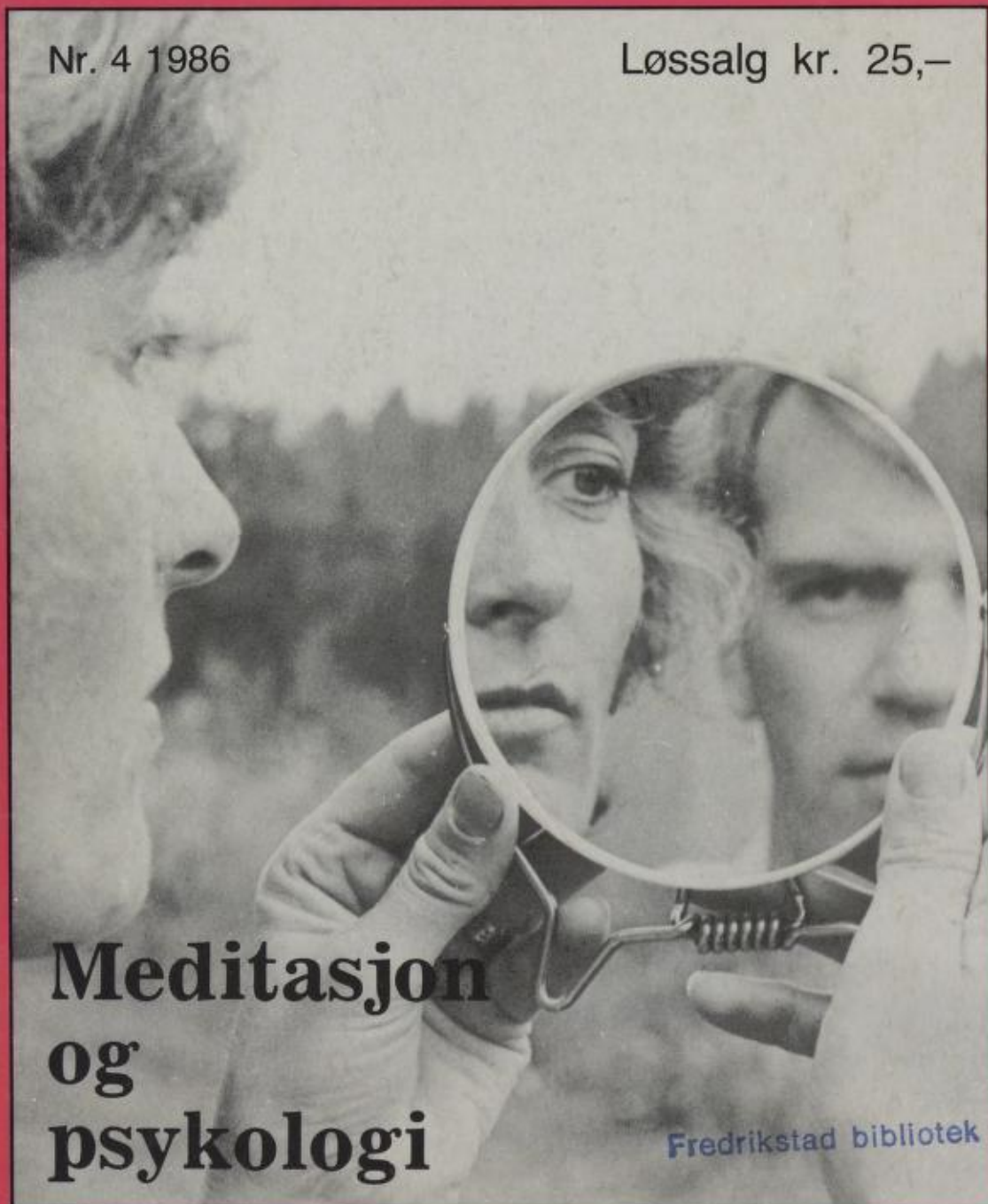


105

# DYADE

Nr. 4 1986

Løssalg kr. 25,-



**Meditasjon  
og  
psykologi**

Fredrikstad bibliotek

# ACEM TV OSLO

**Redaktør: Roy Halvorsen**

*Søndag 18.30–19.30*

- |                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| APPENDIX       | – helsemagasin                |
| RETT PÅ SAK    | – juridisk samfunnsmagasin    |
| ARENA          | – kulturmagasin               |
| ACEM-MAGASINET | – for psykologi og meditasjon |

