uten at det er liv eller helse man setter i pant. På meditasjons- og kommunikasjonskurs kan man se at mange på en måte livner til. Nærheten til sitt eget og til andre vitaliserer.

DRØMMEN OM REISEN

Alle mennesker bærer i seg en trang til bevegelse og til at livet er et sted man er underveis. Gresset er grønnere på den andre siden

av gjerdet. Det har alltid vært en undring knyttet til hva som er bortenfor fjellet, havet, savannen.

Reisebrosjyrene spiller på denne lengselen. Bildene viser hvor fabelaktig det andre stedet kan være.

Når man kommer dit, blir det ofte ikke helt slik man forestilte seg. Når man ser på bildene, overser man én ting. Man glemmer at man har med seg sin egen måte å være til stede i sitt nu. Man kan ikke reise fra sitt nu.

Det paradiset man så for seg, bar ikke i seg ens egne begrensninger. Derfor kan man bli forbauset – og skuffet – når man kommer dit og paradiset fra turistbrosjyren ligner forbausende meget på den hverdag man reiste fra.

I det 21. århundre er det å reise tilgjengelig for mange flere enn før. Det fin-

nes også en indre reise. I enda større grad enn den ytre kan det å bevege seg innover i en eksistensiell dimensjon ivareta den dypere trang til et liv i bevegelse. Skal den ytre reise erstatte den indre, kan den bli heseblesende, utilfredsstillende og forvirrende uten at man forstår hvorfor. Det ytre maset oppløser en indre stabilitet og forsterker en rastløshet.

Veien inn i nuet er aldri rett frem. Var det å gå inn i nuet uten motstand, ville vi være mer i det. Også i en kommunikasjonsgruppe kan nuet oppleves tomt, meningsløst og kjedelig. Alle grupper erfarer perioder med motstand mot det å gå videre. Tiden går sakte. Ingen sier noe. Alle venter på at et eller annet skal skje, på noe å snakke om. Den type oppbremsing er en uunngåelig del av prosessen i en kommunikasjonsgruppe.

Når samtalen kommer i gang igjen,

Hjortejegeren - vekk fra dødheten

Den klassiske krigsfilmene Hjortejegeren (Deer Hunter) fra Vietnam med Robert de Niro åpner nesten utrolig langtekkelig. Unge amerikanske menn holder på med jenter, fyll og tull. De morer seg på en kjedelig måte. Regissøren tvinger tilskuerne inn i en opplevelse av de unge mennenes tomhet ved å la den fylle scenen så meget at man lengter vekk. Det gjorde også de unge mennene. Plutselig er de midt inne i den krig de ble en del av. Der har de også med seg sin psykologi og sin kultur. Vietnamkrigen ble også en indre reise, men med forferdelige konsekvenser.

Noen få har romantisert krig. Den kan være en så sterk kontrast til en indre tomhet. Trangen til andre sterke erfaringer kan drives frem av den samme drømmen.



kan tiden gå forbausende raskt. En time kunne tidligere oppleves som et stillehav av tid. Når flyten er i gang igjen, blir en time bare borte. Tiden er ikke lenger en belastning, men bare noe man er til stede i. Plutselig er gruppen over. Alle er revet med. Intensiteten i den enkeltes nu blir en fellesopplevelse av åpnende engasjement. Din historie blir min. Jeg forstår mer av mine egne krefter ved å bli eksponert for dine. Ditt nu utvider mitt.

ET STØRRE NU

Nuet i gruppen er alltid både kollektivt og individuelt. Gruppens bremses er også den enkeltes. De samme bremses kan spille seg ut i meditasjon. Man vet ikke nødvendigvis hva man bremses seg mot. Man behøver ikke en gang forstå at man holder seg tilbake.

Når prosessen i meditasjon eller kommunikasjonsgruppen stopper opp, kan man

spørre: Hvorfor i all verden gjør jeg dette?

Når en kommunikasjonsgruppe igjen har funnet et stille eller mer intenst eksistensielt engasjement, kan man forstå hvordan den tidligere tilbakeholdtheten representerte individuelle og felles bremses. Etter at meditasjonen atter har funnet sin flyt, kan man se det samme: At man holdt seg tilbake for det nuet som var der.

