



DYADE

nr. 3 1995

Løssalg kr. 50,-

KAN JEG FORANDRE MEG?

- MEDITASJON
- TERAPI
- KULTURDEBATT
- ORGANISASJON
- LÆRING

DYADE

3/1995 27. årgang

Tidsskrift for kultur,
filosofi, psykologi,
samfunn

DYADE drives på
idealistisk basis.
Ingen mottar økonomisk
godtgjørelse for bidrag.
Evt. overskudd går til
organisasjonen Acem.

Postadresse:

Postboks 2559 Solli,
0202 Oslo

Besøksadresse:

Huitfeldtsgt 49, 0202 Oslo
Telefon: 22 83 04 83
Telefax: 22 83 18 31
Postgiro: 0805 2 09 42 33

Trykk/opplag:

Allkopi/2000
Utkommer 4 ganger i året

Abonnement 1996:

Kr. 160.-

Redaktører:

Halvor Eifring
Carl Henrik Grøndahl

Redaksjon:

Turid Berg-Nielsen
Rolf Brandrud
Eirik Jensen
Ole Nygaard

Administrativ leder:

Harriet Bruhn

Redaksjonsråd:

Ole Gjems-Onstad
Torbjørn Hobbøl
Are Holen
Anders Lindseth

ISSN 0332-5-92



Kan jeg forandre meg?

Carl Henrik Grøndahl:

Et velgende, men ikke endelig bestemmende
individ side 2

Are Holen:

Psykologisk bearbeidelse - noen likheter og forskjeller
mellom Acem-meditasjon og terapi side 9

Alv A. Dahl:

Forandrer stress personligheten? side 17

Margaretha H. Udenaes:

Acems meditations-pedagogik - et verktøy for
eget lærande side 25

Ole Gjems-Onstad:

Meditasjonsprinsipper og
organisasjonsstruktur side 31

Svein Friis:

Miljøets betydning for stressmestring side 48

Rolf Brandrud:

Fra erfaring til formidling side 56

KAN DU FORANDRE DEG?

Ja. Og nei. Etter mange fagfolks oppfatning er de mest grunnleggende strukturer i personligheten lite foranderlige, samtidig som vår evne til omstilling og tilpasning anses som stor. Og vår evne til å mestre tilværelsens ulike utfordringer kan både utvikles og forbedres. I terapi, meditasjon og livsstil ligger det muligheter.

Dette Dyade er egentlig et fødselsdagsselskap. Det var smekkkfullt i Acem-huset i Oslo i august 1995 da syv foredragsholdere møttes for å markere en 50-årsdag. Det var Acems grunnlegger og faglige leder Are Holen som fylte år. Festseminaret hadde tittelen *Stress, bearbeidelse og forandring* - temaer jubilanten har arbeidet med på ulike måter. Han forsker i stress, alvorlige livshendelser og katastrofer. Dessuten arbeider han som psykoterapeut. Den medisinske doktorgrad tok han i 1990. Han har tidligere vært tilknyttet Psykiatrisk institutt ved Universitetet i Oslo og vært gjesteforsker ved University of California, San Francisco. Han er nå førsteamanuensis ved Universitetet i Trondheim og sitter i prosjektledelsen for den nye medisinerutdannelsen med problembasert innlæring.

I dette nummer av Dyade finner du foredragene og innleggene fra Festseminaret. De er bearbeidet og samlet. De spenner vidt - fra forskning og behandling til kulturdebatt, organisasjonsteori og undervisning. Folk i salen hadde noen trivelige timer en augustlørdag. Håper du finner noe å trives med, du også.

God lesning!



CARL HENRIK GRØNDAHL:

ET VELGENDE,
MEN IKKE
ENDELIG
BESTEMMENDE
INDIVID

*Et meditativt perspektiv på
våre muligheter og begrensninger*

Hvor, kan noen spørre, hvor er det blitt av visjonene? Det verdensforbedrende? Hvor er troen på de store forandringer? Alt det vi badet i for 25 år siden? «Et meditativt perspektiv på muligheter og begrensninger» - er vi utsatt for 50-åringenes grå resignasjon?

Nei. Paradokset er dette: Jubilanten - Are Holen - har tilsynelatende mer enn de fleste bidratt til at menneskets muligheter for forandring kan synes mindre og våre begrensninger synes større. I virkeligheten er det omvendt.

Dette uttalte han om den erkjennende, meditative livsstil ved Acems 25års-jubileum i 1991:

Erkjennelsen undergraver vår forfengelige streben etter omnipotens - og stiller oss nådeløst overfor angsten i tilværelsen, for det utfordrende ved det å eksistere som et velgende, men ikke endelig bestemmende individ, som del av tilfeldighetenes spill. Perspektivet konfronterer oss med vår litenhet, tydeliggjør vår bevissthets begrensning i evnen til å fatte helhet.

(Acem-nytt 2/91)

Sett fra drømmen, fra et *utopisk* perspektiv, er dette både nedslående og brutalt. Som om det fratras oss frihet og muligheter. Fra et *meditativt* perspektiv, derimot, er denne livsoppfatningen stimulerende - fordi den gjør menneskets muligheter større og begrensningene mindre. Denne livs-

forståelsen fører mennesket tilbake til mennesket.

Det er dette jeg skal forsøke å si noe vettugt om.

INN I DET VOKSNE

Alle generasjoner drømmer på vei inn i det voksne liv. Drømmen kan være mer eller mindre erkjent, mer eller mindre formende - men den dreier seg om muligheter for utfoldelse og kjærlighet, frihet fra konflikt og ubehag. Som unge voksne drømmer vi alle om det gode liv - annerledes og bedre enn våre foreldres.

Satt i system er denne drømmen menneskehetens urgamle - om Utopia: En verden uten nød, lidelse, meningsløshet og kaoskrefter. En verden uten ondskap.

Vi har alle vår lille, private utopi som verker og gråter i oss når våre liv slett ikke blir slik vi hadde tenkt.

For 25 år siden hadde alle disse personlige drømmene til sammen nok kraft til å bli synlige i kulturen som en hel generasjons prosjekter. Og ikke bare synlige, men formende - som holdninger og livsforståelse. Jeg skal forsøke å antyde hvordan dette kom til uttrykk og noen av de følger det har fått.

DET NYE MENNESKE

I sin jakt på drømmen kunne denne generasjonen og dens profeter ikke unngå å se menneskehetens erfaring, som utvetydig viser at enhver utopi med tid og stunder blir ødelagt og vrent av mennesket selv. Historien har ikke sett en eneste av disse

drømmene gjennomført. De fleste av dem ender i sin egen perversjon.

Skal man da gi dem opp? Nei, sa vår generasjon for 25 år siden. Vi kan ikke leve uten. Når utopiene råtner, er det mennesket det er noe galt med. Mennesket må skapes på nytt.

Og her fikk man hjelp fra de gamle profeter. Bare noen eksempler: Den amerikanske adferdsteknokraten B.F. Skinner anbefalte i 1971 å «avskaffe det selvstendige, indre menneske, det ville være et skritt fremad». (I *Beyond Dignity and Freedom.*) Den amerikanske stoffprofeten Timothy Leary håpet på enda større endringer: «Let's mutate», la oss få til bedre mutasjoner av mennesket, forkynte han på slutten av 1960-årene. De fikk støtte av en kinesisk formann, Mao Zedong, som oppfordret de unge til å knuse alt det gamle for at de nye utopier skulle la seg gjennomføre.

Med andre ord: Fra slutten av 1960-årene var *individet* utsatt for intens forfølgelse. Så intens at selve begrepet ble et skjellsord, og mange fant grunn til å tvile på om individet overhodet eksisterte - eller burde eksistere. Forfatteren Tor Obrestad var en av dem. I 1972 forklarer han hvorfor en ung student sliter med sitt liv og sin psykologi: «han hadde ikkje nådd det stadiet då ein ser seg sjølv som ein objektiv arbeidande del av eit stort maskineri.» (*Sauda! Streik!*)

Det er nærliggende å antyde at Tor Obrestad her speiler sin lutheranske kulturbakgrunn. For denne - utvilksomt begrunnede - mistillit til individet er fundamental i vår kulturkrets. En kristen vokter av Acems arbeid og

utvikling uttrykte seg slik i 1977: «Ifølge Bibelen består menneskets ulykke ikke i manglende erkjennelse, men i en byrde av synd og skyld. Denne byrde kan ikke skaffes av veien gjennom utdypet selvinnsikt, men ved et historisk inngrep av Gud.» (Arild Romarheim: *Moderne religiøsitet* s 134)

Disse menn er enige i sitt syn på det elendige individ: Vi må avskaffe det selvstendige, indre menneske, vi må mutere eller slippe løs en kultur-revolusjon. Vi må ta det trossprang som er nødvendig for å se seg selv som objektiv del av et stort maskineri - eller et historisk inngrep er det eneste håp.

Med andre ord: For at drømmen skal la seg gjennomføre, for at mennesket skal få sin verdighet, må vi frelses, drepes, omskoleres eller tømmes for alt vårt individuelle grums, all ustyrlig irrasjonalitet. Da fjerner vi begrensningene og åpner for de befriende muligheter. Håpet ligger *utenfor* mennesket. I troen, ideologien, utopien. Mennesket er fienden. Det gode blir først mulig når mennesket tømmes og det rene gode kommer utenfra.

Dette er stimulerende stoff for drømmer. Det *tomme* menneske har allverdens muligheter og få begrensninger. B.F. Skinner sier i sin begeistring over å ha tømt individet: «Vi har ennå ikke sett hva mennesket kan få ut av mennesket.» Men da er forutsetningen at alt det skapende, avgjørende, formende skjer et annet sted enn i meg selv. Forfatteren Dag Solstads gymnaslærer Pedersen oppfatter helt klart at "det som plaga meg, hadde sine røtter utafor min egen eksistens, og at alt det avgjørende som kunne hende i



Neida, Skinner, vi har ennå ikke sett hva mennesket kan få ut av mennesket.

mitt liv, ville være hendelser som fant sted langt vekk fra der hvor jeg eventuelt kunne ha mitt virke". (Gymnaslærer Pedersen 19f.)

Det gjelder bare å slutte seg til en utopi og kjempe for den. Da får du riktig innhold som menneske. Da er de store forandringer mulig.

DET TOMME MENNESKE

Problemet med denne virkelighetsoppfatningen er selvfølgelig at den som gjør seg blind for sin irrasjonalitet, den som ikke gjenkjenner seg selv som kampplass for tilværelsens krefter - altså den som gjør seg til et tomt menneske - kan invaderes av enhver rottefanger. Å legge det handlende, ansvarlige sentrum ut av individet, betyr bare å legge det inn i erobrerne. Det tomme menneske er fritt vilt for vulgærpsykologien, for vulgærreligiøsiteten, for ideologene, for offerindustrien - og for underholdningsindustrien. Og fremfor alt - som tomme mennesker uten rom for våre egne nederlag og vår egen smerte blir vi også fritt vilt for vår egen narsissisme, våre krav til verden om å bli ivarettatt.

For det grunnleggende, det som banker under enhver utopi, er følgende: Mennesket skal ikke tåle - jeg tåler ikke - å leve med ubehag, med savn, konflikt, ondskap, meningsløshet. Adferdsteknologen Skinners frihet er friheten fra ubehaget. Menneskets kamp for frihet, sier han, skyldes ikke vilje til å være fri, men visse adferdsprosesser som er karakteristiske for den menneskelige organisme, hvorav den viktigste er å unngå eller unnsnippe såkalte «ubehagelige» trekk i omgivelsene.

Det kan se ut som om samtiden i stor grad bekrefter at Skinner har rett. Erttertiden har tydelig vist at ungdomsopprøret ikke først og fremst var politisk. Det var narsissistisk. Det var et opprør som fremfor noe fødte *kravet* - og dermed *offeret*.

Forfatteren Liv Køltzow beskriver i 1980 det krenkende på denne måten:

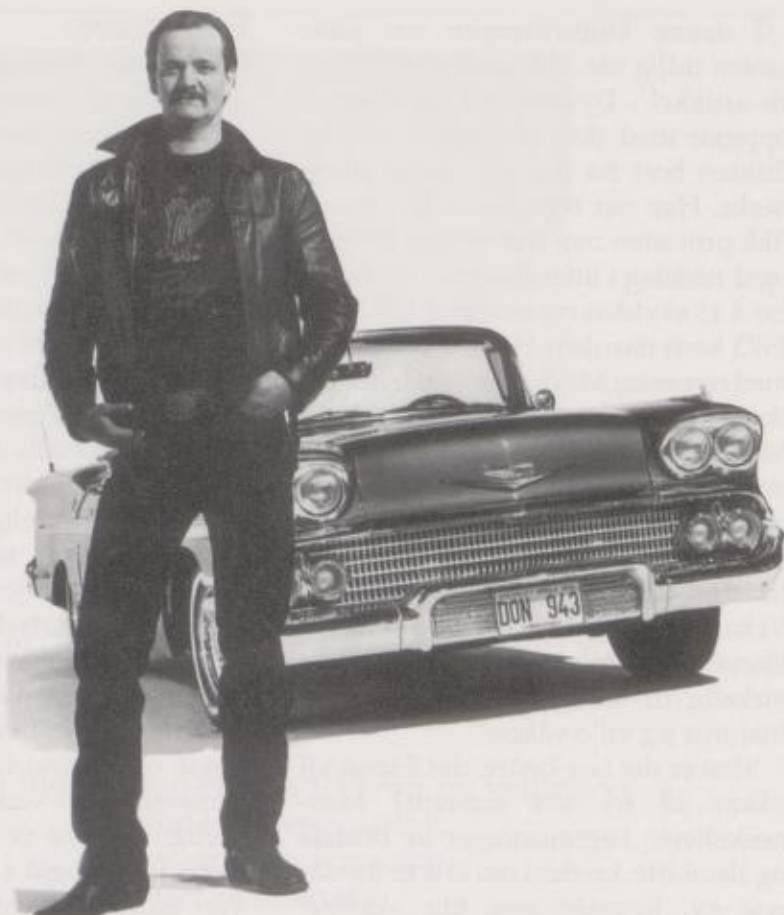
Rita var sliten, forvirret ... hadde født to barn med kort mellomrom, vært gjennom to svangerskap og skulle gå på skole, amme, hadde stiftet gjeld, gjort rent i leiligheten, stelt babyer, ryddet, søkt daghjemsplasser, drasset nyinnkjøp med hjem. (*Løp, mann*, s 98f)

Det er ikke vanskelig å forstå den subjektive følelse hos Rita, men det ligger atskillig narsissisme til grunn når en slik livssituasjon rettferdiggjør anklager mot skapelsen, her kalt samfunnet eller systemet. Det er som om Rita skulle vært utsatt for Jobs ulykker og låner hans røst. Det er ikke slik utopiene sier at menneskelivet skal være. Ritas hverdag oppleves derfor som en krenkelse.

Og hun blir selv et offer. Offer for en ikke-utopisk virkelighet.

Det er slik hun får makt. Det tomme menneske får sine muligheter gjennom å stå frem som offer. Det skaffer seg rom i tilværelsen ved å henvise til sine livsproblemer mer enn til sin innsats og sitt ansvar. Men offerets makt er selvfølgelig også avmektig - fordi mulighetene til forandring ligger utenfor individet selv. Utopiene har utviklet sitt eget vrengebilde - nemlig

*Vi har alle
en drøm,
som lever
under et
lag av
anstendig
hedonisme.*



offerindustrien, som er istand til å rettferdiggjøre ethvert krav, unnskyldte enhver destruktiv handling og tildekke ethvert nederlag.

Det går en godt oppkjørt vei fra utopien til avmakten. Og avmakten ligger åpen for neste ideologiske besettelse.

TILBAKE TIL MENNESKE

Det er i dette perspektiv man ser det kontroversielle i Are Holens utsagn fra 1991 - om erkjennelsen, om den indre forankring, som undergraver vår forfengelige streben etter omnipotens - og

stiller oss nådeløst overfor angsten i tilværelsen, det utfordrende ved det å eksistere som et velgende, men ikke endelig bestemmende individ, som del av tilfeldighetenes spill.

Det er dette jeg mener med det meditative prosjekt: å føre mennesket tilbake til mennesket. Føre det ansvarlige, det skapende, det formende - og det lidende - tilbake til individet. Det er først i erkjennelsen av vår egen ufattelige kompleksitet - og den irrasjonalitet som styrer vår sansning og våre handlinger - vi gir oss selv og andre mulighet til forandring.

I denne kulturkampen var jubilanten tidlig ute. Allerede i 1970 kom en artikkel i Dyade med hans første oppgjør med den ideologisk besatte flukten bort fra det ansvarlige menneske. Han var ikke alene. Etterhvert fikk protesten mot det tomme individ også nedslag i litteraturen - i en kamp for å få skylden og ansvaret tilbake. I 1973 kom dansken Henrik Stangerup med romanen *Mannen som ønsket å være skyldig*. Tre år senere ber Espen i Stein Mehrens skuespill *Den store søndagsfrokosten* fortvilet om å få slippe å være offer: "Her finnes bare tilgivelse og atter tilgivelse... enhver handling er på forhånd ugyldiggjort av tilgivelse. ... Vi kan gjøre hva som helst og så har vi likevel ikke gjort det ... vi er ikke virkelig til ... Og det var fra dette mareritt jeg ville våkne!"

Men er det noe bedre, det Espen vil våkne til fra sitt mareritt? Menneskelivets begrensninger er brutale og absolutte: krefter i oss vi ikke forstår noe av, livsvalg som blir skjebne, forfall, død. Det skal atskillig modenhet til for å våge å se livet inn i hvitøyet - uten våre livsløgnere, uten de store eller de små personlige utopier, uten underholdningsindustriens beroligende og pirrende livserstatning.

I beskyttelsen mot menneskelivets brutale begrensninger møtes det utopiske, det narsissistiske og den borgerlige konvensjonalitet - den som spør: er det noen grunn til å ta livet så alvorlig? Og ikke stiller andre vanskelige spørsmål om eksistensen, men lever livet under et lindrende lag av anstendig hedonisme.

EN ERFARING

Jubilantens fremste kulturinnsats i denne sammenheng er trolig å vise at det er i vågestykket mulighetene ligger. I det han kaller «konfrontasjonen med det narsissistiske; - vekst forutsetter at mennesket har et forhold både til seg selv og til andre som på ett eller annet vis er provokativt.»