*Tirsdag 20.00–21.00*

Reprise av søndagens magasin

*Torsdag 20.00–21.00*

Økonomisk magasin

*Lørdag 18.30–19.30*

Økonomisk magasin

(Reprise av torsdagens sending)

## **TV-PROGRAMMENE SENDES OVER ETER OG KAN TAS INN AV ALLE I OSLO-OMRÅDET:**

- via sender på Tryvann, kanal 46  
(nødvendig med UHF vindus- eller takantenne)  
(evt. via omformer på Furuset, kanal 46)
- via kabelnett:
  - Oslo Kabelnett A/S, kanal 5
  - Holmlia Kabel-TV A/S, kanal 5
  - Janco Kabel-TV A/S, kanal 4

*ACEM TV er medlem av TV Oslo, som er en  
paraplyorganisasjon for 12 konsesjonærer i Oslo.*

# DYADE

nr. 4 1986 18. årg.  
Tidsskrift for kultur, filosofi, psykologi, samfunn

---

## I dette nummer:

### MEDITASJON OG PSYKOLOGI

SLIK MEDITERER MAN ..... 4

Marit Pettersen:

#### OPPMERKSOMHET OG DET UBEVISSTE

Betydningen av ledighet i Acem-meditasjon og psykoanalyse ..... 5

Dag Jenssen:

#### Å KJENNE INDRE KONFLIKT

Projeksjon i meditasjon og kom-grupper ..... 16

Mari Larsen:

#### OBJEKTRELASJONER

..... 28

Ylva Cohn:

KONFLIKTEN MELLAN IMPULS OCH HÄMNING ..... 35

Ivar Gjerstad:

#### «DET BLE BARE IKKE NOE AV...»

Når meditasjonsvanene glir ut ..... 43

Redaktører: Carl Henrik Grøndahl  
Torbjørn Hobbel (ansv.)  
Are Holen  
Anders Lindseth

Redaksjonssekretær: Viktor Roddvik

Forsidefoto: Are Hedén

I administrasjonen: Nina Aarhus Smeby

Dyade drives på idealistisk basis. Ingen mottar økonomisk godtgjørelse for bidrag. Eventuelt overskudd går til organisasjonen Acems arbeid for menneskelig vekst.

Dyade utkommer med seks nummer i året. Abonnement koster kr. 100, og løper til skriftlig oppsigelse. Ettertrykk bare etter avtale med redaksjonen.

Besøksadresse: Frimannsgt. 22, Oslo 1.  
Postadresse: Postb. 6721, St. Olavs plass,  
0130 Oslo 1  
Telefon: (02) 20 29 59  
Postgiro: 2 09 42 33

Dyade er trykket hos  
Heglands Trykkeri A/S, Flekkefjord.

# Meditasjon og psykologi

Meditasjonstradisjoner har gjerne oppstått før og uavhengig av dette århundres psykologiske revolusjon. Med Acem-meditasjon er det annerledes. Denne metoden til personlig vekst og avspenning har vokst frem i samspill med moderne psykologi. Selv om Acem-meditasjon skiller seg metodisk fra andre kjente psykologiske bearbeidelsesmetoder, er det mange paralleller, ikke minst til psykoanalytisk inspirert psykologi. Meditativ fordypelse berører grunnleggende almenmenneskelige forhold. Derfor kan oppdagelser om fenomenet mennesket gjort ut fra helt andre innfallsvinkler, også kaste lys over meditasjon som vekst-metode. Dette Dyade-nummer er et eksempel på det.

Det foregår etterhvert en god del seriøs forskning på meditasjon rundt om i verden. Interessen er naturlig nok gjerne knyttet til resultater, og det er godt dokumentert at meditasjon har betydelige gunstige effekter når det gjelder avspenning og stress. Denne type forskning er et viktig pionerarbeid. Vi trenger vitenskapelige bevis for å bekrefte verdien av en aktivitet som ellers ikke så lett vil finne aksept. Men for den som selv mediterer, bidrar forskningen lite for *evnen* til å meditere bedre. Det er heller ikke dens hensikt.