Felles for både meditasjon og kommunikasjon er at bremsene bør oppleves før man kan gjøre noe med dem. Dermed unngår man ikke periodene med stillhet i kommunikasjonsgruppen og motstand i meditasjon. Man må på skuddhold av sin livsdempning. For å treffe målet, bør man se det.

En kommunikasjonsgruppe eller en meditasjon, det som skjer i et lukket rom, kan kjennes som en utvidelse. Man går videre i et nu man er mer til stede i. Det opplevde nu er blitt større. ■

"En kommunikasjonsgruppe eller en meditasjon, ... kan kjennes som en utvidelse. Man går videre i et nu man er mer til stede i. Det opplevde nu er blitt større."



Ny yogabok

kommer sommeren 2009



Start trett og slutt opplagt. Yoga hjelper mot stress, bedrer helsen og gir variert fysisk trening. Yogaboken er illustrert med mer enn 140 bilder. De viser deg trinn for trinn hvordan du kan utføre over 60 ulike øvelser. Bak i boken finner du forslag til øvelsesprogrammer for begynnere, øvede og videregående.

Boken er skrevet av Are Holen og Torbjørn Hobbøl, begge har lang erfaring med yoga og meditasjon.

Pris i 2009 kr 200. Send din bestilling nå:

Dyade Forlag
Postboks 2559, Solli
N-0202 Oslo, Norway

dyade@acem.no
www.dyade.no
Telefon 23118700

GRUNNKURS I ACEM-MEDITASJON

fortell venner og bekjente, unge og eldre



- NYTT & BEDRE OPPLEGG
- KORTERE - 4 MØTER
- KURSAVGIFT: MER ENN HALVERT

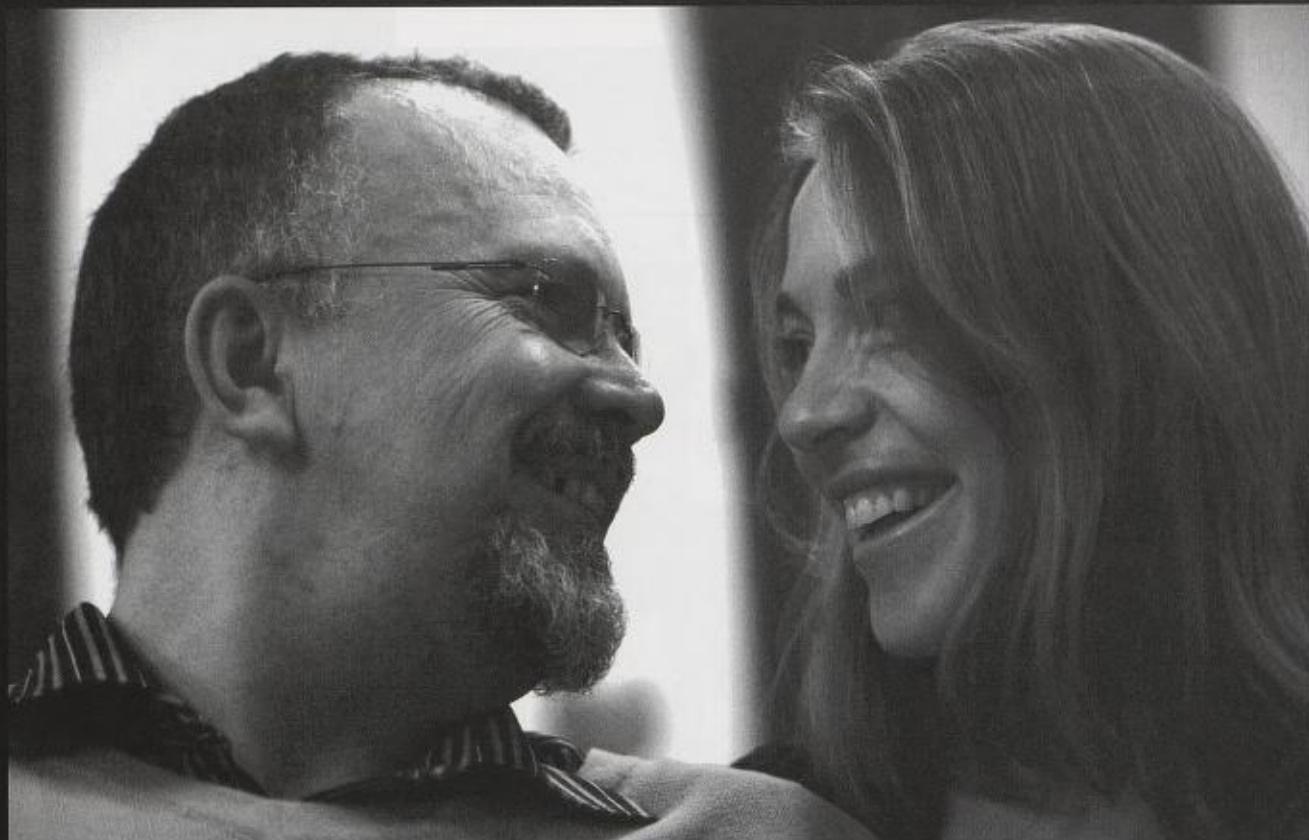
Omfattende undervisning i Acem-meditasjon i utlandet har gjort det naturlig å arbeide frem kortere begynnerkurs. Resultatet er et omarbeidet og oppgradert kursinnhold. Dessuten er nye innsikter i meditasjonsprosess og vitenskapelige undersøkelser tatt med. Tidligere gikk kurset over syv kvelder; nå består det av fire møter. Før kostet kurset kr 1700; nå er standardprisen senket til kr 800. Det gis ytterligere rabatt til unge under utdanning. Det nye kursopplegget er kortere, bedre, fornyet, intensivt og rimeligere.