Det er ikke bare et synspunkt. Det er også noe så sjeldent som en metodisk erfaring - gjennom utviklingen av Acem-meditasjon, som «gir oss mulighet til styrket indre forankring, trass i økende omskiftelighet, teknologiske nyvinninger og samfunnsforandringer. (...) I meditasjonsutførelsen står vi overfor et flertydig fenomen med dybde som i mangt kanskje er like uoverskuelig som mennesket selv.»

Denne meditative erfaringen viser at vekst og forandring er mulig, men prosessen kan være smertefullt vanskelig, og mye av den menneskelige vekst ligger også i å forsone seg med våre uforståelige gåter og livsvalg, vår skjebne og våre begrensninger. Det tar år, tiår, generasjoner å forandre en psykologisk arv og slektens uforløste, styrende mønstre. Det skal endel livsalvor til for å se det kulturen gjør oss blinde for.

Men denne erkjennelsesprosessen, denne provokasjonen - dette aldri avsluttede - er også den egentlige kilde til en sitrende og meningsbærende livsglede.

Carl Henrik Grøndahl, programredaktør i NRK, med i Acems faglige ledelse, redaktør av DYADE.



Balanse. Ledighet.

Acem-meditasjon er en anerkjent og velprøvet metode til avspenning.
Øker stress-toleransen.
Gir overskudd.

Utviklet av et norsk miljø med leger og psykologer gjennom 25 år.

Individuell påmelding, i grupper eller gjennom bedriften.

Ring Acem - telefon 22 83 04 83
og få tilsendt kursoversikt.

**Acem-meditasjon
- et norsk kvalitetsprodukt**

ARE HOLEN

PSYKOLOGISK BEARBEIDELSE



*Noen likheter og forskjeller mellom
Acem-meditasjon og terapi*

Noen ganger har Acem-meditasjon vist seg som en god forløper for terapi, en slags "karakterbløyte". Andre ganger har meditasjon videreført og forsterket viktige prosesser etter en vellykket terapislutt. Allikevel synes det ikke rimelig å betrakte meditasjon som hjelpeaktivitet til psykoterapeutisk behandling, men snarere som middel til erkjennelse for det friske, søkende i mennesket. Hva er likheter og forskjeller mellom terapi og meditasjon?

BEARBEIDE OG ERKJENNE

De fleste synes enige om at vi mennesker har behov for å forstå mer av oss selv. I dette ligger en viss utilfredshet med tilværelsen, men også en trang til kunnskap og beherskelse, en vilje til perspektiv og ettertanke. Slike behov er ikke like påtrengende som sult og tørst - eller trang til oksygen, oppmerksomhet og sex. Det er store forskjeller på hvilken plass refleksjon får hos ulike personer og i forskjellige livsfaser. Samfunn og kulturer setter dessuten ulik verdi på ettertanke, men uansett alder eller miljø: Mennesket oppfattes som et tenkende og reflekterende vesen. Det har ikke bare behov for å vite og mestre, men også å arbeide med inntrykk og erfaringer - fra dag til neste, fra år til år, fra livsfase til livsfase. Unnlattelse av å dekke behov for reflek-

sjon kan ha konsekvenser; i blant kan det ramme vår helse, men oftest avgrenser det seg til å prege livsholdningen.

Interessen for meditasjon bygger gjerne på et syn som regner livsrefleksjon som et høyere gode. Kjernen i meditativ aktivitet består av inntrykks- og erfaringsbearbeidelse ut fra en antakelse om at våre opplevelser ikke er 'ferdig fordøyet' i øyeblikket vi mottar dem. Vi trenger å utføre et psykologisk etterarbeide. Dette kan noen ganger ha rasjonell karakter, bestå i intellektuelle overveielser, men størstedelen av etterarbeidet skjer spontant og «kaotisk» i strømmen av bevissthet gjennom flytende assosiasjoner. Tankeinnholdet kan være både ulogisk og springende. Noen ganger bidrar etterarbeidet til ro og stabilitet. Andre ganger kan det gi uro, true, fremtvinge forandring.

Som med så mange andre av våre tilbøyeligheter, kan vi la behovene for refleksjon, bearbeidelse og integrering ligge brakk, eller vi kan velge å kultivere og utvikle dem. Visse, men langt fra alle, meditasjonsformer gir sinnet mer systematiske arbeidsvilkår enn tilfeldighetene alene; de representerer metoder til å fordype effektene av spontan bearbeidelse.

NOEN BEGREPER

Det finnes mange ulike former for **meditasjon** med store innbyrdes forskjeller som ofte blir oversett når man drøfter effekter av meditasjon. Det er grunn til å fremholde at ikke bare selve meditasjonsmetoden, men også dens ramme, den være seg kultisk

eller nøytral, er deler av den helhet som blir bestemmende for ens meditasjonsresultater. Når det her skrives om meditasjon, er det først og fremst Acem-meditasjon det siktes til.

Tilsvarende finnes det mange ulike **psykoterapeutiske** retninger. De former som legges til grunn her, har størst utbredelse i vårt land. Det dreier seg om moderne psykodynamisk terapi, utviklet i forlengelsen av psykoanalysen og Freud. I likhet med meditasjon, har de et prosess-perspektiv som forutsetter et aktivt ubevisste. Innen psyko-dynamisk psykoterapi finnes en rekke ulike varianter. For oversiktens skyld kan man avstå fra nærmere avgrensninger.

Med **bearbeidelse** menes mer eller mindre målrettede aktiviteter som 'elter' våre inntrykk inn i strukturer av mening. Derigjennom kan holdninger, handlingsmønstre eller personlighet bli modifisert. Det kan gjelde sider som volder problemer for den enkelte, tidvis også for omgivelsene.

Skal man prioritere bearbeidelse, må man oppleve at det foreligger et **problem**. Noen mennesker vil si at de har ikke problemer; livet er enkelt og greit. For å være interessert i bearbeidelse behøver man ikke ha mer problemer enn folk flest, men man må ha en viss evne og glede av å sette

Noen mennesker vil si at de ikke har problemer, livet er enkelt og greit.

Mangler de voksne evne til å problematisere sin egen og andres eksistens?



spørsmålstegn ved seg selv og andre. Det handler om en spørrende, undren- de livsholdning. Dessuten må man være tilstrekkelig hevet over sin naivitet og behov for banalisere eller forenkle. Man bør kunne tillate seg en voksen evne til å problematisere egen og andres eksistens. I slik sammenheng vil evnen til å problematisere være en kilde til berikelse, ikke til belastning. Det dreier seg om interesse for tilværelsens problem, ikke som bokfilosof, men som et søkende og utprøvende menneske.

HVORFOR MEDITERE?

Vi skal se litt nærmere på kortsiktige og langsiktige følger av meditasjon. I et kortsiktig perspektiv vil meditasjon hjelpe en til å slappe av og rekreasjon i forhold til oppgaver, stress og forplikelser. I meditasjon får hverdagsrester og uferdige inntrykk «lade ut». Kropp og sinn restitueres. I langsiktig perspektiv kan dette stimulere personlighetsutvikling og dypere innsikt. Slike prosesser kan gradvis kultivere en livsholdning som kanskje noe pretensiøst, men i mangel av bedre ord, kan karakteriseres som visdom - ytterpunkter i menneskelig bearbeidelse som går ut over virkeliggjørelse gjennom arbeide, relasjoner og drift. Et beslektet syn på slik livssøken er hos Jung betegnet som 'individuasjonsprosessen'.

Det synes åpenbart at mennesker ikke har sterkere behov for inntrykkbearbeidelse enn at de kan rømme fra eller stille seg indifferent til den. I slike tilfeller kan det finnes en introspek- sjons-likegyldighet eller mer uttalt

introspek- sjons-fiendtlighet; alt som smaker av innsikt, oppfattes negativt, kanskje som krenkende eller provo- serende.

Til tross for store potensialer, er det enkelte menneske så lite i seg selv, har en filosof sagt. I denne sammenheng kan det utlegges slik at et menneske trenger situasjon, fellesskap og metode for å bringe sine erkjennelsessøkende sider inn i kontinuerlige prosesser.

PSYKOTERAPI OG MEDITASJON

Vi vil gjøre noen tentative sammen- ligninger mellom to metoder som begge har utbredelse i vårt land. Begge har jeg et positivt og erfaringsprøvet forhold til. Jeg skal kort drøfte noen likheter og forskjeller. Målet er ikke å argumentere for at de to metoder er like. Jeg kjenner heller intet behov for å stille dem opp i et slags konkurranse- forhold for å vurdere hvilken som er «best». Selv om det er likhetspunkter, er forskjellene iøynefallende - særlig når det gjelder midler og kontekst. Meditasjonsarbeidet har, i alle fall så langt, vært ulønnet og har hatt et slags legmannspreg. Hensikten med medi- tasjon er ikke å behandle, men å bidra til selvutvikling. Det kan ikke under- slås at man i blant har sett markerte bedringer av sykdomstilstander hos personer som praktiserer meditasjon, men dette må allikevel betraktes som tilfeldige og ikke som systematiske følger. Noen ganger har meditasjon vist seg som en god forløper til terapi, en slags 'karakterbløyte'. Andre gang- er har meditasjon videreført og for- sterket viktige prosesser etter en vellykket terapislutt. Allikevel synes

det ikke rimelig å betrakte meditasjon som hjelpeaktivitet til psykoterapeutisk behandling, men snarere som et middel til erkjennelse for det friske, søkende i mennesket.

Psykoteringer derimot er behandling, ikke minst understreket av at dens utøvelse er lovmessig begrenset til visse behandlerprofesjoner. Terapi kan meget vel bidra til erkjennelse, men arbeider først og fremst ut fra andre rammer og mål.

La oss stille opp et kontinuum over menneskelige problemer som spenner fra normal psykologi over mot mer manifesterede psykopatologiske tilstander.

Det fremgår av denne summariske oversikt at psykoterapi og meditasjon har felles de mer eksistensielle livsområder. På den annen side har meditasjon mer å tilføre kroppen i form av avspenning, rekreasjon og overskudd, mens psykoterapi er mer å foretrekke i arbeidet med psykopatologiske tilstander.

Arbeidssituasjonen i terapi og meditasjon er vidt forskjellig. Terapi bygger på en relasjon preget av overføring - oftest til én person. De viktigste spiser til endring og innsikt finner sted i møtet mellom to personer, mellom ekspert og pasient i terapi-timen. Riktignok har tankene etter timen også betydning, men det avgjørende er selve timene, overføringen og relasjonen.

Anderledes er det med bearbeidelse i meditasjon. Det aller viktigste som kan føre til forandring, skjer når man er for seg selv - alene i meditasjon. Selvsagt spiller det en rolle med veiledning og avklaring av hva man er

inne i, men ikke nødvendigvis i forhold til en bestemt person. Drivkreftene som skaper overføring til terapeuten, rettes i meditasjon mot selve utførelsen og meditasjonsvanene. De gir opphav til ofte uerkjente utførelsesfeil og avvik i ens regelmessighet. Man er mindre relasjonsavhengig med meditasjon.

FRIE ASSOSIASJONER

En annen sentral forskjell gjelder innholdet av ens tanker under prosessen. Begge metoder - meditasjon og psykoterapi - er opptatt av prinsippet om frie assosiasjoner (ledighet), men på ulike vis. I begge metoder erkjennes verdien av å fristille prosesser i den ikke-målstyrte del av følelses- og tankelivet. Ved å 'tenke høyt' i psykoterapi tydeliggjøres ens indre gjennom de kommunikasjonsmåter man velger. Det er avgjørende at man formulerer seg. Både uttrykkets form og innhold blir gjenstand for analyse. Talen må være underlagt språkets kontinuitet og logiske strukturer, begrenset av tid og uttrykk. Tankene kan ikke vandre for fort. Sprangene i assosiasjoner kan ikke være for store. Man må følge utviklingen av ens assosiasjoner slik at de danner mening som er tilgjengelig for begge parter. Psykoterapi skjer gjennom ordene, bygger på språklig formidling. De prosesser som fører til forandring ligger derfor langt nærere den logiske tanke enn assosiasjonsstrømmen i meditasjon.

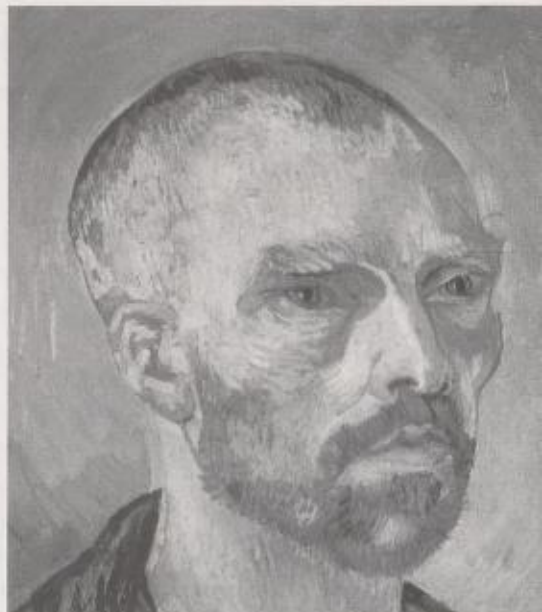
I meditasjon er ens tanke ikke underlagt språkets begrensende strukturer. Ingen grad av logisk kontinuitet

PROBLEMER:	Psykoterapi	ACEM-meditasjon
sliten og trett	0	***
stresset av forpliktelser	*	***
muskel-skjelett-plager	(*)	***
krevenne livsutfordring	**	***
omfattende ekstensielle problemer	***	***
kriser	***	***
lettere symptomtilstander	***	**
lettere personlighetsforstyrrelser	***	**
alvorlige symptomtilstander (angst og depresjon)	***	*
alvorlige personlighetsforstyrrelser	* (*)	(*)
kroniske psykoser	*	(*)
akutte psykoser	(*)	0

er nødvendig under assosiasjonenes vandringer. Tankestrømmen får som følge av metodelyd og ledighet større frihet i øyeblikket til å formes av aktive ubevisste tema. Tankene kan meget vel karakteriseres som såvidt diskontinuerlige at den mediterende ofte ikke har sammenhengende erindring av hva han/hun har vært inne i. Man kan stå igjen med noen fragmenter. Vårt sinn klarer bare danne minnesbilder av noe som vi finner mening i. Med utgangspunkt i meditasjon deler man ikke Lacans oppfatning om at det ubevisste i sin essens har språkstruktur. Under meditasjon er det viktigste ikke hva man tenker, men at man slipper til de bilder, tanker, assosiasjoner og impulser som spontant gjør seg gjeldende. Det handler dels om utlading, men også om å gi form til det som bor i en. Meditasjon er en måte å endre struktur i ens impulsgrunnlag. Det er ikke forandring gjennom kontroll eller ved å ta seg sammen, men snarere gjennom endrede vekst- og modningsprosesser av ens dypere livsspontanitet som gir former til ens liv. Under meditasjon skal ikke innholdet i tankestrømmen forstås eller tolkes. Imidlertid åpner det for meget spennende muligheter til å arbeide med assosiasjoner og fortolkninger av innholdet umiddelbart etter meditasjon - gjennom det vi kaller prosess-veiledning.

KROPP OG SJEL

Arbeidet i psykoterapi er langt mer verbalt, mens meditasjonsprosessene er langt mer organiske og biologiske. De færreste vil gå i terapi for å slappe



Hva ville egnet seg best for Vincent van Goghs livsproblemer - psykoterapi eller meditasjon?

av eller avhjelpe muskel-skjelett-plager. Avspenning er meditasjonens klareste, sikreste og mest almene resultat. Meditasjon går mer utenom det språklige, konseptualiserbare og verbale. Dens prosesser beveger seg i grenseland der soma og psyke er tett vevet inn i hverandre i en felles psykosomatisk matrix - der endringer i kropp er endringer i tanke - og omvendt. Her er man inne i prelogiske, biologiske forankrede psykologiske prosesser.

Meditasjonens resultater uttrykker seg særlig tydelig i kroppen. Derfor har det vært mulig å studere fysiologiske endringer under meditasjon, mens tilsvarende studier under psykoterapi ikke har meget å vise til.

Tilsvarende er også meditasjon mer var for ens kroppslige utgangspunkt. Det blir mer selvfølgelig å betone livsstil - riktig kosthold og mosjon. Særlig følsom er meditasjon for påvirkninger av legale og illegale psykoaktive stoffer som kaffe, te, Coca-Cola, nikotin, alkohol og narkotika. På den annen side er det viktig å føye til at menneskelig vekst og erkjennelse - med meditasjon som ellers - ikke er avgrenset til bestemte typer kosthold, så lenge ens ernæring er balansert.

Psykoterapi handler om språk, overføring og relasjon. Språkligheten gjør ens psykologi eksplisitt på måter som ved første øyekast synes på linje med en rasjonell og positivistisk samtid. Prosessene i meditasjon derimot er mer 'organiske', intuitive og tilsynelatende enkle. Deres kompleksitet og dypere sammenheng blir ikke uten videre tydelige selv for den som praktiserer meditasjon regelmessig.

LANGMEDITASJONER

Det vis som man særlig kan få utvidet innsikt i seg selv, sin meditasjon og dens vesen, er ved å praktisere hva vi

kaller langmeditasjoner. Under tett oppfølging sitter man mange timer i meditasjon over flere dager og fordypet seg i sider av ens bevissthet hvor også tidsopplevelsen blir markert anderledes. Fra meditasjon til meditasjon blir man mer og mer i stand til fordypelse. I langmeditasjoner kan timer oppleves som korte tidsperioder. Ikke lenger tanke, men overordnede preverbale strukturer, med supralogiske, analoge og intuitive tankemåter preger ens forståelse av selv, andre og tilværelsen. Under slike betingelser, trer det universelle eller almenmenneskelige i ens livstema tydeligere frem - tidvis uten språk, bilde eller tanke. Det handler om en gripen av helhet fra sider av bevisstheten som verken er magiske eller mystiske, men som favner viktige spørsmål og problemer knyttet til ens eksistens. Slik fordypelse er til stadighet berikende og uuttømmelig. Meditasjon og psykoterapi skiller seg tydelig i sine ytre former, men neppe så meget i de indre prosesser som utløses og som i sin kjerne kanskje er mer knyttet til menneskets vesen enn til bestemte bearbeidelsesmetoder.

Are Holen, lege og psykolog, førsteamanuensis ved Universitetet i Trondheim.
Faglig leder i Acem.



Stillhetens psykologi tar for seg Acem-meditasjonens virkningsmekanismer og resultater ved regelmessig praktisering.

Et kapittel ser på meditasjonens plass i vår kultur.

Boken er skrevet av erfarne kursledere i Acem. Hittil er den solgt i over 25 000 eksemplarer etter at den kom første gang i 1976.