I vel tyve år har Acem undervist i Acem-meditasjon. Man har primært vært opptatt av å hjelpe kursdeltagere til å meditere bedre. Meditasjonspsykologien som er utviklet, har først og fremst pedagogisk siktemål. Den er fremstått gjennom iakttagelse av prosessene metoden starter, og erfaring med hva som setter fart i disse prosesser. Erfaringsgrunnlaget er betydelig: man har kunnet følge ca 40 000 mennesker i kortere eller lengre perioder. Særlig virkninger som har med personlighetsbearbeidelse å gjøre, er dermed blitt lettere tilgjengelig.

Acems meditasjonspsykologi er overveiende en muntlig tradisjon man møter på ulike kurs i organisasjonen. Selv om man kan lese noen bøker (*Stillhetens psykologi*, *Bedre hverdag*, *Meditasjon på norsk*), lytte til noen lydassetter og lese meditasjonstidsskriftet *Acem-nytt*, er lite publisert om emnet. Det mest interessante med Acem-meditasjon er da heller ikke teoretisk og intellektuell forståelse av metoden. Utbytte er knyttet til egen praksis. Her stiller meditasjon på lik linje med f.eks. psykoanalyse. Lesning av interessant psykoanalytisk litteratur endrer ikke dypere personlighetsstrukturer. Man må selv gå i analyse.

Siden Acems meditasjonspsykologi etterhvert er blitt et anseelig studium, må den som skal kunne bli en god meditasjonspedagog, læres opp. Grunnutdannelsen til kurslærer strekker seg over ett år, med en arbeidsinnsats på to kvelder i uken den aktive del av semesteret. Deretter er man to år under videre opplæring med kortere kurs og seminarer. Hele utdannelsen og det senere pedagogiske arbeidet i Acem er basert på idealistisk innsats og gir følgelig ikke økonomisk gevinst.

Som ledd i kurslærerutdannelsen arrangeres to ganger i året et weekendseminar der deltagerne legger frem semesteroppgaver for drøftelse og feedback. Artiklene i dette Dyadenummer er slike semesteroppgaver skrevet av deltagere på Acems kurslærerutdanning 85/86. Det gjennomgående tema er meditasjon i forhold til almen psykologisk teori. For flere av skribentene er dette første fordypelse i psykologisk teori.



*Tobias Døbbel*

# Slik mediterer man

Som bakgrunn for lesning av artiklene i dette Dyadenummer, kan det innledningsvis være naturlig å trekke frem noen grunnleggende forhold ved Acem-meditasjon. Det følgende er fra boken *Stillhetens psykologi* (red. Are Holen, Dyade forlag 1981):

Acem-meditasjon utføres sittende – enten på stol, i sofa eller seng – med god støtte i korsryggen. Sittestillingen skal være bekvem, ikke kreve oppmerksomhet. Meditasjon bør utføres et sted man er relativt uforstyrret av nære lyder o.l. Acem-meditasjon gjøres

to ganger daglig, vanligvis 30 minutter hver gang. Tidene for meditasjon er gjerne om morgenen og før middag.

Når man mediterer, går kroppens aktivitetsnivå noe ned. Etter man har spist, går det derimot opp med økt blodfordeling til fordøyelsesorganene. For ikke å la disse motsatt rettede fysiologiske prosesser kollidere, unngår man å meditere de første par timer etter et større måltid.

Meditasjon innledes med lukkede øyne. Den mediterende gjentar i tankene en metodelyd\* Dette gjøres lett og uanstrengt – helt uten konsentrasjon. Samtidig vil tanker, inntrykk, bilder, kroppsformennelser, følelser, etc. komme og gå spontant. De øver vekslende innflytelse på metodelydgjentagelsen. Tidvis vil tanker ta over. Når dette skjer, begynner den mediterende på ny å gjenta metodelyden lett. Slik fortsetter man til meditasjonstiden er omme.

\* Det nødvendige middel for å starte og opprettholde prosesser som kjennetegner Acem-meditasjon. I Acem har metodelydene hverken språklig eller symbolsk betydning. De fremkommer ved kombinasjon av visse vokaler eller diftonger sammen med enkelte konsonanter, slik at helheten danner et passende rytmemønster. Når metodelyden gjentas ledig i tankene under meditasjon, utløses en reflektorisk avspenningsmekanisme i sentralnervesystemet.