Ved start på det nye opplegget oppfordres alle begynnere til å meditere regelmessig i minst tre uker. Deretter kan de ut fra egen erfaring ta stilling til om de vil fortsette regelmessig eller sporadisk, om de

vil sette seg mer inn i meditasjon og dens psykologiske prosesser eller om de vil fortsette på egenhånd. Det blir også opp til den enkelte om de vil gå videre med langmeditasjon, individuell veiledning og retreter. Interesserte oppfordres etter grunnkurset til å melde seg på fortsettelseskurs; det øker utbyttet av meditasjon.

Det nye kursopplegget er bedre tilpasset ulike behov, erfaringer og fortsettelsesmønstre. Har du familie, venner eller kjente som lurer på om de skal lære Acem-meditasjon, er tiden inne til å anbefale kurs nå. Særlig er prisen blitt gunstig for unge.

Informasjon/påmelding: www.acem.no/tlf. 23 11 87 00



KOMMUNIKASJONSKURS

På Acems kommunikasjonskurs tar du tak i livet. Beveger deg bak fasadene og lærer å se nye dimensjoner i samspillet mellom mennesker. Du styrker evne til empati og forståelse, og utvikler emosjonell intelligens.

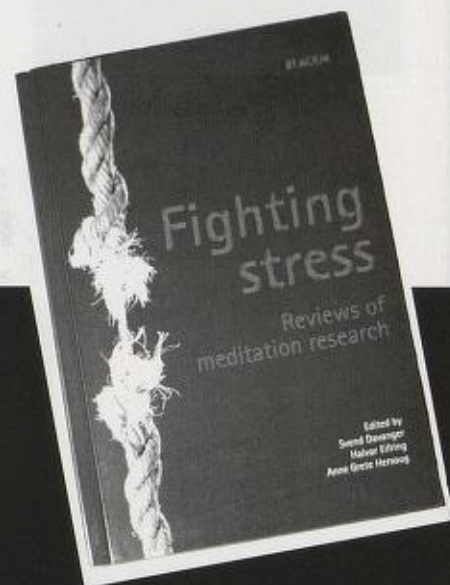
Våre roller som arbeidstakere, ledere, partnere eller foreldre forutsetter evne til å forstå kommunikasjonen bak ordene, kjenne egne reaksjonsmåter og vite hvordan man blir oppfattet av andre. Et kommunikasjonskurs gir god trening og erfaring som kommer til nytte både i barneoppdragelse, parforhold, medarbeidersamtaler, konfliktløsning, ledelse, personalbehandling og selvforståelse.