Stillhetens psykologi er oversatt til svensk og dansk. Om den svenske utgaven skriver en anmelder i Aftonbladet at det "är en saklig, troverdigt skriven bok som genast ger en lust att börja meditera".

Boken kan bestilles ved å sende inn slippen på side 64 eller ved henvendelse til Dyade Forlag, postboks 2559 Solli, 0202 Oslo, tlf.: 22 83 04 83.

Stillhetens psykologi

6. utgave

Red. Are Holen

Dyade Forlag

FORANDRER STRESS PERSONLIGHETEN?

- *Lar personligheten seg forandre?*
- *Er stress en faktor som kan fremkalle slik forandring?*

La meg begynne med det første spørsmålet: Lar personligheten seg forandre?

Noe sentralt i personlighetsbegrepet er *stabilitet*. Behovet for, ja jeg ville nesten si kravet om, stabilitet av personligheten ble for eksempel uttrykt av Ibsen i "Brand" allerede i 1866 med det kjente:

"La gå at du er gledens trell,-
men vær det da fra kveld til kveld.
Vær ikke ett i dag, i går,
og noe annet om et år.
Det som du er, vær fullt og helt,
og ikke stykkevis og delt."

Hvis personligheten er så stabil at den ikke lar seg forandre, er det et faktum med store konsekvenser.

Veldig mye psykoterapi og psykoanalyse kan skrinlegges. Håpet om at folk kan forandre seg gjennom oppofrende kjærlighet, meditasjon, grønnsakspising eller religiøs omvendelse går også fløyten. Alt såkalt "arbeid med seg selv" som mange bruker tid, krefter og penger på, er også bortkastet. "Selvhjelps"-industrien går konkurs.

Ja, konsekvensene er i tilfelle så alvorlige at vi ikke kan gi svar uten å ha studert forskningslitteraturen.

"KAN PERSONLIGHETEN FORANDRE SEG?"

Som for så mange omfattende vitenskapelige spørsmål, er ikke svaret enten eller, men både og, selv om det har vært klare polariseringer blant ledende fagfolk. William James formulerte seg slik i 1890 at han oppfylte Ibsens krav: "In most of us by the age of thirty, the character has set



Forandre seg - det kan man nok, men forandre personligheten?

like plaster, and will never soften again." Freud sluttet seg til James sitt synspunkt og mente at bare psykoanalyse kunne få gipsen til å smuldre eller slå sprekker.

Den opprørske Wilhelm Reich, derimot, mente at karakteranalyse (1933) kunne knuse gipsen, og Erik Erikson argumenterte med sine "åtte stadier" på livets vei fra 1950 sterkt for at personligheten modnes og forandres gjennom hele den voksne alder.

I nyere tid har tre synspunkter vært fremme med sine nøkkeltalsmenn:

- Personligheten er ustabil og skifter fra situasjon til situasjon (Mischel 1968)
- Basale personlighetstrekk er relativt stabile gjennom livet (Costa & McCrae 1980)
- Personligheten gjennomgår modning med forandringer/tilpasning (Helson & Moane 1987)

Det kan være grunn til å merke seg at Verdens helseorganisasjon i det psykiatriske klassifikasjonssystemet ICD-10 tror på personlighetsforandring og har to diagnoser for dette:

F62.0 Personlighetsforandring etter katastrofeopplevelser.

F62.1 Personlighetsforandring etter psykisk sykdom.

Mens det amerikanske klassifikasjonssystemet.

DSM-IV ikke har med noen av disse diagnosene, og altså ikke regner med personlighetsforandring i en grad som fortjener egne diagnoser.

HVA ER PERSONLIGHET?

Hvordan personlighet blir definert spiller opplagt en stor rolle for om den anses som stabil eller formbar. Hvis personligheten defineres gjennom basale personlighetstrekk, kan vi vente liten forandring. Det har Costa & McCrae demonstrert ganske overbevisende.

Hvis vi også inkluderer karakteristiske tilpasningsstrategier, selvoppfatning, biografi og ytre miljøpåvirkning, blir personligheten mer åpen for forandring.

Hvordan vi måler personligheten er et annet sentralt problem. Selvutfylling med ja-nei spørsmål er en måte, levnedsbekrivelse er en helt annen.

Hvordan vi analyserer forandring har også en stor betydning for om personligheten anses som stabil eller foranderlig. Det er reist spørsmål om forskjeller i skåre eller test-retest-korrelasjoner er adekvate metoder til å måle forandringer. Nye teknikker er kommet, og en av de mest interessante er "individuelle vekstkurve-målinger".

Hva som menes med forandring kan også problematiseres. Hvis folk kan forandre seg, gjør de det da gradvis over lang tid, ved kortere omstillingsperioder eller plutselig og dramatisk? Tidligere studier tyder på at forandring er gradvis og går i små steg. Vaillant observerte store forandringer hos de voksne i Grant-studien og formulerte: "Hvis vi følger voksne over år, kan vi registrere forbløffende

forandringer og utvikling. Vi kan oppdage diskontinuitet i utviklingen som er minst like store som forskjellen mellom en person når han er 9 år, og når han er 15."

Forandring er en kompleks prosess som omfatter mange motiveringsmessige, kognitive og situasjonsbetingede faktorer. Noe sentralt synes å være etablering av en ny identitet.

Hva med *viljen til personlighetsforandring*? - hele selvhjelpsindustrien står på spill her. Kan man viljesmessig forandre seg, og hva slags motivering kreves?

HVA MED "STRESS"?

Ja, hva betyr egentlig dette uttrykket? Webster's Dictionary gir to definisjoner: Stress er "en begrensende kraft eller påvirkning" og "en fysisk, kjemisk eller følelsesmessig faktor som gir kroppslig eller psykisk spenning og kan være en faktor i sykdomsutvikling". Vi er kanskje ikke så mye klokere, særlig ikke når Läkartidningen nylig hadde en stor artikkel om "det gode stress" som får blant annet dirigenter til å leve lenge.

Forskjellen på stress og traume er heller ikke grei, og vi kan se i Are Holens doktoravhandling (1990) hvordan han også strever med begrepene her, for å ende i hybridet "ekstremt stress". Kanskje kan vi få litt hjelp ved å innføre en tidsakse:

Traumer er kortvarige

Stress er langvarig

Men traumer kan gi langvarig stress.

Siden Are Holen selv har utforsket spørsmålet om stress forandrer personligheten, er det naturlig å se på hva



En dramatisk katastrofe som rammer voksne fysisk og psykisk sunne menn, endrer ikke personligheten. Her brenner Tokyo i 1657.

han har funnet om dette i sitt arbeid om de overlevende fra Kielland-ulykken:

"In this study it has been assumed that the personality clusters of the BCI-instrument would reflect pre-disaster personality structures. If the assumption was wrong, differences between populations in the bivariate analyses would be expected as an expression of post-disaster character changes. No such differences appeared."

En dramatisk katastrofe som rammet voksne fysisk og psykisk ganske sunne menn, endrer altså ikke personligheten, ifølge Holens forskning. Nå må vi nok si at Holen med sin metode bare undersøkte basale personlighetstrekk,

og at hans funn stemmer helt med Costa & McCraes konklusjon om at disse ikke forandrer seg ved traumer eller ekstremt stress av kort varighet.

Likevel viser litteraturen ganske klart at:

Stress er en nødvendig faktor for personlighetsforandring. Uten stress ingen forandring. Om stress er en tilstrekkelig faktor er mer uklart.

Jeg skal belyse dette gjennom å se på to typer av personlighetsforandring: Brå/rask forandring - Omvendelse eller kvantesprang. Gradvis/langsom forandring - Krystallisering av misnøye.



Det sentrale ved omvendelsens personlighetsforandring er: Den nye måten å se på!

OMVENDELSEN ELLER KVANTESPRANGET

Kasuistiske beskrivelser av plutselige, dyptgående, varige personlighetsforandringer har forekommet gjennom alle tider. Den mest kjente, som vi kan kalle "Damaskus-syndromet", finner vi i Apostlenes gjerninger kapittel 9, vers 1-20, som beretter om en Saulus fra Tarsus som nidkjært forfølger de kristne for så i løpet av tre dager å forandres til Paulus "som forkynte om Jesus i synagogene". At han var under stress kan neppe betviles. Forfatteren får også på en mesterlig konsentrert måte fram det sentrale ved personlighetsforandring: *Den nye måten å se på!* Paulus så på én måte, ble blindet,

"og straks falt det liksom skjell fra hans øyne, og han fikk sitt syn igjen, og han sto opp og ble døpt."

Nesten like kjent er forandringen av Ebenezer Scrooge i Dickens' "A Christmas Carol".

Mer vitenskapelig fra et av mine egne forskningsfelt er Barlow & al. 1977 sin beskrivelse av en nøye kartlagt transseksuell person som etter en tre timers bønn sammen med en lege forandret seksuell identitet og legning på en dramatisk og varig måte.

Den eneste studien jeg fant på brå personlighetsforandring, er nylig gjort av Miller & C'deBaca. De studerte systematisk 52 personer rekruttert ved annonsering etter de som hadde hatt



Personligheten kan forandres, men stress og misnøye er den nødvendige surdeig.

“en plutselig, markert og varig forandring av personligheten”. 56% var følelsmessig plaget eller i opprør forut for hendelsen, altså under stress. I året forut hadde de opplevd mer enn vanlig av negative livshendelser. De fleste hadde en følelse av at det var ytre krefter eller makter som fremkalte forandringen. Opplevelsen var oftest at en viktig sannhet om dem selv ble åpenbart for dem. Eller de ble lettet for en psykisk belastning. 11 av de 52 personene var i terapi da dette hendte. Forandringene var alltid til det bedre, men dette kan skyldes bias ved utvalget. De aller fleste beskrev seg som religiøse eller åndelig interesserte. Deres verdi-hierarki ble vesentlig forandret av opplevelsen, som de kunne tidfeste og fortelle om i detalj.

Forklaringsforsøk på slike bråe forandringer er: Skifte av selvreguler-

ingsmekanismer, skifte av perseptuelle opplevelser, verdikonflikter og transcendens.

KRYSTALLISERING AV MISNØYE

Den typen av personlighetsforandring vi kjenner best, har særlig vært studert av Baumeister og medarbeidere. Betraktningmåten er som følger: Vi bruker alle mye energi på å finne mening i våre liv og i oss selv, og det er vår subjektive oppfattelse av dette som teller. Baumeister snur på dette og spør først: Hva er det som får oss til å unngå forandring og får oss til å opprettholde eksisterende roller, forhold og holdninger? Jo, det er vår subjektive opplevelse av tap og vinning ved det vi er i. Typisk for de prosesser som opprettholder status quo, er at vi behandler problemer, kostnader og ulemper som om de var isolerte hendelser og

dermed lett kan bortforklares.

Krangler i et parforhold betraktes i begynnelsen som isolerte hendelser som kan bortforklares selv om de etterlater en murrende misnøye - eller tilstand av spenning - stress om vi vil. Positive hendelser kjedes sammen til et hele, mens negative holdes isolerte. *Krystallisering av misnøyen* skjer når de negative hendelsene kjedes sammen til et hele. Ofte er det en *nøkkelopplevelse* som starter krystalliseringen - den berømte dråpen som får begeret til å flyte over. - Endelig "innsikt" vil kanskje vi psykoterapeuter si, "sannhetens øyeblikk" heter det i dagligspråket. Plutselig opplever individet at: "Noe må skje, jeg kan ikke leve slik lenger!" Sterke følelser av misnøye kjedes sammen, og kravet om forandring eller oppbrudd kan oppleves som akutt og krise-preget.

Personens verdier og syn på sitt tidligere liv forandres ofte radikalt gjennom omskrivning, og det kan komme en følelse av sterk uvisshet før nye verdier, roller og forhold kommer på plass. George Vaillant sier dette på en underfundig måte: "It is all too common for caterpillars to become butterflies and then to maintain that in their youth they had been little butterflies. Maturity makes liars of us all."

KONKLUSJON

Konklusjonen skulle være klar. Hvis vår definisjon av personlighet omfatter mer enn basale trekk, kan den forandres, men det skjer ikke uten stress og misnøye. Ønsker vi å utvikle oss som personligheter, er stress og misnøye den nødvendige surdeig.

Fred og ro kan lede til stagnasjon i utviklingen, og tilfredshet er dødens første kyss!

Litteratur

Barlow DH, Abel GH, Blanchard EG. Gender identity in a transsexual: an exorcism. *Arch Sex Behav* 1977;6:387-395.

Baumeister RF. Meanings of life. New York: Guilford, 1991.

Costa PT, McCrae RR. Personality in adulthood. New York: Guilford, 1990.

Erikson, EH. Childhood and society. New York: W. W. Norton, 1950.

Helson R, Moane G. Personality change in women from college to midlife. *J Person & Social Psychol* 1987; 53:176-186.

Hetherington TF, Weinberger JL (red). Can personality change?

Washington D.C.: American Psychological Association, 1994.

Holen A. A long-term outcome study of survivors from a disaster. Oslo: University of Oslo, 1990 (doktoravhandling).

Miller WR, C'deBaca J. Quantum change: toward a psychology of transformation. I: Hetherington et al. 1994 pp 253-280.

Mischel W. Personality and assessment. New York: Wiley, 1968.

Reich, W. Charakteranalyse. Berlin.

Vaillant GE. Adaptation to life. Boston: Little Brown, 1977.

Alv A. Dahl er professor ved Universitetsenheten, Gaustad sykehus.

MARGARETA HAMMARLUND-ÜDENAES

ACEMS
MEDITATIONS-
PEDAGOGIK -
ETT VERKTYG
FÖR EGET
LÄRANDE

TIGERN



I figuren försöker lillebror lära Pricken att vissla. Lillebror lyckas inte så bra, men han är nöjd ändå. Han har lärt Pricken att vissla, det gör inte så mycket att Pricken inte har lärt sig att vissla. I den här artikeln diskuteras Acems meditationspedagogik - hur Acem-meditation lärs ut - i relation till annan modern pedagogik och de resultat man vill åstadkomma.

I begreppet undervisning ligger focus på den som undervisar - läraren, eller i exemplet lillebror. Resultatet är inte självklart. I begreppet lärande (lärning) är focus på den som ska ta till sig kunskapen, eleven - eller i det här fallet Pricken. När man diskuterar lärande får man ett direkt mått på resultatet av inlärningssituationen - och i Prickens fall lyckades inte förmedlandet särskilt

bra. Efter axeln undervisning - lärande ryms mycket av diskussioner om vilka sorts kunskaper som behövs i samhället. Räcker det med undervisning eller ska vi sträva efter lärandet? I så fall - hur villiga är man inom utbildningssystemet att ändra sättet att undervisa på för att åstadkomma det man önskar.

EGET LÄRANDE

Faktakunskaper är basen för lärandet men räcker inte för att kunna hantera tillvaron. Eftersom förändringen av kunskapen sker så snabbt idag diskuteras "lifelong learning" - att lära hela livet. Det ställer krav på utbildningssystemet att också lära ut hur man tar till sig ny kunskap, inte bara att lära ut fakta som sådana. Men inte heller det räcker - man måste också ha en förmåga att använda kunskaperna och att kritiskt kunna värdera det man läser. Väl ute i yrkeslivet är det dessa delar som värderas kanske högst. Eget lärande handlar också om hur man kan och vågar använda sina egna resurser i en yrkessituation eller privat - hur man

kan hantera sin livssituation - vilket också har betydelse för hur man lyckas även i yrkeslivet.

ACEMS MEDITATIONSPEDAGOGIK

Vad kan Acems meditationspedagogik bidra med vad gäller eget lärande? Det hänger samman med målsättningen med Acems arbete med meditation, vilken är att bidra till mänsklig växt. Genom att tekniken bearbetar spänningar och låsningar får man som individ en ökad tillgång till egna resurser men också ökad kapacitet att ta in information, bl a eftersom stressnivån sänks.

Men Acem bidrar inte bara med en metod som ger ökad tillgång på egna resurser och minskade låsningar. Genom det perspektiv Acem arbetar utifrån - en annan kultur om man så vill - synliggörs attityder och hållningar i vår omgivande kultur som vi vanligtvis är blinda för.

IMPULSER ACEMS PEDAGOGIK - UNIVERSITETSVÄRDEN

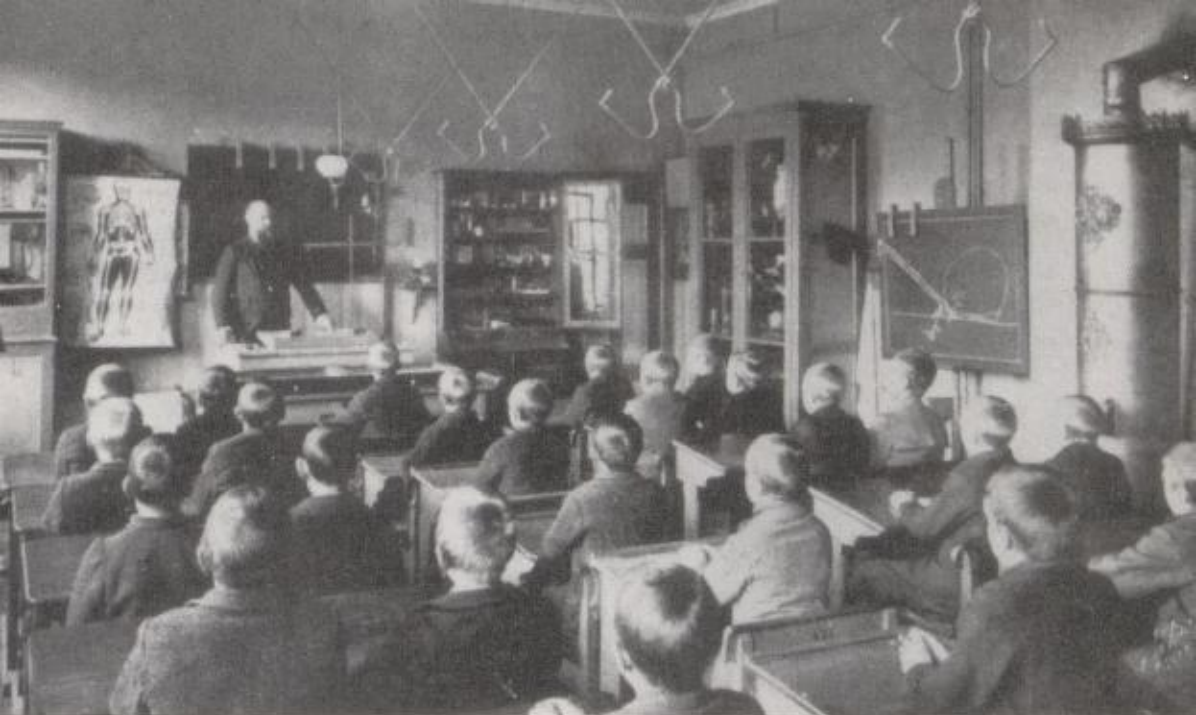
När man lär ut Acem-meditation är arbetssättet extremt interaktivt. Kursdeltagarna börjar meditera redan i början av kursen. Man träffas sedan en gång i veckan under sju veckor och har då möjlighet att diskutera sina erfarenheter av tekniken med övriga deltagare och med läraren. Teoriavsnitten tas upp där de passar ur den mediterandes utvecklingsperspektiv. I Acems meditationspedagogik är läraren lyssnande till den mediterandes beskrivning, ställer frågor och kommer inte med "sanningar". Det skulle inte hjälpa eftersom målet är ökad förståelse hos

individen - och den måste komma inifrån. Detsamma gäller integrerad kunskap inom universitetets ram eller i vilket sammanhang som helst. Genom att "uppleva", diskutera, värdera och motivera blir luckor i kunskapen tydliggjorda. Genom enbart lyssnande blir kunskapen inte tydliggjord och inte ifrågasatt.