# Oppmerksomhet og det ubevisste

*Om betydningen av ledighet i Acem-meditasjon og psykoanalyse*

*Av Marit Pettersen*

## **Ubevisste spenninger og fordreining av virkeligheten**

Både Acems meditasjonspsykologi og psykoanalytisk teori forutsetter eksistensen av det ubevisste som et virksomt element i vår bevissthet. Hensikten med såvel meditasjon som psykoanalyse er å bearbeide ubevisste spenninger i personligheten. Mens psykoanalyse ble utviklet som metode for behandling av nervøse lidelser, er meditasjon en metode for psykologisk utvikling av normalt fungerende mennesker.

Personlighetsstrukturen er den del av sinnet som styrer vår opplevelse, vurdering og handling. Den formes gjennom forhold til andre mennesker, særlig nære personer i barndommen. Begrensninger i personligheten formes dels av smertefulle og ubehagelige opplevelser, dels av manglende eksponering, læring og utvikling. Begrensningene medfører at vi utelukker noe fra vår bevisste opplevelse i forsøk på å løse en følelsesmessig konflikt. Det dannes karakteristiske mønstre for hvordan vi opplever ting, og hva slags erfaringer vi helst unngår. I visse situasjoner i livet, som minner om de første formende erfaringene, blir vi sårbare, og noe av den gamle konflikten aktiveres. Vi blir f.eks. urimelig hemmet eller sinte, uten at vi skjønner hvorfor. Spenningene, eller de fortrenge restene fra vår historie, som begrenser oss uten at vi forstår det, er en viktig del av vårt ubevisste.

Psykologiske spenninger gjør at vi tolker nåtida i lys av fortida, og overfører tidligere holdninger og løsningsmåter til aktuelle situasjoner. Spenningene fordreier virkelighetsoppfatningen og påvirker dermed handlingene. Jo mer fortrengeing av gamle konflikter, jo større tendens vil et menneske

ha til å bedømme situasjoner galt. Følelser og reaksjoner vil uttrykke seg «på skrå», dvs. at de rettes mot feil objekt, mot feil situasjonen, er overdrevne etc. Røttene til reaksjonsmåtene er fortrengt og glemt, men fra det skjulte styrer de måten vi tolker situasjonen på.

### **Ledig holdning og fri assosiasjon**

Etter grunninstruksen for Acem-meditasjon skal oppmerksomhetens fokus hvile lett på lydaspaket ved *metodelyden*, som skal gjentas med *ledighet*. Ledighet er betegnelsen på en bestemt holdning i Acem-meditasjon. Ledig holdning er en grunnleggende forutsetning for virkning av metoden. Gjentakelsen av metodelyden skal foregå på en måte som slipper til det som spiller seg ut i sinnet av tanker, følelser, stemninger og kroppsforfølelser – det vi kaller *spontanaktivitet*. En ledig, uanstrengt holdning står i motsetning til en konsentrert holdning, som er kjennetegnet av forsøk på å stenge ute, skyve unna eller fastholde noe i spontanaktiviteten. Gjentar vi metodelyden på en ledig måte, skapes et aksepterende klima i sinnet.

*I meditasjon og psykoanalyse skal strømmen av tanker flyte fritt.  
(Munch: Elskovspar i bølger, lito 1986).*



Det spenningsfylte og nevrotiske i oss er preget av en *konsentrert holdning*. Mulighetene for bearbeiding av slike trekk ligger i å møte dem med ledighet.

I psykoanalyse er grunnregelen at pasienten skal assosiere fritt og dele alt som spontant dukker opp i sinnet i form av tanker, følelser og reaksjoner, uansett hvor dumt, pinlig, meningsløst eller usammenhengende dette synes for pasienten. Fri assosiasjon i psykoanalyse tilsvarer ledighet i meditasjon.