Informasjon/påmelding: www.acem.no/tlf. 23 11 87 00

Den mest oppdaterte oversikten over meditasjonsforskning tilgjengelig:

Fighting stress

- Reviews of meditation research



Forskere over hele verden har bidratt til en raskt økende vitenskapelig basert kunnskap om meditasjon, som blir et stadig mer utbredt hjelpemiddel mot stress.

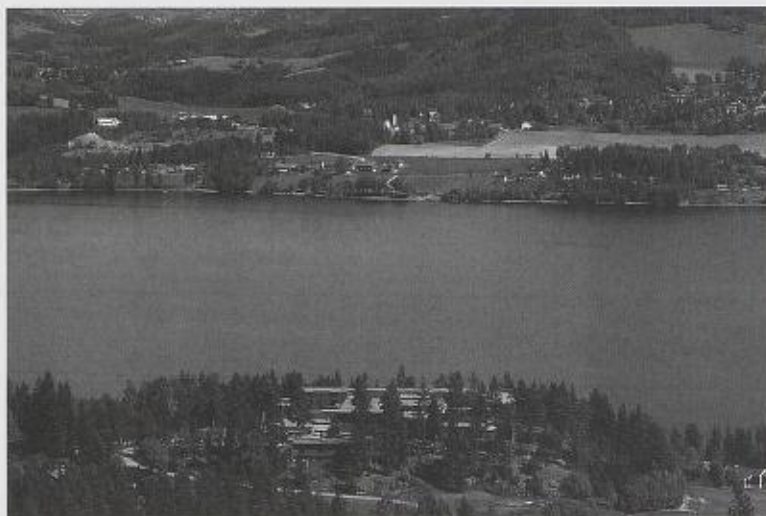
I *Fighting stress* presenterer forskere og helsepersonell med Acem-bakgrunn en oversikt over nyere forskning på meditasjon innenfor områdene hjerneaktivitet, stresshormoner, hjerterytme, blodtrykk, kognitiv funksjon, adferd under stress, mestring av angst i hverdagen, smertelindring, søvnproblemer og hvordan hente seg inn etter fysisk trening.

Denne nye boken med oppdatert oversikt over forskning på meditasjon kan bestilles fra Acem. Pris: kr 95.



Acems kurssteder

Halvorsbøle, Norge



Halvorsbøle er Acems kurssted ved Randsfjorden. Etter overtagelsen i 2003 er stedet blitt populært og ettertraktet for kursdeltagere i Acem. Høy standard, rimelige priser, rolige og vakre omgivelser på Jevnaker. Stedet har 73 komfortable rom med sengekapasitet til 110 personer.

Velsmakende laktovegetarisk mat.