Sagt på ett annat sätt: Det spelar ingen roll om läraren står i katedern och visslar dag efter dag för att studenterna ska lära sig det. Om de inte själva får prova - och det gäller även förståelse av teoretiska kunskaper - kommer de aldrig att kunna vissla. Däremot kommer de att kunna berätta hur fint läraren visslar, vilket ger mig bekräftelse men inte hjälper dem på vägen. Om läraren däremot sitter tillbakalutad och lyssnar på när studenterna tränar sig att vissla och kommer med funderingar under vägen kommer de sannolikt att mycket snabbare kunna vissla själva.

Problembaserat lärande (PBL) är också ett interaktivt arbetssätt som har flera av de kvalitéer som krävs i dagens samhälle och många paralleller finns till Acems meditationspedagogik. Fler och fler universitetsutbildningar börjar använda PBL som pedagogisk metod.

Praktiskt går PBL till så att en grupp studenter, 5-8, tillsammans med en handledare träffas 2 gånger i veckan - 1,5 timme per gång. De får fall, "cases" att arbeta med. Dessa fall är situationsbeskrivningar som studenterna, utifrån givna mål, ska formulera frågor till. Frågorna ska handla om vad de inte förstår. Sedan går de hem till sig



Det spelar ingen roll om läraren står i katedern och visslar dag efter dag för att studenterna ska lära sig det.

och söker svar i litteraturen. Nästa gång de träffas diskuteras frågorna igen och vad olika individer har kommit fram till.Handledarens funktion är processororienterad och metodorienterad och det är viktigt att handledaren inte ger sig in i sakdebatten, dvs. serverar svar - då skulle studenternas eget ansvar för sin inläring minska. Här finns också en parallell till Acems meditationspedagogik.

Gruppmötena varvas med föreläsningar som ger mer av perspektiv. PBL är en mycket strukturerad arbetsform. Stor frihet ges inom givna ramar. Tydliga krav ställs på studenterna.

När man sitter i en PBL-grupp som handledare är det slående med vilken glädje studenterna kastar sig över fallen. Det är också slående på vilken hög nivå diskussionerna förs i

gruppen. Relationen till läraren blir också mer vuxen och likvärdig.

(Mer om PBL finns att läsa i Dyade nr 1/1993 "Bedreviterens Död"/"Pekpinnens Död").

HÅLLNINGEN ÄR VIKTIG FÖR RESULTATET

Mycket av dessa positiva resultat beror sannolikt på den hållning läraren har till studenterna och till kunskapen. Tror läraren att de klarar av att hantera och värdera sin kunskap själva eller måste läraren förklara för dem hur världen ser ut för att hon/han ska känna sig nöjd? Är det viktigt för läraren att de förstår sammanhang eller är det enklast om de lär sig upprepa fakta som hon/han serverar? Mycket av dessa hållningar handlar om hur tryggt läraren är i sig själv och

vilken tradition hon/han själv är uppväxt i.

INNEHÅLL OCH HÅLLNING

I Acems meditationspedagogik är två delar tydliggjorda, innehåll och hållning. Innehållet i meditationen består av tankar, impulser, bilder osv. samt det man tillför, upprepningen av ett metodljud. Innehåll och hållning är oskiljaktliga delar. Till allt innehåll finns också en hållning - hos den som förmedlar kunskapen och hos den som lär. Vi som individer har också en hållning gentemot oss själva och våra egna förmågor. I meditationen är resultatet nära kopplat till vilken hållning man kan skapa av acceptering och ledighet. Vilket innehåll som finns är inte av betydelse för att komma vidare. Den lediga hållningen är minst lika viktig i vägledningen av de som lär sig meditationstekniken, dvs. i kommunikationen mellan individer - detta för att skapa största möjliga växt.

Inom universitetsvärlden, liksom hela skolsystemet för övrigt, är innehållet traditionellt i focus. Hållningen står läraren för - den är inte vanligtvis systematiserad, kanske inte heller medveten. Frihetsgraderna är stora inom universitetet för vilken hållning en enskild lärare kan ha till studenterna och till sitt ämne. I PBL är hållningen mer systematiserad - utan att begreppet hållning används. Det krävs av läraren att hon/han följer vissa riktlinjer för att metoden ska fungera. Acceptering och ledighet skulle kunna vara ord att använda även här i motsats till styrning och kontroll.

I yrkeslivet är hållningen minst lika viktig som innehållet i kunskaperna. Hur personen fungerar i en grupp, hur han kan hantera sina kunskaper och stressiga situationer avgör framgången.

UTVECKLING VÄCKER MOTSTÅND

Det är intressant att iakttä omgivningens reaktioner då något nytt som PBL införs. Studenternas reaktioner är nästan uteslutande mycket positiva - "Äntligen blir vi behandlade som vuxna." " Ja, vi är villiga att ta ansvaret." " Ja, det är provocerande - men det är också spännande". Hos lärarna finns mycket mer av motstånd. Det är hotfullt att något ändras. Det kan bero på en upplevelse av att lärarens auktoritet är hotad. Egentligen stämmer inte det, eftersom läraren fortfarande styr mål och vilka fall som ska bearbetas. Däremot sker en förändring från en lärarcentrering där lärarens perspektiv gäller till en ämnescentrering där lärarens kunskap kan komma att ifrågasättas. Att byta till PBL är att byta paradigmen, att ändra synsätt. Det tar tid att mogna i en ny roll. Alla år man själv varit elev sitter djupt rotad och förs omedvetet vidare till nästa generation. I PBL finns inte ännu så klara förebilder. Det är för nytt.

Här finns också paralleller till etablissemangets reaktioner på Acem. På samma sätt som PBL står Acem för ett alternativt perspektiv som kan ifrågasätta gamla sanningar. I varje fall bidrar Acem till att ge de mediterande ökade frihetsramar i sitt tänkande, en ökad öppenhet.

PBL har bidragit till att skapa

förnyelse i utbildningssystemet. Utövandet av Acem-meditation skapar förnyelse på det personliga planet och tränar och förbättrar kvalitén på eget lärande. Man vågar ge sig ut i mer okända vatten och får tillgång till sina resurser på ett mer tillfredställande sätt.

Rätt pedagogik?



Faktaramme:

Kognitiv inriktad pedagogik, dit PBL hör, fokuserar på lärandeprocessen, att lära helhet och inte smådelar (lära i ett sammanhang). Mer humanistiskt inriktad pedagogik, typ Carl Rogers fokuserar på människans frihet att lära, vikten av att vara motiverad för att lära och lärande utifrån människans eget initiativ, kontra det att tvinga in kunskapen i ett givet mönster. PBL uppfyller i mycket också studentens upplevelse av att själv ha initiativet i inläringssituationen. Psykodynamisk/psykoanalytiskt inriktad pedagogisk forskning fokuserar på inlärningsblockeringar och försvarsmekanismer som hämmar inläringen. T.ex. kan oförmåga att lära sig matematik bero på en omedveten blockering, rädsla, trots att intelligensnivån är hög. Vad gäller inlärningsblockeringar har universitetet ingen utvecklad metodik och anser väl idag inte heller att det är ett arbetsfält. Här får individen själv ta ett ansvar. Dock finns inte många metoder att ta till. Här kan Acem-meditation fungera. De som kan bearbeta egen stress och egna konflikter klarar krissituationer bättre. Förmågan till närvaro i inläringssituationer liksom i livet för övrigt ökar.

Margareta H. Udenaes, høyskolelektor i farmakologi ved Universitetet i Uppsala, kurslærer i Acem.

MEDITASJONS- PRINSIPPER OG ORGANISASJONS- STRUKTUR

Acems organisasjon er metodebasert, ikke personsentrert. Det er nær sammenheng mellom funksjon og organisasjon. Acems struktur forstås best ut fra det meditative utviklingsarbeid som er Acems siktemål. Sentralt står prinsipper om konsensus, frivillighet, innsats og kompetanse.

MEDITATIVT UTVIKLINGSARBEID

Er det en dypere motsetning mellom meditasjon og organisasjon? Meditasjon setter individet i fokus; en organisasjon må ivareta et fellesskap.

Om man vil meditere eller ikke, er et individuelt spørsmål. Ingen kan presses til å meditere; på samme måte som ingen fruktbart kan tvinges til å

gjennomgå innsiktsorienterte terapier. Meditasjon og erkjennelse forutsetter deltagelse og frivillighet. Organisasjon betyr fellesskap, regler og en form for underordning av det individuelle. I en organisasjon kan ikke den enkeltes ønsker til enhver tid avgjøre.

Denne latente spenning mellom meditasjon og organisasjon må likevel mestres. Vil man at meditasjon skal være en aktuell valgmulighet for flere, være en del av det tilgjengelige offentlige rom, må man organisere seg. Meditativt undervisningsarbeid krever i hvert fall to verktøy: En meditativ metode og en organisasjon. Skal meditasjon som vekstmetode for mange virkeliggjøres, kreves ikke bare meditasjon, men organisasjon. Kanskje er motsetningen mellom en individuell meditasjonsprosess og et organisert fellesskap fiktiv. Hva ville mennesket være uten institusjoner som hjelper det til å utvikle seg?

Skal meditasjon som vekstmetode for mange virkeligjøres, kreves ikke bare meditasjon, men organisasjon.

Side 19

Side 2

ACEM NYTT

Halle Holten vil komme igang med meditasjonen igjen etter sommerferien. Han sitter med flaten i greps og forlanger å bli inspirert. Lar det seg gjøre?



FOTO: OLE WYGÅRD

Fordypelseskurset - en milepæl i Acems historie

Drøyt 100 deltagere (bildet) arbeidet med lange meditasjoner, videregående meditasjonsutførelse, prosess-seminar og veiledning på Gejterskolan i Värmland i 14 dager i sommer. Resultatet var meget positivt, og Acems ledelse leker med tanken om å arrangere lengre kurs i fremtiden.

Se i margen side 2 og liten sommerkurs-reportasje side 13.

Are Holen 50 år



FOTO: ASER PEDERSEN

Hvem er denne mannen som startet Acem da han var 20 år gammel? Som faggruppel leder i Kyvnes og har doktortittel i psykologi? Portrett side 3

Utfordringen er likevel klar: Hvordan utvikle en organisasjon som ivaretar den individuelle prosess meditasjon er? Denne artikkelen drøfter sammenheng mellom metoden eller pedagogikken og organisasjonen Acem. Hvordan finner vi meditasjonsprinsipper avspeilet i Acems organisasjonsstruktur?

Mye omtanke er lagt inn i utviklingen av Acem-meditasjon og Acems organisasjonsstruktur. Hittil er langt

mer skrevet om metoden og pedagogikken, og mindre om organisasjonen som et instrument for utvikling. Denne artikkelen reflekterer over et ikke avsluttet forehavende.

ORIGINALT MEDITASJONSPROSJEKT
Acem-meditasjon bærer sitt navn med rette. Det er en meditasjonsform utviklet innenfor organisasjonen Acem. Det er en særpregede metode, også for den som kjenner til andre

meditative tradisjoner. Mange nordmenn (og skandinaver) har bare overfladisk kjennskap til meditasjon. Man vet ikke at meditasjon er et mangfoldig fenomen som utallige mennesker og institusjoner har drevet med i ulike samfunn til forskjellige tider. Atskillige nordmenn vil være like imponert over at en landsmann har utviklet en egen meditasjonsmetode, som at noen har funnet en ny vri på å kaste lengre med meierispann. I en del miljøer vil man sette det siste høyere.

Uten kjennskap til meditative tradisjoner har man ikke bakgrunn for å verdsette Acems meditative utviklingsarbeid. I mange andre kulturer har det ned gjennom tidene vært anvendt mye intelligens, følsomhet og engasjement til å nansere og forme videre forskjellige meditasjonsmetoder. Egentlig er det tankevekkende at en norsk organisasjon over et begrenset antall år har utformet en meditasjonsform med klar distinktivitet.

Acem-meditasjon er ingen kopi, men et særpreget meditativt prosjekt. I alle sine nyanser lar ikke Acem-meditasjon seg gjenkjenne fullt ut i den meditative litteratur. Selv om metoden naturligvis bygger på prinsipper som benyttes i andre meditasjonsmetoder, er Acem-meditasjon et originalt verktøy for meditasjon.

ORGANISASJON SOM VERKTØY

Siden meditasjonsmetoden har en viss egenart, er et naturlig spørsmål: Er organisasjonen Acem særegen? Acem-meditasjon som metode har en

distinktivitet, et preg av kreativitet. Gjelder dette også organisasjonen Acem? Naturligvis har organisasjonen en rekke likhetstrekk med andre organisasjoner. Har den også i arbeidsform og struktur et visst særpreg ut fra sitt meditative formål?

Besvares spørsmålet positivt, er det slett ikke sikkert at alle vil oppfatte det positivt. Norsk lovgivning, og dermed det offisielle eller konvensjonelle Norge avspeiler ikke et ønske om et mangfold av organisasjonsformer. Heller tvertimot, det er klare tendenser i retning av en tro på at for frivillige organisasjoner er ett bestemt styringsprinsipp og dermed én bestemt organisasjonsform det riktige.

Acem er en internasjonal organisasjon som i mange år har hatt avdelinger i andre land. For å utvikle meditasjons-metoden er det søkt inspirasjon i kilder langt utenfor Norges grenser; som med så mye annet "norsk". Et mulig utgangspunkt for å drøfte Acems organisasjonsform er den nye internasjonale forskningsdisiplin organisasjonsteori.

SAMMENHENG

ORGANISASJONSFORM OG FUNKSJON

Organisasjonsteorien er foreløpig en relativt diffus og lite avklart vitenskapsgren. Ledende representanter for organisasjonsteorien fremholder at man mangler konsensus om selve studieobjektet: hva som er en organisasjon. Fortsatt savnes et omforenet paradigme. Likeledes er det forskjellige retninger som fokuserer på ulike aspekter ved organisasjoner: Økono-

misk organisasjonsteori, økologisk organisasjonsteori, institusjonell organisasjonsteori, teorien om naturlige organisasjoner - for å nevne noen av de mest toneangivende (Scott 1992). I det siste har vi også sett tendenser til en postmodernistisk retning innen organisasjonsteorien (Reed og Hughes 1992).

Visse sentrale synspunkter går likevel igjen hos mange organisasjonsteoretikere. Man synes rimelig samstemt om at organisasjonsform og funksjon ikke kan sees atskilt. Organisasjonen skal tjene en funksjon og må utformes slik at den ivaretar denne (Williamson 1985). Et samfunn preget av samlebåndsproduksjon vil lettere utvikle hierarkiske organisasjonsmodeller enn

ekspert- og informasjonssamfunnet, hvor man er mer opptatt av flatere strukturer med plass til mer jevnbyrdige aktører.

Institusjonell organisasjonsteori har videre fremhevet at organisasjonene utsettes for et press mot isomorfe strukturer, dvs mot mer ensartede organisasjonsformer (Powell og DiMaggio 1983). Dette skyldes en rekke forhold, bl a kommersialisering og konkurranse. Dette press mot ensartethet er uheldig hvis man aksepterer at det er en sammenheng mellom funksjon og struktur. Jo mer

ensartede organisasjonene blir, desto mindre egnet vil de være til å ivareta visse funksjoner som best tjenes ved andre organisasjonsformer. Det er slett ikke gitt at den organisasjonsmodell som passer for fotballklubben, er like godt egnet for en meditasjonsorganisasjon. Kanskje kan man tape atskillig i vitalitet og utviklingsmuligheter hvis

den form som er egnet for en type virksomhet presses ned over den andre. Og hvem skulle ut fra hvilke kriterier avgjøre om behovene til fotballklubben eller meditasjonsorganisasjonen burde danne rettesnoren?



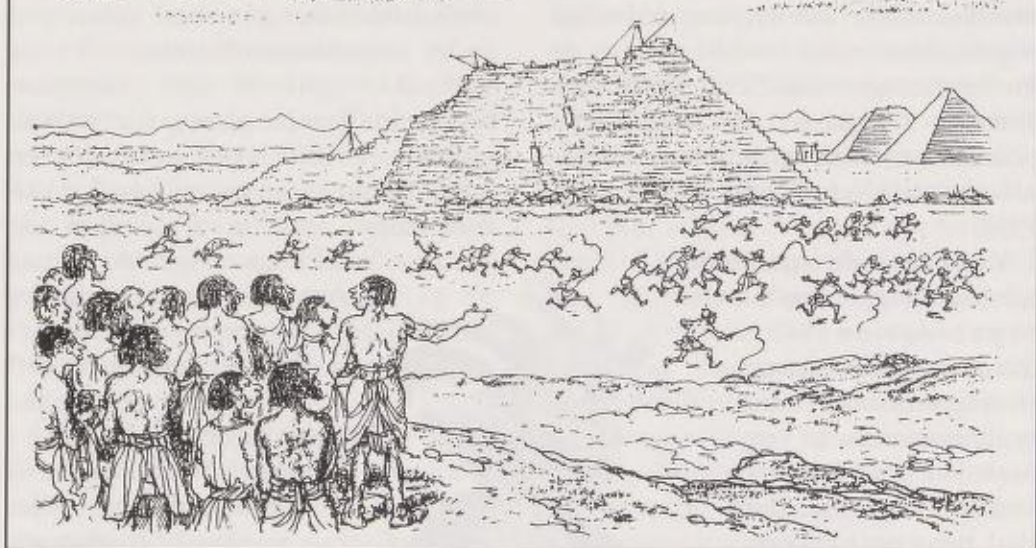
Utsatt for press mot isomorf struktur?

VOKSENOPPLÆRINGS-
LOVEN - POLITISK
HOMOGENITETSPRESS

Denne konklusjonen om sammenheng mellom funksjon og organisasjonsform kunne synes uskyldig. Den virker så naturlig, nærmest selvfølgelig. Med norsk lovgivning kommer den likevel på kollisjonskurs. Siden organisasjoner fyller en rekke forskjellige funksjoner, fører en påpekning av sammenheng mellom funksjon og organisasjon til en åpenhet for ulike organisasjonsformer. Det nytter ikke med enhetsorganisasjonen.

Det offisielle Norge har fortsatt en sterk tro på enhetslinjer der mange andre land etter hvert forfekter mangfold. I få, om noe annet vestlig land går et så stort antall barn i samme

Ulike prosjekter krever ulike organisasjoner.



skole, med samme pensum, samme struktur og samme progresjon. I Norge er enhetskoletankegangen nesten religion. NRK-monopolet besto lenge etter at det teknologisk lå på sotteseng fordi norske politikere nektet å ta konsekvensen av at det ikke lenger var funksjonelt. Lovprisingen av enhetskulturen blindet for realiteten. Ansvarlige politikere i andre land er for lengst ferdige, og det grundig, med troen på et statlig styrt næringsliv. I vårt land har staten de senere år økt sin direkte og indirekte eierandel i næringslivet, slik at omtrent halvparten skal være statlig kontrollert; hvilket er en uhyre stor andel. Så langt vekker denne gjennomførte enhetslinjen lite uro. Mange nordmenn slår seg øyensynlig til ro med at mest mulig helst skal være likt.

Den offisielle norske homogenitetstankegang avspeiles også i Stortingets holdning til organisasjonslivet. Den

norske voksenopplæringsloven 28 mai 1976 nr 35 støtter opp om en annen konklusjon enn organisasjonsteorien. Voksenopplæringsloven § 10 annet ledd b bestemmer at statsstøtte bare gis til organisasjoner med styringsstruktur "en person - en stemme". Andre organisasjonsformer enn denne såkalte "demokratiske" kvalifiserer ikke til støtte etter voksenopplæringsloven. Det er ikke vanskelig å forstå at staten har behov for kontroll med sine bevilgninger. Ett er likevel å passe på pengestrømmen ut fra den betydelige norske statskassen som de fleste organisasjoner er mer eller mindre avhengige av. Noe helt annet er å påby at bare én organisasjonsform kan kvalifisere hvis man arbeider med et voksenpedagogisk siktemål.

IKKE FAGLIG BASERT

Voksenopplæringslovens standpunkt er ikke begrunnet i organisasjons-

teoretisk innsikt; tvertimot. Det lovbestemte kravet til én organisasjonsform lar seg ikke begrunne faglig. Det er ideologisk og politisk bestemt. Voksenopplæringsloven deler i så måte skjebne med en god del andre norske regler og bevilgningsordninger. Mange hevder med atskillig styrke at Arbeiderpartiet gjennom voksenopplæringsloven ivaretok sin egen opplysningsorganisasjon AOF, ved å tre dens organisasjonsform ned over det norske organisasjonslivet. Troen på "enhetsorganisasjonen" passer uansett godt inn i bildet av de mange norske enhetslinjer. Det politiserte, ikke-faglige standpunktet i voksenopplæringsloven forsterker presset på organisasjonene i retning av isomorfe strukturer. Voksenopplæringslovens krav til bestemte styringsmekanismer er nok en institusjonell faktor som fremmer homogenitet og motvirker bredde eller pluralisme i norsk organisasjons- og kulturliv.

Norsk lovgivning er følgelig i utakt med organisasjonsteorien. Det er antagelig liten grunn til å la en ideologisk farget lovgivning bli modell for den organisasjonsstruktur Acem ideelt sett bør basere seg på. Når vi stiller spørsmålet om hvilken organisasjonsform som bidrar til å fremme meditativt arbeid, har vi få holdepunkter for at voksenopplæringsloven vil være til stor hjelp. Hvorfor skulle f.eks. partipolitiske opplæringsorganisasjoner gi en modell for hvordan man skal strukturere et konstruktivt fellesskap rundt introspektivt utviklingsarbeid? Vårt spørsmål bør heller baseres på den organisasjonsforskning som frem-

hever at struktur og funksjon må ses sammen: Hvilke funksjoner skal Acem ivareta, og hvilken organisasjonsform kan best fremme disse? Siden meditasjon er Acems hovedaktivitet, er det neste spørsmål tilbake der denne artikkelen startet: Er det en sammenheng mellom meditasjonsprinsipper og organisasjonsstruktur?

PROSESS OG SEDVANEPRINSIPP

Acems perspektiv på meditasjon er prosessuelt: Meditasjon fører ikke frem til bestemte tilstander eller definitive innsikter, men hjelper utøveren til å ivareta en prosess av bearbeidelse og erkjennelse. Veiledning av meditasjon tar sitt utgangspunkt i de problemer utøveren til enhver tid opplever med meditasjonen, og følger ikke mekaniske eller på forhånd fastsatte skjemaer eller prosedyrer. Meditasjonspedagogikken har aldri vært betraktet som avsluttet. Den er gjenstand for en stadig fornyelse; om enn ikke alltid i store sprang.

Som et motstykke til dette prosessuelle perspektiv på meditasjon er organisasjonen Acem basert på et sedvaneprinsipp. Lik mange andre større organisasjoner er Acem juridisk delt opp i flere underenheter hvorav enkelte har skrevne vedtekter. Hovedorganisasjonen derimot har så langt bygget på et sedvaneprinsipp. Ved ikke å basere seg på skrevne vedtekter er organisasjonsutvikling lettere. En pragmatisk eller organisk utvikling av organisasjonen hemmes ikke av formelle hensyn. Man kan lettere stille spørsmålet "hva fungerer?" i stedet for "hvordan er de skrevne reglene å

forstå?". Selvfølgelig er man bundet av de vedtak og prosedyrer man tidligere har sluttet opp om. At reglene er uskrevne, gjør likevel endringsprosessen lettere. En grunnleggende premisse er at organisasjonen skal være gjenstand for videreutvikling når dette finnes ønskelig.

UTPRØVING OG FORANDRING - ORGANISK HOLDNING

Typisk for Acems utvikling av organisasjonsstruktur er parallellen til meditasjon; man drøfter og prøver seg ut. Det som fungerer, forsøker man deretter å etablere som et handlingsmønster, som så kan danne basis for nye utprøvinger. Dette er sedvaneprinsippet for utviklingsutvikling, som en motsetning til lovgivning som lett får et definitivt preg. Formelle og skrevne regler kan anta et preg av å ta fremtiden i besittelse. For en eksperimenterende organisasjon lik Acem er det vanskelig å vite hvilke organisasjonsstrukturer som fungerer best i nye situasjoner. Ett er dagens utfordringer; noe annet fremtidens.

Av forskjellige formal-juridiske grunner kan det bli nødvendig for Acem å utarbeide skrevne vedtekter. For å harmonere med det prosessuelle prinsipp som preger arbeidet i og med meditasjon, bør antagelig vedtektene være så romslig formulert at de bidrar til fleksibilitet og prosess - også på organisasjonsplan. De må ha rom til å tolkes i lys av det *organiske prinsipp* som preger Acems meditasjons- og organisasjonstenkning. En organisasjon som arbeider for menneskelig vekst, er et personlig fellesskap som vokser frem,

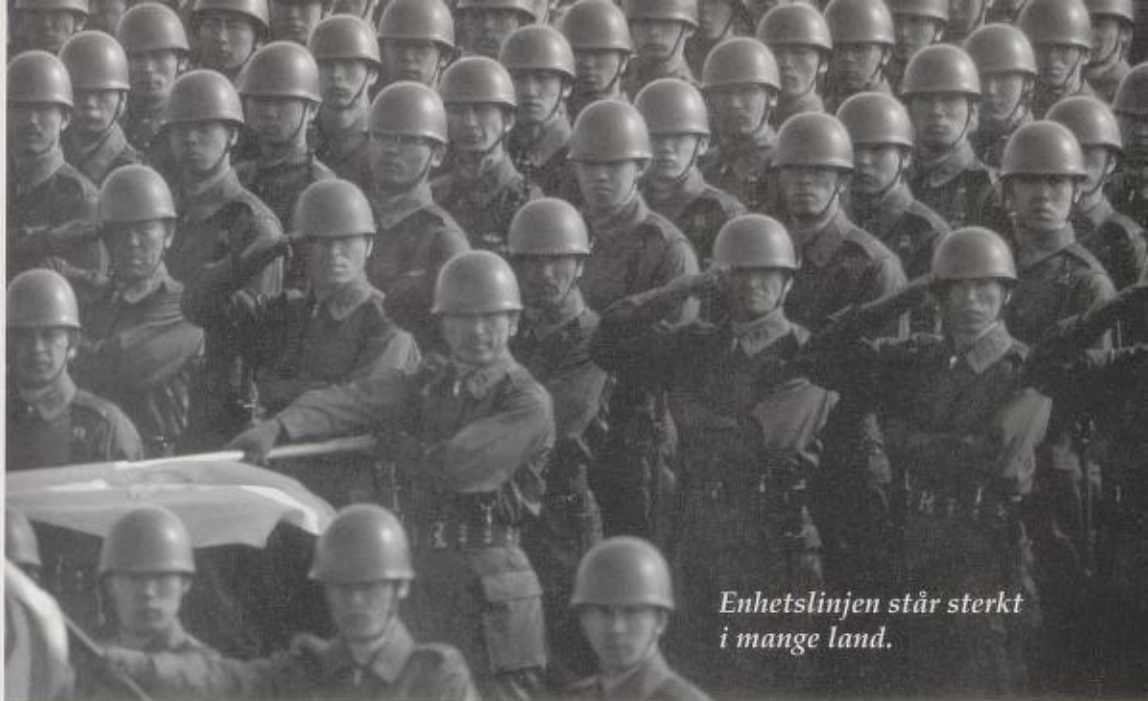
ikke en endelig ramme man kan tre ned over en åpen fremtid en gang for alle. Verden og vi er i bevegelse; det må også organisasjoner være. En organisasjon som arbeider for utvikling, må strukturere seg slik at den gjør det så enkelt som mulig selv å være i bevegelse.

INNSIKT KREVER TID

Vi vet fra meditasjonsveiledning, som terapeuter fra terapi, at innsikt forutsetter en form for aksept eller konsensus mellom terapeut og klient. En veileder kan tenke så mye hun vil om den mediterendes prosess. De eneste refleksjoner som får konkret betydning, som er effektive i betydningen virkningsfulle, er de den mediterende selv aksepterer og legger til grunn for meditasjonsutførelsen.

Acem som organisasjon er avhengig av høy kompetanse. Flere av dem som har sentrale pedagogiske posisjoner i Acem, sier undertiden at deres kompetanse i meditasjon antagelig ikke er svakere enn den de har innenfor sine vanlige fagområder. Det er en spennende kompetanse å erverve, men, skulle vi måle i kroner og øre, nok så dyr å opparbeide. Det tar lang tid å beherske meditasjonspedagogikk på et rimelig nivå. Tilsvarende er personlig vekst gjennom meditasjon en årelang, til dels livslang prosess.

Ser vi dette i et økonomisk perspektiv, kan vi konstatere at vårt eget land sammen med de andre typiske velferdsstater innen OECD-området har utviklet et økonomisk system som skaper bestemte holdninger til denne type tjenester. Vi har



*Enhetslinjen står sterkt
i mange land.*

vent oss til at sentrale personlige behov skal ivaretas av det offentlige eller av private institusjoner som finansieres av det offentlige. Acem står overfor et marked der brukerne har lært seg at denne type tilbud ikke skal koste.

IDEALISME, IKKE KOMMERSIALISME
Selv uten nordisk eller f eks nederlandsk velferdsstatstenkning er det likevel vanskelig å se at den form for innsiktsorientert kompetanse i det lange løp kan basere seg på kommersielle transaksjonsprinsipper. De begrensede oppsparte midler Acem har, er karakteristisk nok ikke ervervet ved meditasjonsarbeid. Ekstraordinært dugnadsarbeid som loppemarkeder har bidratt til de nødvendige resultater over streken. Det økonomiske null- eller minusresultat på selve meditasjonsarbeidet

er tankevekkende, særlig når vi trekker inn at ingen vanligvis har mottatt betaling eller noen form for støtte eller økonomisk kompensasjon. Dette gjelder både tid og utgifter til Acem-utdannelsen og det konkrete meditasjonsarbeidet.

Mange av de hundrevis av tillitskvinner og interesserte som har båret frem organisasjonen, har nedlagt til dels forbausende høye timetall. Enkelte sentrale ledere kan ha arbeidet - vederlagsfritt - gjennomsnittlig tre timer daglig året rundt. Det er som over halvparten av et normalt årsverk på 1800 timer. Naturligvis skyldes en slik innsats at man har betydelig glede av arbeidet; det kan være usedvanlig tilfredsstillende å bruke en del av sin energi og evner på det man mener er viktig uavhengig av økonomisk utbytte.

Man kan selvfølgelig føre lange og kanskje interessante diskusjoner om denne type innsats burde vært betalt. Stikker man fingeren i jorden og stiller spørsmålet om den kunne vært det i Acem, er svaret kort og greit: Nei. Acems inntjening har aldri vært i nærheten av å kunne finansiere den nødvendige kompetanseutvikling og arbeidsinnsats dersom alminnelige betalingsprinsipper skulle legges til grunn.

FRIVILLIGHET

Organisasjonen Acem er på samme måte som selve meditasjonsutførelsen avhengig av frivillig innsats. Mer enn for mange frivillige organisasjoner er den ikke-økonomiske motivasjon avgjørende. Acem er virkelig i den tredje sektor, hvor idealisme avgjør, til forskjell fra det offentlige byråkrati styrt av politiske vedtak og markedet med sine økonomiske byttehandler.

Muligens er det sunt at Acems meditasjonsarbeid ikke kan gjøres til en økonomisk styrt bedrift i vanlig markedsmessig forstand. Økonomiske incentiver kunne bli et bimotiv. Det kan være bedre at de som ikke lenger er motivert for å undervise i meditasjon slutter, enn at de fortsetter alene av økonomiske grunner. Å lære å meditere gjør man vanskelig ut fra økonomiske motiver; det kan skape en ubevisst allianse at den ikke-økonomiske motivasjon er på begge sider av bordet.

KONSENSUSPRINSIPP

I meditasjon er konsensus nødvendig, siden det dreier seg om en aktivitet der

utøverens frivillige innsats avgjør. Det samme gjelder Acem. Selvfølgelig kan det være mangel på forståelse for eller uenighet om *operasjonelle* beslutninger. I enhver organisasjon må det aksepteres at enkelte beslutningstagere i gitte situasjoner er posisjonert slik at de har mer sakkunnskap, kjenner flere variabler, og derfor må ha et videre beslutningsansvar. Ei heller kan ethvert operasjonelt vedtak informeres om og diskuteres til alle, eller nesten alle, er enige. Likeledes vil det ikke være funksjonelt å forutsette konsensus om enhver *taktisk* beslutning. Men de overordnede perspektiver, *strategien*, må i en så frivillig organisasjon som Acem basere seg på konsensus. Det samme gjelder de praktiske beslutninger som har så stor betydning at de binder den langsiktige strategien.

I den alminnelige debatten om beslutningssystemer og organisasjonsstrukturer skilles det ikke tilstrekkelig mellom beslutningsprosedyrer i organisasjoner med tvungent medlemskap, typisk staten, og frivillige organisasjoner. Der medlemskapet er obligatorisk, som f.eks. i den norske stat, har ingen klart å utvikle et bedre prinsipp for vedtak enn én person - én stemme. Lik og alminnelig stemmerett regnes som en kjerne i demokrati-begrepet selv om det for øvrig rommer mye uenighet. Det er likevel enighet om at demokrati ikke er en ideell styringsform, bare den beste eller minst dårlige av de praktisk tenkelige og gjennomførbare alternativer. Det er ikke gitt at den minst dårlige styringsform for organisasjoner basert på tvungent medlemskap bør over-



Materielle ulikheter kan være vanskelige å hanskens med når de blir store nok.

føres som det eneste eller ideelle alternativ for reelt frivillige organisasjoner.

FLERTALLSPRINSIPP UTILSTREKkelig

Trolig skiller det i debatten heller ikke tydelig nok mellom flertallsbaserte og konsensusbaserte organisasjoner. Den politiske demokratimodell er en flertallsmodell. Det kreves ikke at flertallet i rimelig grad skal få med seg mindretallet på sine standpunkter; det er tilstrekkelig å oppnå flertall. Hvor stor makt flertallet skal ha over mindretallet, er et viktig punkt i de forskjellige demokratimodeller, jf debattene om absolutte eller relative grunnlovsbestemte mindretallsrettigheter og kvalifiserte flertall. Enhver styringsform basert på én person - én

stemme ender likevel vanligvis opp med et eller flere flertallsprinsipper. I teorien om demokratiske avstemningsprosedyrer er man innforstått med deres mange begrensninger. Ut fra en rekke modeller og scenarioer kan man seriøst stille spørsmålet om en demokratisk styringsform er egnet til å ivareta fellesinteresser (Østerud 1991 s 166).

I en frivillig organisasjon av Acems type er et demokratiprinsipp, i betydningen et flertallsbegrep, utilstrekkelig. Det stiller for små krav til dem som befinner seg i flertallet og dermed i ledelsen. Utviklingen av Acems pedagogikk og undervisningen i meditasjon er såvidt krevende at organisasjonen må være rimelig samstemt. Betydelige mindretall som ikke mener seg godt ivaretatt, vil enten

slutte eller bidra mindre til det de ikke lenger opplever som felles mål.