i Skandinavia



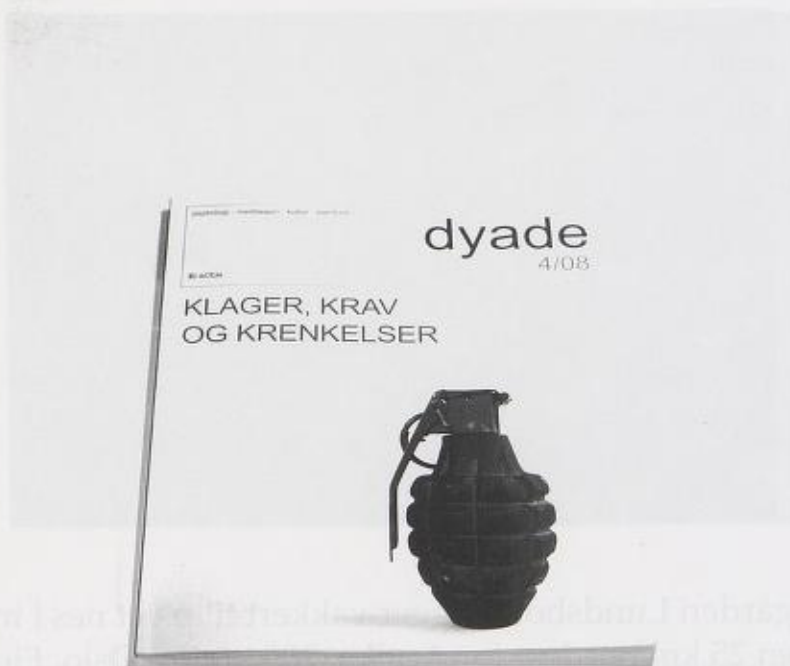
Lundsholm, Sverige



Herregården Lundsholm ligger vakkert til på et nes i innsjøen Mangen 25 km nordøst for Arvika, 200 km fra Oslo. Eiendommen på 144 mål er stille og svært egnet for Acem-meditasjon og rekreasjon. Stedet er nylig oppgradert med et nytt innkvarteringsbygg. Det inneholder også en moderne møtesal. Med 48 rom, hvorav 12 dobbeltrom, har Lundsholm 60 sengeplasser. Lundsholm er omgitt av skog. Her finnes en liten strand. Turmulighetene er rike. Velsmakende laktovegetarisk mat.



Dyade



en tanke foran!

Acem på nett

www.acem.no

Dyade er Acems tidsskrift. Acem startet i Norge i 1966 og det er fortsatt her organisasjonen er størst – med kurs i meditasjon og kommunikasjon, nær-radio og kulturseminarer.

www.acem.com

Acems internasjonale websted gir deg oppdatert oversikt over Acems kurs, publikasjoner og aktiviteter i 35 land i alle verdensdeler og omtalt på engelsk og ti andre språk.

www.yoga.no

Acem underviser også i yoga gjennom Norsk Yogaskole. Det er Norges eldste yogaskole med et opplegg som er godt tilpasset moderne mennesker og ikke har noen religiøs ramme.

www.halvorsbole.no

Kursstedet Halvorsbøle ved Randsfjorden ligger en times kjøring fra Oslo og Gardermoen. Det er Acems internasjonale kurssted for stressmestring, selvutvikling og kommunikasjon.

www.dyade.no

Interessert i sex, religion, litteratur, dans, filosofi, kjønnsroller, meditasjon, reiser eller politikk? På www.dyade.no finner du artikler om alt dette og mer til. Vil du abonnere eller kjøpe tidligere temanumre, er det bare å fylle opp handlekurven!

blog.dyade.no

Hvordan bruker du internett? Hva tenker du om temaene som tas opp i Dyade? Hvilke savner du? blog.dyade.no kan bli arenaen for innfallene og dialogen omkring Dyades mange emneområder.

stud.acem.no

Acems studentgruppe holder egne begynnerkurs, helgekurs, sommerkurs og andre aktiviteter med ung profil. Den driver også bofelleskap i Oslo, København og Trondheim.



ISSN 0332-5790



9 770332 579031

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

Depotbiblioteket



h09010297

2009 Arg. 41 Nr. 1
NOR Dyade

Returadresse:

■ IACEM

Postboks 2559 Solli
0202 Oslo

DER DU ALDRI HAR VÆRT

Å delta i Acems kommunikasjons- eller meditasjonsveiledningsgrupper er som et kaleidoskop av skjebner – et reality-show som ikke er underholdning, men dypt alvor: mennesker som sammen ønsker å forstå, komme videre, handle annerledes. Acem er ikke i det voksende marked for "feeling good"-metoder. Slaget står der ute – om ens adferd virkelig gjør ens potensiale, om relasjonene til andre blir bedre. Det sentrale spørsmål er det samme i Acem-meditasjon og reflektert kommunikasjon: Hva kan jeg – ikke de andre – gjøre annerledes?

Når en kommunikasjonsgruppe starter, sier lederen: "Dette er en anledning til å lære om deg selv og dine relasjoner til andre." Tilsvarende gjelder Acem-meditasjon - et laboratorium for eksistensielle erkjennelser der man tidligere ikke har vært.

2009 DEFERRED PAYABLES