Selvfølgelig kan ikke et konsensusprinsipp håndheves som et 100 %-prinsipp. Da kommer man neppe langt, ikke minst i en organisasjon som lik Acem stimulerer ubevisste prosesser, overføringer og motstand. Men de aller fleste aktive må stort sett oppleve seg som en del av et fellesskap der de er enige om de grunnleggende oppgaver. Hvis ikke blir det vanskelig å motivere seg for den innsatsen som kreves. I en stat er et konsensusprinsipp vanskelig å etterleve. Det er for mange deltagere med for sprikende synspunkter. I stater med autoritære tendenser som f.eks det moderne Singapore, ser man hvordan et konsensusprinsipp brukes til å stemple kritikk som illojal. De som vil diskutere, ødelegger den offisielt velsignede og pålagte enigheten. I en privat organisasjon som Acem er aktørene langt færre; de vil også ha et felles utgangspunkt. Et konsensusprinsipp er derfor et mer realistisk ideal.

Dermed er man inne i en tidkrevende spiral: Det tar tid å utvikle kompetanse og drive meditasjonsarbeid. I tillegg går mye tid med til å kommunisere og bli rimelig samstemt om de overordnede beslutninger. I offentlige byråkratier og markedsbaserte organisasjoner har man lønnen som siste motivasjon; i Acem er det gleden over deltagelsen. Incentivene for Acem-arbeidet er det man i fellesskap skaper, og engasjementet ved å bruke seg selv på en personlig og innsiktsorientert måte som ellers sjelden er mulig.

KOMPETANSE- OG INNSATSPRINSIPP

Det neste spørsmålet er hvem et slikt konsensusprinsipp skal omfatte: De som betaler årsavgift og er medlemmer; de som har lært seg og praktiserer Acem-meditasjon; eller de som i kraft av forpliktende tillitsverv det enkelte år legger ned hundrevis, kanskje over tusen timer frivillig innsats.

I meditasjon avgjør til syvende og sist egen innsats. Intet annet enn frivillig innsats gjør Acem mulig. Det offisielle Norge har ikke hedret den omfattende preventive innsats Acem har ytet innenfor helsearbeid og psykologisk orientert arbeid. Hvem innen det politiske eller offentlige Norge ville felle en tåre om Acem ble borte? Siden innsats avgjør både i meditasjon og for organisasjonen, har Acem valgt å basere graden av innflytelse på et innsatsprinsipp og et kompetanseprinsipp. Ens vedtakskompetanse er basert på omfanget av frivillig arbeid og innsikt i meditasjon.

Som vanlig for de fleste typer institusjoner, har ingen utenfor organisasjonen beslutningsmyndighet. Norske statsborgere stemmer ved norske valg. De som står tilsluttet Acem og betaler årsavgift, har stemmerett ved valg av medlemmer til Acems representantskap som igjen utpeker Acems sentralstyre, organisasjonens administrative organ. Et medlem kan velges inn i lokale avdelingsstyrene, men ikke til representantskapet eller utpekes til Acems sentrale organer. Til det kreves at man har valgt å yte den innsats og opp-

arbeide den kompetanse som forutsettes av Acems kurslærere. Kurslærere har som medlemmer stemmerett på dem som velges inn i representantskapet, og er i tillegg selv valgbare. Det er ingen forskjell eller vekting mellom medlemmers og kurslæreres stemmerett.

REPRESENTANTSKAP OG SENTRALSTYRE

Den prinsipielle sondring går mellom stemmerett på representantskapet som utpeker sentralstyret (lik stemmerett for medlemmer og kurslærere) og valgbarhet til sentralstyret (bare kurslærere). Mellomleddet representantskapet som gjør valget til sen-

tralstyret indirekte, er ikke prinsipielt forankret. Det ble innført fordi man trodde det var lettere å få erfarne kandidater til å stille til valg til det mindre omfattende verv som medlem av et valg- og kontrollorgan som representantskapet fremfor til selve sentralstyret. Kandidater til sentralstyret er ofte enkelte nye kurslærere som ikke nødvendigvis er godt kjent blant medlemmer. De tidligere direkte valg til sentralstyret kunne derfor noen ganger ha et visst tilfeldig preg.

Det er en viss motsetning mellom Acems vektlegging av kompetanse og frivillig arbeid og det faktum at stemmeretten til medlemmer og kurslærere er lik. I en viss forstand kunne man



Det kan være ulike interesser som gjør at mennesker ønsker å organisere seg.

hevde at stemmeretten burde graderes etter antall år man hadde deltatt. De verdier man er med å forvalte, skyldes ens egen deltagelse. Har man ytet en innsats i Acem i størsteparten av organisasjonens snart 30-årige eksistens, har man bidratt mer enn andre til å skape de ressurser som ligger i organisasjonen. Derfor burde man også ha mer å si.

Skal du influere på et aksjeselskap, må du være villig til å betale for de verdiene som over tid er samlet opp. Aksjens pris øker. Et tilsvarende eierprinsipp ville ikke fungere i Acem, som ikke eies av noen, og der ingen eierandeler er til salgs. Graden av innsats kunne ivaretas gjennom en form for ansiennitetsgradering av stemmerett. Et slikt innsatsprinsipp for vekting av stemmerett kunne være vanskelig å praktisere. En mulighet ville være å la skillet gå mellom kurslærere og medlemmer. For å åpne for deltagelse i valg fra flest mulig har organisasjonen funnet det best ikke å ha en slik sonndring.

LÆRING OG FORSKJELLER

At Acems arbeid forutsetter kompetanse, impliserer at organisasjonen er avhengig av forskjeller. Dette er typisk undervisningsinstitusjoner. Et lærested der elevene kan like mye som lærerne, og lærerne like lite som studentene, fyller vanskelig sitt formål.

Ikke minst i de nordiske land er forskjeller ofte omtalt som noe negativt. Trolig skiller vi for lite mellom hva slags forskjeller. *Materielle* ulikheter kan være vanskelig å hankses med når

de blir store nok. Det er uklart hvor store forskjeller i velstand et samfunn tåler uten at en del av sementen og solidariteten i fellesskapet brytes ned. England under den industrielle revolusjon og Russland under tsaren er klassiske eksempler på at forskjellene ble for store. Enkelte mener at USA til dels er det, eller kan bli det, i dag. Nøden i en del land i den tredje verden er også de velstående nasjoners problem.

Derimot må *kulturelle* og *etniske* forskjeller i stor utstrekning aksepteres. Ingen kan i et overordnet, globalt perspektiv rettferdiggjøre en felles norm ulike kulturer og etniske grupper burde utjevnes mot. På dette området kan forskjeller provosere, men målet er toleranse, å leve med ulikhetene.

For *kunnskap* er ikke forskjeller bare en form for utfordring for vår toleranse. I et lærings-, informasjons- og kompetansesamfunn, er ikke forskjeller destruktive. Vi er avhengig av dem. Skal kunnskapsfronten utvides, må noen gå foran. Forskjellene er et felles gode for dem som vil lære. Det er mye lettere å komme videre når andre behersker den kunnskapen man vil tilegne seg. Å lære å meditere på egen hånd, fungerer ikke. Man trenger andre til å se egne blinde punkter; men også ganske enkelt for å formidle den pedagogiske innsikt som kreves for å beherske meditasjon.

Meditasjonspedagogikken må stadig utfordre oss til å tenke nytt, til å oppleve vår egen meditasjon anderledes. Derfor må pedagogikken fornyes. Acems struktur må reflektere at

organisasjonen er særlig avhengig av en kreativ og engasjert kompetanse. Ved utviklingen av Acems meditasjonspedagogikk må kompetanse, ikke alene innsats, telle. En pedagogisk, utviklingsorientert institusjon som Acem kan ikke bare basere seg på et innsats- eller deltagerprinsipp. Et kompetanseprinsipp må også legges til grunn. En del vil stille spørsmålet: Hvilken kompetanse? Det norske samfunn anerkjenner ikke meditativ innsikt ved formelle vitnesbyrd eller profesjonstilknytning. Uansett hvor mye man forstår av meditasjon, er man juridisk en lepperson i forhold til de profesjoner som er formelt kvalifisert til å arbeide med andre mennesker.

Mangelen på offentlig anerkjennelse kjennetegner mye annen viktig kompetanse i samfunnet. Offentlige systemer vil typisk ligge etter og klarer ikke å fange opp alle områder i et samfunn. Et viktig område for frivillige organisasjoner er kompetanseutvikling på områder der det offentlige ikke satser. At innsikt i meditasjonspedagogikk ikke er en del av det offentlige autorisasjonsapparat, betyr ikke at den er uviktig. Acem kan ikke la være å ta hensyn til forskjeller i meditativ forståelse selv om det offisielle Norge på dette område ikke autoriserer noen form for kunnskapsforskjeller.

ACEMS FAGLIGE LEDELSE

Acem skiller mellom en faglig ledelse og en administrativ ledelse. Den administrative ledelse, sentralstyret, er som beskrevet på (indirekte) valg blant kurslærere etter et innsats- eller deltagerprinsipp. Den faglige ledelse

utvelges etter et kompetanseprinsipp; det er rådet som består av Acems ti meditasjonslærere. Dette rådet er selvsupplerende.

Acem benytter det prinsippet som følges i kompetansebaserte institusjoner som universitetet, selv om det der er nedfelt på en annen måte. Ved et offentlig norsk universitet har f.eks. administrativt ansatte stemmerett ved utnevnelser av professorer. Hvor klokt dette er, stiller en del etter hvert spørsmålstegn ved. Acem har holdt fast ved et mer rendyrket kompetanseprinsipp som ligger nærmere utvelgelsesprosedyrene ved en del private akademiske institusjoner i utlandet.

Meditasjonslærerne som kollegium vurderer kompetansen til eventuelle kandidater til meditasjonslærervervet. Hittil har dette rådet vært suverent i den forstand at en utpeking av en ny meditasjonslærer ikke er avhengig av en godkjennelse fra kurslærere. I praksis har det alltid vært en viktig avveining om en kandidats kompetanse er tilstrekkelig anerkjent i kurslærermiljøet og organisasjonen for øvrig. En meditasjonslærers kompetanse, eller mangel på den, eksponeres på utallige måter - gjennom forelesninger, de fellesdiskusjoner som er typisk for Acem, ledelse av grupper, veiledning etc. Man lever ikke lenge på en oppnevning alene. Ut fra det sedvane- og konsensusprinsipp som ligger til grunn for Acem, kan det være aktuelt å innføre den ordning at en kandidat som er foreslått av meditasjonslærerne, skal godkjennes av kurslærere.

Innenfor meditasjonslærergruppen arbeider man kollegialt. Avgjørelser er basert på at man når frem til enighet. I de typisk faglige spørsmål som tas opp, har man hittil basert seg på at argumenter avgjør, og ikke avstemninger. Med en voksende og enda mer internasjonal organisasjon kan uenighet bli mer karakteristisk for Acem enn tilfellet har vært hittil. Da er det ikke uten videre gitt på hvilke måter avgjørelser i det faglige meditasjonslærerrådet skal tas. Avstemninger er et alternativ; et utvalg på tre personer som velges ut fra kompetanse, og så treffer de endelige avgjørelser etter høring, kan være en annen.

KOORDINERINGSMØTET

Acems øverste organ er koordineringsmøtet. Det består av sentralstyret og representanter for meditasjonslærerne. Her treffes overordnede administrative beslutninger. Mer langsiktig strategi som har både faglige og administrative konsekvenser, tas opp her. De faglige avgjørelser som har administrative konsekvenser, behandles likeledes i koordineringsmøtet.

Koordineringsmøtet er basert på et konsensusprinsipp. Man baserer seg på enighet om sine beslutninger i den forstand at de administrative og faglige representanter må arbeide seg frem til et konsensus. Man argumenterer mer enn man stemmer, selv om en form for prøveavstemninger benyttes for å avklare hvor man står i drøftelsen. Tankegangen er at alle beslutninger skal iverksettes med frivillig innsats. Klarer ikke koordineringsmøtet å

komme frem til en rimelig grad av enighet, kan beslutningene ha vanskelig for å oppnå den nødvendige respekt i organisasjonen. Da vil de over tid neppe bli særlig av.

SAKLIG AUTORITET VIKTIG FOR KONSENSUS

I et konsensusbasert system som Acem kan saklig autoritet, paradoksalt nok, ha enda større betydning enn i flertallsbaserte organisasjoner. Ens argumenter er ikke bare avhengige av å nå frem til et flertall, men skal slå rot hos de fleste. Å spille på potensielle interne splittelser, gevinster for flertallet på bekostning av mindretallet, har liten mening. Det er neppe tvilsomt at Acems grunnlegger har hatt stor innflytelse på organisasjonens utvikling og pedagogikk. Mange vil mene at dette skyldes styrke i argumenter og har lite å gjøre med formell posisjon.

Et konsensusprinsipp kan, som allerede antydnet, brukes til å kneble uenighet. En konsensusbasert organisasjon kan ha sterke implisitte verdier på at man ikke bør eksponere andre meninger enn det som til enhver tid synes konvensjonelt eller akseptert av de fleste. Konsensus nås eller opprettholdes gjennom lefling og benektende tilpasning.

I en meditasjonsveiledning er denne type kuende konsensus destruktivt. Den mediterende lærer intet ved å tilpasse seg til veileder eller lefle med denne. Målet er så fritt som mulig å utforske sin egen meditasjon; hva er det egentlig man gjør; hvilken forståelse av meditasjon er det man følger. Den type utprøvende konsen-

sus etterstreber Acem også organisatorisk. Den må nås gjennom diskusjoner der argumenter, ikke posisjon, bestemmer.

For mange av Acems viktige diskusjoner eksisterer også en form for fasit gjennom praksis. Argumenterer man for en nyutvikling av meditasjonsmetoden, hjelper det lite å snakke høyt eller påberope seg formell autoritet. Det avgjørende er om synspunktene fungerer når den enkelte prøver dem ut. For denne konfrontasjon med hva som rent faktisk virker, har polemikk liten verdi.

METODEBASERT, IKKE PERSONSENTRETT

Enkelt personer har hatt mye å si for Acems utvikling. Likevel er Acems organisasjonsstruktur ikke sentrert rundt én eller flere personer. Skal man analysere Acems organisasjonsstruktur, kommer man lengst ved å basere seg på paralleller til meditasjonsprosessen, og ikke ved å forstå enkelt personer.

Alle personer blir nødvendigvis en gang borte. Da gjelder det å ha en organisasjonsstruktur som ikke er personsentrert, men metodebasert. Å utvikle Acem som organisasjon er avgjørende for at meditasjonsmetodens muligheter skal ivaretas. Denne artikkelen har tilstrebet å forklare en del av tankene bak Acems organisasjonsstruktur. Den avspeiler ikke minst at Acem her, som ellers, er inne i en ikke avsluttet prosess.

I Acem er det lagt betydelig arbeid inn i utviklingen av organisasjonsstrukturen. Kanskje kan den interes-

sere andre som er opptatt av organisasjonsformer som ivaretar arbeid med menneskelig fornyelse. Det moderne menneske lever i en rekke typer fellesskap. Vi er avhengige av at de fungerer godt. For det trenger vi vilje til utprøving av nye modeller og nyanserte drøftelser ut fra erfaring, ikke ideologi.

Referanser

Powell, Walter W og DiMaggio Paul J (1983): *The Iron Cage Revisited: Institutional Isomorphism and Collective Rationality in Organizational Fields*, *American Sociological Review*, Vol 48, s 147-160.

Reed, Michael og Hughes, Michael (1992): *Rethinking Organization*, Sage: London.

Scott, Richard W (1992): *Organizations. Rational, Open and Natural Systems*, 3 utg, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.

Williamson, Oliver E (1985): *The Economic Institutions of Capitalism*, New York: Free Press.

Østerud, Øyvind (1991): *Statsvitenskap. Innføring i politisk analyse*. Oslo: Universitetsforlaget.

Ole Gjems-Onstad er professor i skatterett ved Handelshøyskolen BI og faglig nestleder i Acem Meditasjonsskole.



SVEIN FRIIS

MILJØETS BETYDNING FOR STRESS- MESTRING

- belyst ved forskning på behandlingsmiljøer

Hva slags miljø hjelper folk til å forandre seg? Hva kan den deprimerte fru Hansen fra en innestengt norsk bygd fortelle om saken?

Helsevesenet kan være en stressfylt arbeidsplass. Helsearbeidere møter daglig menneskelig lidelse, ofte i store doser. Vi konfronteres stadig med våre begrensninger, både faglig og menneskelig. Til sammen gir dette en belastning som i seg selv kan være mer enn tung nok. Den senere tid har imidlertid presset økt ytterligere. Det skyldes at helsevesenet presses fra to sider.

Før det første krever befolkningen mer enn før. De siste tiårene har helsearbeideres tabbkvote blitt dramatisk redusert. Media krever feilfrihet, og mange helsearbeidere går i stadig angst for å bli hengt ut på avisenes første side. Mange kunne ønsket å redusere sjansen for feil ved å legge inn en ekstra sikkerhetsmargin. Det kunne for eksempel gjøres ved å bruke mer tid på hver enkelt pasient. Men det er knapt mulig fordi vi samtidig presses fra en annen side: Myndighetene krever økt produktivitet. Behandling skal være rask og effektiv og koste minst mulig. All erfaring tilsier at det er et konkurranseforhold mellom tempo og kvalitet. Presses tempoet over en viss grense, vil det måtte gå ut over kvaliteten. Men bevillende myndigheter synes å ha liten vilje til å ta dette på alvor.

ATMOSFÆRE VIKTIGST

Det er altså nok av stressfaktorer for oss som jobber i helsevesenet. Desto viktigere blir arbeidsmiljøet vårt.

Min erfaring kommer fra miljøet i psykiatriske institusjoner. Dette miljøet er unikt i den forstand at det samtidig er et behandlingsmiljø og et arbeidsmiljø. Det kan derfor godt tenkes at pasienter og personale har ulikt syn på hva som kjennetegner et godt institusjonsmiljø. La oss starte med behandlingsperspektivet.

På begynnelsen av 50-tallet nedsatte Verdens Helseorganisasjon (WHO) en komité som fikk i oppdrag å vurdere de virksomme faktorer i institusjonsbehandlingen. Da de kloke hoder til slutt kom med sin konklusjon, inneholdt den en god og en dårlig nyhet. Den gode nyheten var at de mente å kunne slå fast hva som var den viktigste enkeltfaktor i institusjonsbehandlingen. Den dårlige nyhet var at de kalte denne faktoren "et udefinerbart element". De la imidlertid til: "Som bare kan beskrives som atmosfære".

Vi vet intuitivt at atmosfæren er viktig. Vi har opplevd alle sammen at vi har kommet inn i et rom og nesten omgående følt trang til å komme oss ut. Andre steder føler vi umiddelbart at her var det godt å være. De hadde nok rett, de kloke hoder i WHO.

HVA ER MILJØ?

Miljøet er en viktig faktor. Men hva er det egentlig vi baserer vår vurdering av miljøet på? Det er ikke særlig tilfredsstillende å snakke om et udefinerbart element. Heldigvis har vi

forlengst kommet lenger i beskrivelsen av behandlingsmiljøer. Moos og medarbeidere utarbeidet på slutten av 60-tallet en metode til å evaluere miljøer: Ward Atmosphere Scale (1). Ved å gi spørreskjemaer til pasienter og personale fikk man et tallmessig uttrykk for de to grupper opplevelse av 10 fasetter av miljøet.

Ward Atmosphere Scale har 10 subskalaer. De er definert i tabell 1.

Hver subskala måler sin tilhørende fasett eller dimensjon. Ved å beregne pasientenes gjennomsnittsskåre for hver av de 10 subskalaene, kan vi få en profil for miljøet. En tilsvarende profil kan lages på grunnlag av personal-skåringene. De to profilene vil som regel være temmelig sammenfallende. Men av og til vil de to profilene gi inntrykk av at pasienter og personale lever i hver sin verden.

DET GODE MILJØ

Hvilken profil kjennetegner et godt miljø? Litteraturen på første halvdel av 70-tallet angav at pasientene hadde best av et høyt nivå av alle variabler unntatt Personalkontroll. For denne variabelen burde nivået være lavt (1).

Jeg følte meg usikker på om det kunne være riktig at alle grupper pasienter ville ha nytte av et slikt miljø. Kunne det ikke tenkes at det ville være for krevende for en del? Riktignok vil en psykiatrisk behandling nesten alltid måtte innebære en viss grad av stress. Det henger sammen med at enhver forandring krever at en motstand overvinnes. Men forandringskreftene må tilpasses pasientenes bæreevne. Glemmer vi det, vil behandlingen

kunne bli skadelig. Smertelig erfaring gjorde meg oppmerksom på det.

Jeg glemmer aldri min viktigste læremester. Hun var en kvinne i 50-års alderen. La oss kalle henne fru Hansen. Hun kom fra en liten innestengt bygd langt fra det sykehuset der jeg jobbet som ung assistentlege. Hun var deprimert og ble tatt i mot på sykehusets mest moderne avdeling. Der arbeidet vi etter det terapeutiske samfunns prinsipper. Fru Hansen fremsto som plaget og hjelpeløs. Hun var svært opptatt av å fortelle andre hvor vondt hun hadde det. Hun etterlyste stadig hjelp og forståelse. I pakt med avdelingens opplegg ble hun på fellesmøte etter fellesmøte konfrontert med sin måte å være på. Vår tanke var at det skulle gi henne innsikt og derved hjelpe henne til å bli mer selvstendig. I stedet ble hun mer og mer hjelpeløs. Hun følte seg misforstått og dårlig behandlet. Etter hvert følte hun seg også forfulgt. Til slutt ble hun så dårlig at vi ikke så noen annen utvei enn å flytte henne over til en annen avdeling. Der ble hun behandlet "gammeldags" med hvile og medisiner. Hun bedret seg raskt på denne behandlingen og kunne reise hjem etter kort tid.

ULIKE PASIENTER ULIKE BEHOV

Etter denne erfaringen måtte vi erkjenne at vårt miljø hadde vært antiterapeutisk for denne pasienten. Hun trengte noe annet enn de vi hadde å tilby. Det fikk oss til å innse at ulike pasienter har ulike behov. Derfor må miljøet tilpasses pasientene, og ikke omvendt. For å kunne få til det, trengte

Tabell 1

Ward Atmosphere Scale (WAS)

1. Relasjonsvariabler

- A. ENGASJEMENT i programmet: Måler hvor aktivt pasientene er med i avdelingens daglige aktiviteter.
- B. STØTTE: Måler hvor sterkt pasientene blir oppmuntret og støttet av personalet og medpasientene.
- C. SPONTANITET: Måler i hvor stor grad miljøet oppmuntrer pasientene til å være åpne og fritt gi uttrykk for sine følelser.

2. Behandlingsprogram-variabler

- D. AUTONOMI: Måler i hvor sterk grad pasientene blir oppfordret til å være selvstendige og uavhengige.
- E. PRAKTISK ORIENTERING: Måler hvor sterk vekt miljøet legger på at pasientene forbereder seg på å forlate sykehuset.
- F. PERSONLIG PROBLEM-ORIENTERING: Måler hvor sterkt pasientene blir oppfordret til å tenke på, og søke å forstå, sine personlige problemer.
- G. SINNE OG AGGRESJON: Måler i hvor stor grad pasientene blir oppmuntret til å trette med hverandre og personalet, og til åpent å vise sinne eller annen aggressiv atferd.

3. Systembevarings-variabler.

- H. ORDEN OG ORGANISASJON: Måler hvor stor vekt det legges på planlegging og orden i avdelingen.
- I. PROGRAMKLARHET: Måler hvor klare miljøets forventninger og regler er.
- J. PERSONALKONTROLL: Måler i hvilken grad personalet bruker regler for å holde pasientene under kontroll.



Ulike pasienter har ulike behov. Miljøet må tilpasses pasientene og ikke omvendt.

vi å lære mer om hva slags miljø ulike pasientgrupper ønsket seg.

Første trinn ble å kartlegge ulike pasientgruppers syn på miljøet. Jeg baserte meg på undersøkelser av en rekke sykehusposter. I denne fremstillingen vil jeg dele dem inn i to grove kategorier: Psykose-poster, som hovedsakelig var for psykotiske pasienter, og ikke-psykose-poster, som hovedsakelig var for ikke-psykotiske pasienter. Jeg hadde tenkt å bruke et spørsmål som nokså direkte skulle måle stress, nemlig i hvilken grad den enkelte pasient følte seg nervøs og anspent på posten. Men dette spørsmålet skilte dårlig mellom pasienter. Det skyldtes i stor grad at psykotiske pasienter ofte har dårlig kontakt med

sine egne følelser. Derfor kunne de i liten grad angi en subjektiv følelse av å være nervøs eller anspent. Det fungerte bedre å spørre dem om hvor godt de syntes miljøet var. På dette området stilte jeg følgende fem spørsmål:

1. Hvor fornøyd er du stort sett med denne posten?
2. Hvor godt liker du stort sett pasientene på denne posten?
3. Hvor godt liker du stort sett personalet på denne posten?
4. Gir det du gjør på posten, deg stort sett en sjanse til å se hvor gode ferdighetene dine virkelig er?
5. Hjelper det du gjør på posten, deg stort sett til å få mer selvtillit?

For hvert spørsmål ble graden skåret på en 5-punkts skala. Jeg beregnet en

godt-miljø-indeks ved å ta gjennomsnittet av skårene for de fem spørsmålene.

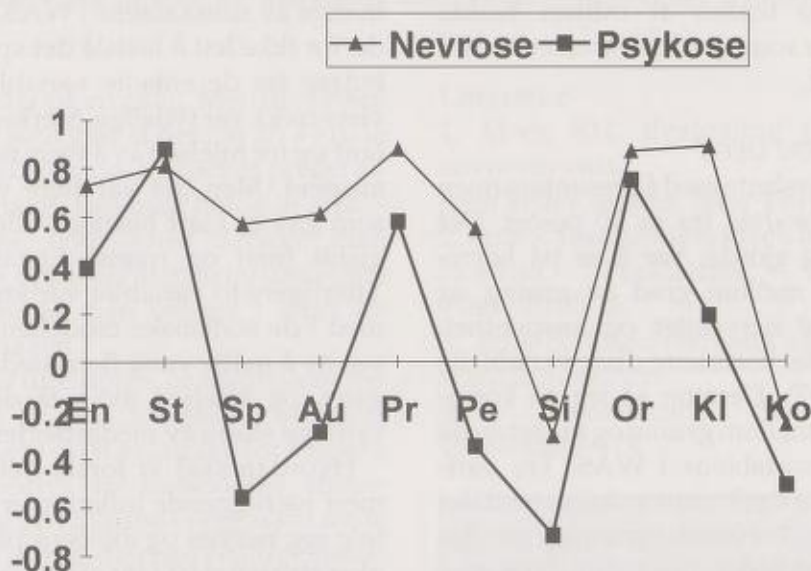
Denne indeksen skilte godt både mellom individer og mellom poster. Jeg valgte å beregne korrelasjonen (samvariasjonen) mellom godt-miljø-indeksen og skåre for hver av de 10 subskalaene i WAS. Denne beregningen ble gjort uavhengig for psykose-poster og ikke-psykose-poster.

LAVT AGGRESJONSNIVÅ BEST

Som det fremgår av figur 1, syntes ikke-psykotiske pasienter at miljøet var best på poster som lå meget nær den beskrevne idealprofil. Det var imidlertid ett viktig unntak. Pasientene var mest fornøyd med poster som hadde et lavt nivå av sinne og aggresjon. I parentes kan nevnes at personalet syntes å ha mer tro på det

helsebringende i et høyt nivå av sinne og aggresjon. Særlig gjaldt det leger og psykologer, som kunne trekke seg tilbake til sine egne kontorer. Postpersonalet var mer forbeholdne, og pasientene direkte kjølige til denne teorien (2).

For de psykotiske pasientene var imidlertid bildet mye mer nyansert (3). Her var det bare fire variabler som syntes å være av avgjørende betydning. Disse pasientene var mest fornøyd med miljøer som hadde et høyt nivå av Støtte, Praktisk orientering og Orden og organisasjon, og et lavt nivå av Sinne og aggresjon. Dette mener jeg klart kan forstås ut fra pasientenes behov for stressmestring. De psykotiske pasientenes kjerneproblem er sviktende grensefunksjon. Det er vanskelig for dem å skjelle mellom det som skjer inne i dem, og det



Figur 1: Korrelasjon mellom Godt-Miljø- Indeks og skåre på WAS-subskalaer for norske nevrose- og psykose-poster.

som skjer rundt dem. Problemet forsterkes ved at de har redusert kognitiv (tankemessig) kapasitet. Samlet fører dette til at de lett blir skremt og overveldet. Som en pasient en gang uttrykte det: "Jeg får overflow på computeren." Derfor trenger disse pasientene et jordnært, velstrukturert og forutsigbart miljø.

Som nevnt anga ikke pasientene noen klare forskjeller mellom postene når det gjaldt nivået av stressvariabelen: Å føle seg nervøs eller anspent. For personalet derimot viste denne variabelen klare forskjeller. For å nyansere bildet har jeg den senere tid benyttet et tilleggsspørsmål om i hvilken grad den enkelte gruer seg for å gå på jobben. Tanken min var at selv om man opplevde stress (i form av å føle seg nervøs eller anspent på posten), var det ikke uten videre gitt at man ville grue seg for å gå på jobb. Det kunne jo tenkes at miljøet hadde kvaliteter som gjorde at stresset ble til å leve med.

GRUER DU DEG?

Jeg skal avslutte med å presentere noen foreløpige data fra ca 20 poster. Det første jeg gjorde, var å se på korrelasjonen mellom grad av gruing og nivået av nervøsitet og anspenhet. Som ventet korrelerte disse variablene høyt (0.67). Deretter så jeg på korrelasjonen mellom gruing og nivået av de 10 miljøvariablene i WAS. Tre variabler viste sterk samvariasjon med det å grue seg. Personalet gruet seg mindre for å gå på jobb jo høyere nivået var av Engasjement, av Praktisk orientering og av Orden og organisasjon. Perso-

nalet gruet seg altså minst til å gå på jobb på jordnære og velstrukturerte avdelinger der folk var opptatt av hverandre.

Jeg så videre på i hvilken grad det å grue seg til å gå på jobben korrelerte med følgende arbeidsmiljø-variabler:

1. Følelse av å få nødvendig støtte i vanskelige situasjoner.
2. Følelse av å få bruke seg selv i arbeidet.
3. Følelse av at behandlingen vanskeliggjøres av konflikter i personalgruppen.
4. Følelse av lojalitetsproblemer.
5. Følelse av å ha for mange arbeidsoppgaver.
6. Følelse av å skulle ha vært flere steder på en gang.

Følelsen av å grue seg var sterkt korrelert med alle disse variablene. Nå svingte mange av disse variablene i takt både med hverandre og med mange av subskalaene i WAS. Det var derfor ikke lett å fastslå det spesifikke bidrag fra de enkelte variabler. Men visse trekk var tydelige. Sterkest utslag fant jeg for følelsen av å være nervøs og anspent. Men det var flere variabler som gav et klart bidrag i tillegg. Det gjaldt først og fremst Engasjement. Ytterligere to variabler var konsistent med i de statistiske modellene: Følelsen av å måtte være flere steder på en gang, og følelsen av å få den nødvendige støtte av medarbeiderne.

Hvordan skal vi forstå dette? Den mest nærliggende tolkning er at det å føle seg nervøs og anspent på jobben øker sjansen sterkt for at man gruer seg for å gå på jobben. Enda verre blir det om man stadig føler at man skulle vært



Det gleder å føle at man får den støtte man trenger i vanskelige situasjoner.

flere steder på en gang. Men det finnes faktorer som gjør at det går an å holde ut likevel: Dersom miljøet er preget av engasjement, kan man holde ut atskillig stress, ikke minst dersom man samtidig opplever at man får den støtte man syns at man trenger i løpet av arbeidsdagen.

Data er foreløpige, og resultatene må tas med et visst forbehold. Men det skulle være godt grunnlag for å hevde at vi bedrer medarbeideres stressmestring ved å skape et engasjert miljø og ved å gi dem den nødvendige støtte.

Litteratur:

1. Moos RH. Evaluating treatment environments. John Wiley & sons. New York: 1974.
2. Friis S. Idealposten, ideell for hvem? Nordisk Psykiatrisk Tidsskrift 1980;34:120-28.
3. Friis S. Characteristics of a good ward atmosphere. Acta Psychiatrica Scandinavica 1986;74:469-473.

Svein Friis er professor ved Avdeling for forskning og undervisning, Klinikk for psykiatri, Ullevål sykehus.



Acem-miljøet har stått i dialog med sentrale forfattere og kunstnere: Kjetil Bang-Hansen, Cecilie Løveid, Isaac Singer, Stein Mehren, Poul Behrendt. Acems kulturseminar 1984.

ROLF BRANDRUD

FRA ERFARING TIL FORMIDLING

Acems kulturdebatter gjennom tre tiår

Det som foregår i en meditasjonsveiledning i Acem er også kulturdebatt. Men det er en annerledes kulturdebatt enn de som utspiller seg på avisenes kultursider og i fjernsynsstudioenes sofakroker.

Dette er den personlige kulturdebatten, den som griper direkte inn i hvordan vi lever våre liv og hvordan vi bruker oss selv. For det er ikke bare spente muskler og psykologiske traumer meditasjon og veiledning over tid kan bidra til å løse opp i. Det er også kulturens begrensende tanker i oss.

Slik sett har Acems viktigste kulturdebatter gjennom tre tiår utspilt seg på det nære personlige plan i meditasjonsveiledning og kommunikasjonsgrupper.

Men Acem har også drevet kulturdebatt i mere tradisjonell forstand. Den som setter seg ned med de drøyt 25 årgangene av kulturtidsskriftet Dyade, møter et miljø som har ment noe om det meste. I bunken finnes det temanumre om bl.a. narsissisme, gen-teknologi, markedsøkonomi, fotballkultur, offerpsykologi, pedagogikk, naturopplevelser, sinne, sult og sex. Blant numrene er det også en håndfull med temahefter fra Acems kulturseminarer hvor Acem-miljøet har stått i dialog med sentrale forfattere og kunstnere fra inn- og utland - som f.eks. Salman Rushdie, Isaac Singer, Siegfried Lenz og Göran Tunström. Ikke meninger, men prosess. Den som leser Dyade og evt. også har kontakt

med Acem på andre måter, kan møte mange og til dels markerte meninger om mange sider ved det norske samfunnet. Det er ikke tilfeldig hva slags meninger man møter i Acem. De er i stor grad inspirert ut fra de aktiviteter miljøet har felles - nemlig arbeid for menneskelig vekst gjennom meditasjon, yoga og ulike former for gruppepsykologiske aktiviteter.

Likevel er det ikke meningene som er det sentrale. Acem er intet politisk parti. Vårt formål er ikke å vinne oppslutning om bestemte meninger, ideologier eller trossystemer. Derfor mener *Acem som organisasjon* svært lite om noe som helst som går ut over våre kjerneaktiviteter. Det er *personer i Acem* som har meninger i Dyade og andre steder.

Det sentrale for Acem som organisasjon er å bringe flest mulig mennesker i kontakt med meditasjon og de menneskelige vekstprosesser dette kan fremme. Det er på dette feltet Acem har gjort og fortsetter å gjøre sin viktigste innsats for å bringe nye dimensjoner inn i norsk kultur og samfunnsliv.

Her har vi lyktes i å nå mange. Gjennom de snart 30 årene Acem har eksistert, har nærmere 50.000 lært Acem-meditasjon. Hovedtyngden av dem er nordmenn, men de siste 10-15 årene har virksomheten også spredd seg til resten av Norden, Nederland og faktisk også Taiwan. Hva meditasjonen har betydd for disse 50.000 varierer. For noen ble det en kort episode. For andre ga det dem en effektiv avspenningsteknikk som de benytter sporadisk etter behov. For

atter andre er meditasjon blitt en metode til å gi næring til en gnist og fornyelsestrang i eget liv, og for dem har det gjerne blitt en vane å få med seg sine daglige halvtimer og kanskje også sin årlige fordypelsesuke om sommeren.

At bruken av meditasjon varierer, er ikke noe problem. Det Acem inviterer til, er å gå inn i en personlig utviklingsprosess ved hjelp av metoder som meditasjon, yoga og ulike gruppepsykologiske aktiviteter. Denne prosessen vil man naturlig kunne forholde seg forskjellig til - fra å oppleve den som irrelevant for seg selv, til en viss nysgjerrighet og langs hele skalaen videre over mot å gå aktivt inn i aktiviteter som kan fremme en slik prosess.

HVA SLAGS PROSESS?

«La intuisjonen lede an - og forsøk å få med intellektet etterhvert,» sa Acems faglige leder Are Holen under fordypelseskurs i Acem-meditasjon i Värmland denne sommeren. Og dette utsagnet kan stå som en nøkkel for den som ikke vil stanse ved det intuitive inntrykk, men som også ønsker å forstå mer av det særegne fenomenet organisasjonen Acem er i det norske kulturbildet.

Mange kan kjenne seg igjen i dette. Hvem har ikke på et eller annet tidspunkt hatt vage anelser av at det har vært noe på ferde i forholdet, i familien eller blant arbeidskollegaene på jobben - uten at det har vært mulig å sette fingeren på noe konkret. Og at det først i ettertid er blitt klart hva som

har foregått, og som noe i oss fanget opp på et tidlig tidspunkt.

I tilbakeblikk er det gjerne lett å se signalene som varslet det som senere skulle skje. Men etterpåkløskapen har begrenset verdi. Det å fange opp signalene om hva som er i ferd med å skje, mens det ennå bare er i emning - det er en ganske annen utfordring som krever både åpenhet og intuisjon.

Nå er intuisjon et svært mangetydig ord. Vi snakker om kvinnelig intuisjon som å ane noe uten å kunne forklare hvorfor. Vi kan snakke om å oppleve ut fra magen - og ikke bare med hodet. Og vi kan snakke om å finne tonen, bølgelengden eller den rette personkjemien i et forhold, uten å ha så klare begreper om hva som ligger i dette.

Hva blir da forskjellen på intuisjon på den ene siden - og føleri og irrasjonalitet på den andre? Den viktigste forskjellen ligger kanhende i holdning. Irrasjonaliteten har ofte et imperativt preg: Jeg må bare få alt på min måte fordi jeg føler så sterkt for det! Intuisjonen er mer stillferdig. Den trenger seg ikke på. Den melder seg heller som en vag fornemmelse som det er lett å ignorere og skyve til side om man skulle ha behov for det. Og den framstår heller ikke som noen fasit - det eneste mulige svaret på den situasjonen man er oppe i. Men snarere som et svakt signal til oss om at her er det noe det kan være vesentlig å utforske nærmere.

SÆRLIG TYDELIG I MEDITASJON

I Acem-meditasjon er det vår intuisjon og ikke vårt intellekt som er vårt

viktigste arbeidsredskap. Peter Norman Waage, som idag sitter som lederskribent i Dagbladet, er en av dem som har fanget opp det poenget. For en del år tilbake skrev han en lang kritisk artikkel om Acem i tidsskriftet Arken. Der var hovedankepunktet at Acem ikke stimulerer tankeevnen. Tvertimot går Acem-meditasjon ut på å gi slipp på tankene - og hele tiden vende tilbake til å gjenta en metodelyd uten språklig betydning. Med andre ord: I valget mellom tanke og fravær av tanke, stimulerer Acem til å velge fraværet. *Mente* Peter Norman Waage.

Og han har rett når det gjelder selve meditasjonshalvtimene. Acem-meditasjon er en ikke-intellektuell teknikk. Riktignok trenger vi et intellekt for å kunne utføre den. Vi må lære oss grunninstruksjonen - og vi må selv være aktive i å gjenta lyden og ta den opp igjen når den er borte. Men den aktivitet vårt villende intellekt skal stå for, er redusert til det absolutte minimum. Ifølge instruksjonen skal metodelydgjentagelsen være så uanstrengt som mulig, og alle de tanker, fornemmelser, stemninger og inntrykk som melder seg skal bare få passere fritt uten å bli hverken bremsset eller dyrket. Ja, faktisk kan man si at metodelydgjentagelsen er en systematisk metode til å hjelpe intellektet til å holde fingrene fra fatet. Når intellektet har denne enkle og ubesværede aktiviteten å samle seg om, kan det lettere avstå fra å engasjere seg i tankestrømmen - avstå fra umiddelbare tilbøyeligheter til å gripe inn, ordne opp, styre, dirigere og kontrollere hva som får slippe inn i vår

bevissthet ut fra hva som passer og ikke passer inn i våre tilvante bilder av oss selv og verden.

INTELLEKTET FATTER SIST - DERFOR YOGA, DREIVA OG KOSTHOLD

Vårt intellekt er begrenset av språkets grenser. Det kan bare tenke om det vi har ord for å forstå. Og det avgrenser seg helst til det som passer inn innenfor vår etablerte selvforståelses grenser. Ved å aktivisere intellektet i metodelydgjentagelsen, er Acem-meditasjon en systematisk metode til å nærme seg disse grensene - og til å åpne for noe av det som finnes utenfor språkets og selvforståelsens grenser.

Intellektet er det siste i oss som kan oppfatte impulser fra slike preverbale og preintellektuelle nivåer av vår bevissthet. Derfor er det også nytteløst å gi seg hen i intellektuelle spekulasjoner og analyser omkring det som rører seg i oss under meditasjon.

I arbeidet med å gi form i ens liv til noe av det meditasjon åpner for, kan kroppslige aktiviteter tidligere uttrykke noe av dette. Acems arbeid med yogaøvelser går inn i en slik sammenheng. Det er både med på å etablere et bedre kroppslig grunnlag for meditatativ fordypelse - og å befeste noe av det meditasjon kan bringe frem i kroppslig smidighet og sensitivitet. Likeså er dreiva, en danseform utviklet i Acem, en aktivitet hvor du ved å gi deg hen i musikk og la stemninger få spille seg ut i bevegelse, kan gi form til noe av det nye du er kommet i kontakt med gjennom meditasjon. Og for dem som legger vekt på å skape de beste kroppslige betingelser for fordypelse,



Vi snakker om kvinnelig institusjon som å ane noe uten å kunne forklare hvorfor. Vi snakker om å oppleve ut fra magen, ikke bare med hodet.

vil også kostholdet kunne ha en betydning. Det er bakgrunnen for at det på Acems fordypelseskurs serveres vegetarmat.

VEILEDNING - Å FORANKRE INTUISJON I SPRÅK
Men om intellektet er det siste som fatter hva som foregår, så betyr ikke det at dette ikke også er prosesser for vår våkne, reflekterende bevissthet. Meditasjonsveiledningen på slike fordypelseskurs foregår i grupper på 6-10 personer. Og i disse gruppene stimuleres også den tanke-evnen som Peter Norman Waage etterlyste i meditasjon. Skjønt også her er det en mer intuitiv enn intellektuelt analyserende måte å tenke og formulere seg på som stimuleres.

Det viktige er ikke å ha tenkt igjennom, kommet fram til det sentrale og ha planlagt hva en skal ta opp. Å få snakket forløsende og godt om sin meditasjon har mer til felles med kunst enn med intellektuell analyse. Det er slik romanforfattere ofte forteller. De griper fatt i en situasjon, et bilde eller en stemning som av en eller annen grunn opptar dem - og begynner å skrive. Underveis får skildringen, skikkelsene og hendelsesforløpet nesten sitt eget liv. Forfatteren følger sine assosiasjoner og det er, sier mange, nærmest som om det ikke lenger er jeg som skriver, men romanen som skriver seg i meg.

I veiledning starter samtalen gjerne i noe fra meditasjonen - et utførelsesproblem, et bilde eller en følelse overfor det en selv gjør. Assosiasjonene kan spinne fra utgangspunktet videre til atmosfæren omkring og videre over i situasjoner fra livet som minner om det man er inne i. Med utgangspunkt i ofte vage fornemmelser kan det over tid synliggjøre et indre psykologisk landskap

som er det grunnlag den enkelte former sine gode og mindre gode livsvalg ut fra. Derfra kan veien gå tilbake til utgangspunktet: Gitt at ditt indre psykologiske landskap og din faktiske ytre virkelighet er som de er, er det noe du her kunne gjøre annerledes for å komme fram til mer tilfredsstillende løsninger? Svaret er som regel ikke der umiddelbart. Men når spørsmålet er stilt, arbeider vår bevissthet med temaet på vei mot en avklaring.

KULTURPERSPEKTIVER PÅ PROSESSEN UTFORDRES

Er dette kulturdebatt? Ja. Vår barndom er kultur. Våre tankemønstre er kultur. Våre meninger er også det. Og dette er brillene vi ser både oss selv, våre omgivelser og alt annet igjennom. Også meditasjon. For vi tar med oss alt hva vi er og er påvirket av inn i meditasjonen. Måten vi dømmer oss selv i hverdagen, er også måten vi dømmer oss selv i meditasjon. Måten vi skjærer oss selv fra ubehag og anstrengelser i hverdagen, er også måten vi har tendens til å gjøre det samme i meditasjon. Vi er den samme personen med den samme psykologiske, sosiale og kulturelle bakgrunnen uansett hva vi gjør.

Der våre perspektiver på oss selv og verden begrenser vår evne til å gå inn i prosess, der vil meditasjon utfordre disse perspektivene. Der vil medita-

sjonen stoppe opp, der vil vi over tid merke at noe skurrer og kan - dersom vi ønsker det - over tid snu og vri litt på perspektivet slik at prosessen igjen kan komme på gli. Derfor er det viktig å arbeide også med sitt forhold til kultur og samfunn der man merker at dette har betydning for ens forhold til egen og andres vekst og utvikling.

Med det er vi tilbake der vi begynte, ved Acems kulturelle aktiviteter i Dyade, Acem Radio og Acems kulturseminarer. Der pågår en kontinuerlig refleksjon omkring hvilken plass det intuitive og den meditative prosess kan få i det norske samfunnet - og en konfrontasjon med det vi kan oppleve begrenser dette.

For dem som er opptatt av dette livsfeltet, håper og tror vi Dyade kan gi næring til viktige refleksjoner. Det viktige er i denne sammenheng definitivt ikke om man er enig i alt som står i tidsskriftet eller ikke, men at det er egnet til å sette tankene igang omkring livsfelter som er viktige for mennesker i en vekstprosess.

Rolf Brandrud er programsekretær i NRK-P2, medlem av Acems faglige ledelse og redaktør i Dyade.

DARBAR

INDISK RESTAURANT

Eneste indiske restaurant i Oslo som er anbefalt
av : - Amerikansk Europa-guide
- USE IT - Oslo Turistguide

Aftenposten skriver: "Kanskje den beste vegetar-
restauranten i Norden".

Eneste indiske restaurant med så mange
spennende vegetarretter - også uten løk
og hvitløk.

Rimelige priser - Ta med hjem service!

Velkommen

Åpningstider:

Kl. 16.00 - 23.00, søn. 14.00 - 23.00

3 min. gange fra Tøyen T-bane.



Smedgt. 49

0165 Oslo

(inng. Jens Bjelkesgt.)

Telefon 22 67 47 04

BREEN CONSULT AS

- Regnskap
- Lønn
- Forretningsførsel for boligsameier
- Personlig service
- Konkurransedyktige priser

Våre klienter er:

- Små og mellomstore bedrifter
- Boligsameier

Hos deg eller meg?

- Oppdrag kan også utføres ute hos klienter
- Fast etter behov eller som vikar

Ring 22 52 45 65

- Vi kommer gjerne og drøfter løsninger

DU KAN FORANDRE DEG

ACEMS KOMMUNIKASJONSKURS

15. TIL 23. JUNI 1996

Et meget godt tilbud for deg som søker innsikt og forandring
Du inviteres til en kompetansehevende og berikende
utforskning av din egen og andres psykologi.
Mange rapporterer om mer tilfredsstillende relasjoner på jobb
og i privatliv. Om bedre evne til ledelse, samarbeid og
konflikthåndtering.

Kursets faglige leder er lege og psykolog Are Holen
Andre ledere: Maria Gjems-Onstad, klinisk psykolog
Carl Henrik Grøndahl, programredaktør NRK
Ole Gjems-Onstad, professor i skatterett

Acems kommunikasjonskurs er utviklet gjennom 30 år.
Åpent for alle og krever ingen forkunnskaper.

Mer informasjon tlf 22 83 04 83, fax 22 83 18 31
e-post: Acem@sn.no

BLI DYADE-ABONNENT, DU OGSÅ

Da blir du med i det noen har kalt Norges billigste bok-klubb.

Vi samler ikke artikler om ulike temaer i heftene.

Hvert nummer av Dyade belyser et tema grundig.

En årgang blir dermed et lite bibliotek.

Finnes det noe lett tilgjengelig om mentalitetshistorie på norsk?

Har noen stilt spørsmålet om hvor det er blitt av ondskapen i dagens barnelitteratur? Trenger du en balansert innført i genteknologi? Eller markedsøkonomi.

Har du lyst til å lese en skikkelig analyse av Dagsrevyen? Vil du undersøke det russiske? Er du nysgjerrig på araberne? Kineserne? Japanerne?

Du finner det i DYADE!

Skikkelig reflektert - men ikke innfløkt sprenglærd.

DYADE dyrker ikke moten. Derfor blir heller ikke temanumrene uaktuelle.

Jeg bestiller:

- Abonnement på Dyade
4. nr. pr. år kr. 160,-
- Bok om Acem-meditasjon
"Stillhetens psykologi" kr. 100,-
- Boken "Personlig produktivitet" kr. 145,-
- Boken "Studieglede" kr. 115,-
- Kursbrosjyre for Acems kursvirksomhet
(gratis)

Følgende temahefter av Dyade:

.....
.....
.....
.....

Navn:

Vei/Gate:

Poststed:

BREV

Kan sendes
ufrankert i
Norden.
Adressaten
vil betale
porto.

SVARSENDING

AVTALE NR. 126000/95PB

DYADE

Solli

N-0201 OSLO

NORGE

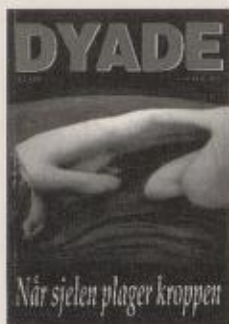
Vil du lese mer om innsikt og forandring? Du finner mye godt lesestoff i DYADE-biblioteket.

Nr. 1/1995:



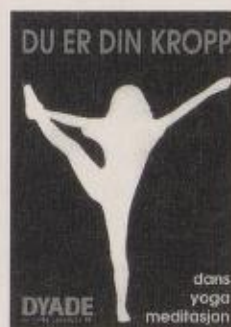
SELVHJELP ELLER SELVBEDRAG?
Består selvhjelpstrenden av urimelig krav og pressgrupper? Hva betyr våre sosiale nettverk? Trenger vi mer korrektiv enn støtte?

Nr. 2/1993:



NÅR SJELEN PLAGER KROPPEN
Finnes fibromyalgi? Eller er symptomene uttrykk for at vi gjør livssmerte til kroppssmerte? Et DYADE om forholdet mellom kropp og sinn, brukt i undervisning.

Nr. 1/1994:



DU ER DIN KROPP
Skal du lære deg selv å kjenne, må kroppen din være med. Artikler om dans, yoga, pust, meditasjon.

Nr. 4/1992:



DET MEKTIGE OFFER
Offerets posisjon er ettertraktet. Kan du vise til at du er offer for noe, har du berettigete krav. Et DYADE som vakte stor oppmerksomhet: «Særdeles tankevekkende», skrev Dagens Næringsliv.

Nr. 4/1993:



SINNE SULT SEX
Vi må sette grenser for vår driftsutlevelse. Vår tid dyrker friheten, det uforpliktende. Vi forsøker å beherske våre drifter ved å forstå dem sosialt og psykologisk. Men hva skjer når driftene vrenger seg ut av våre forståelsesrammer?

Nr. 3/1990:



VÅR HEMMELIGE STORHET
Nytt opplag av et meget etterspurt DYADE om narsissisme. «Heilt glimrende», skrev Stavanger Aftenblad.

I S S N 0332-5792

BLAD



DYADE

Postboks 2559
Solli
0202 Oslo

Noe må skje. Jeg kan ikke leve slik lenger!

Vår vilje til perspektiv og ettertanke er ikke like sterk som sulten og behovet for sex. Men erkjennelsen bør likefullt ha plass i våre liv. Ofte er det først når begeret renner over, at prosessen begynner. Og ett er sikkert: Vår evne til å mestre tilværelsens ulike utfordringer kan både utvikles og forbedres. I terapi, meditasjon og livsstil ligger det muligheter. Her er dette tema drøftet med ulike innfallsvinkler:

Rolf Brandrud:

Fra erfaring til formidling

Alv A. Dahl:

Forandrer stress personligheten?

Svein Friis:

Miljøets betydning for stressmestring

Ole Gjems-Onstad:

Meditasjonsprinsipper og organisasjonsstruktur

Carl Henrik Grøndahl:

Et velgende, men ikke endelig bestemmende individ

Are Holen:

Psykologisk bearbeidelse - noen likheter og forskjeller mellom Acem-meditasjon og terapi

Margaretha H. Udenaes:

Acems meditations-pedagogik - et verktøy for eget lærande

1995

1996

1997

1998

1999

2000

2001

2002

2003

2004

2005

2006

2007

2008

2009

2010

2011

2012

2013

2014

2015

2016

2017

2018

2019

2020

2021

2022

2023

2024

2025

2026

2027

2028

2029

2030

2031

2032

2033

2034

2035

2036

2037

2038

2039

2040

2041

2042

2043

2044

2045

2046

2047

2048

2049

2050

2051

2052

2053

2054

2055

2056

2057

2058

2059

2060

2061

2062

2063

2064

2065

2066

2067

2068

2069

2070

2071

2072

2073

2074

2075

2076

2077

2078

2079

2080

2081

2082

2083

2084

2085

2086

2087

2088

2089

2090

2091

2092

2093

2094

2095

2096

2097

2098

2099

2100

2101

2102

2103

2104

2105

2106

2107

2108

2109

2110

2111

2112

2113

2114

2115

2116

2117

2118

2119

2120

2121

2122

2123

2124

2125

2126

2127

2128

2129

2130

2131

2132

2133

2134

2135

2136

2137

2138

2139

2140

2141

2142

2143

2144

2145

2146

2147

2148

2149

2150

2151

2152

2153

2154

2155

2156

2157

2158

2159

2160

2161

2162

2163

2164

2165

2166

2167

2168

2169

2170

2171

2172

2173

2174

2175

2176

2177

2178

2179

2180

2181

2182

2183

2184

2185

2186

2187

2188

2189

2190

2191

2192

2193

2194

2195

2196

2197

2198

2199

2200

2201

2202

2203

2204

2205

2206

2207

2208

2209

2210

2211

2212

2213

2214

2215

2216

2217

2218

2219

2220

2221

2222

2223

2224

2225

2226

2227

2228

2229

2230

2231

2232

2233

2234

2235

2236

2237

2238

2239

2240

2241

2242

2243

2244

2245

2246

2247

2248

2249

2250

2251

2252

2253

2254

2255

2256

2257

2258

2259

2260

2261

2262

2263

2264

2265

2266

2267

2268

2269

2270

2271

2272

2273

2274

2275

2276

2277

2278

2279

2280

2281

2282

2283

2284

2285

2286

2287

2288

2289

2290

2291

2292

2293

2294

2295

2296

2297

2298

2299

2300

2301

2302

2303

2304

2305

2306

2307