### **Spennings innflytelse på spontanaktiviteten**

Ved hjelp av en ledig mental holdning under meditasjon eller psykoanalyse slippes spontanaktiviteten i sinnet til og kan registreres. Dette er viktig fordi våre ubevisste spenninger kommer til uttrykk i spontanaktiviteten. Dette skjer på to grunnleggende måter, gjennom holdning og innhold:

#### *1. Holdningsinnflytelse: aktualisering og overføring*

Bevisstgjøring av grunnleggende spenninger skjer i psykoanalyse gjennom en prosess som kalles overføring. Overføring er betegnelsen på det som skjer når pasienten ubevisst overfører en fortidig psykologisk konflikt på analysesituasjonen, og i forhold til analytikerens spiller ut holdninger som er utviklet for å bevare fortregning. På denne måten forsvaret pasienten seg mot å gjenoppleve smertefulle barndomskonflikter. Overføring er uttrykk for psykologisk motstand, men gir samtidig innsyn som hjelper analytikerens til å bidra til å justere pasientens fordreide oppfatninger.

Overføring i psykoanalyse kan sammenliknes med *aktualisering* i meditasjon. Spenningsene i sinnet påvirker metode-lydgjentagelsen, ved at holdningen bringes vekk fra ledighet og over mot konsentrasjon. Dette skjer først uten at den mediterende er klar over det. Holdningsinnflytelsen fra de ubevisste spenningene kalles i meditasjonspsykologien for *ubevisst konsentrasjon*. På samme måte som spenningene i dagliglivet fordreier virkelighetsoppfatningen og styrer handlingsvalgene, fører spenningenes innflytelse i meditasjon til at den mediterende begynner å gjenta metodelyden med en konsentrert holdning, preget av utelukkelse, istedenfor en ledig, åpen holdning som aksepterer spontanaktiviteten slik den er. Den mediterende ser ikke dette, men tror hun gjentar metodelyden med ledighet.

Konsentrasjonen vil imidlertid føre til at meditasjonen etterhvert gir mindre utbytte i form av avspenning og overskudd. Hvis den mediterende i denne situasjonen fortsetter å arbeide med metodedydgjentagelsen, vil det etterhvert bli tydelig hvordan gjentagelsen er preget av konsentrasjon, og utførelsen kan da justeres. Fra å være ubevisst går spenningsinnflytelsen etterhvert over til å bli bevisst. Denne prosessen i meditasjon kalles aktualisering.

Så lenge den mediterende klarer å opprettholde en ledig holdning når spontanaktiviteten preges av spenninger, vil spontanaktiviteten også omfattes av ledigheten, fordi sinnet ikke kan romme mer enn én holdning samtidig. Slik virker meditasjon indirekte bearbeidende på spenningene.

Flere trekk ved henholdsvis psykoanalyse og meditasjon letter bevisstgjøringen av spenningsinnflytelse og åpner derigjennom mulighetene for bearbeiding. I begge situasjonene holdes omgivelsene mest mulig nøytrale og lite varierende, og inntrykk utenfra reduseres mest mulig. Verken analytiker eller metodedydgjentagelsen innebærer noen reell provokasjon, slik at de følelser og reaksjoner som aktualiseres, vanskelig kan tilskrives noe ytre. Dermed kan den mediterende eller pasienten lettere se sitt eget bidrag, at de konflikter hun kjenner på har opphav i hennes eget sinn.

## *2. Innholdet i spontanaktiviteten*

I meditasjon er det først og fremst den mentale holdningen vi arbeider i forhold til, men også innholdet i spontanaktiviteten kan i visse tilfelle trekkes inn.

Ubevisste spenninger er nemlig også med på å bestemme innholdet i det som fyller sinnet. Noen ganger får tankene slikt grep på den mediterende at hun blir fullstendig absorbert og glemmer å gjenta metodedyden. Dette kalles *spontan-konsentrasjon* og er et direkte uttrykk for spenninger. I andre tilfeller kan en registrere at visse tanker eller følelser kommer igjen og igjen. I psykoanalyse blir innholdet av slike tanker drøftet direkte. I meditasjon kommer en sjeldnere på sporet av psykologiske konflikter ved å registrere hva som spiller seg ut i sinnet. Innholdet i spontanaktiviteten framstår oftest som usammenhengende, uklart og tilfeldig. En strøm av hverdagslige tanker, diffuse følelser og stemninger, kroppslige symptomer, søvn osv. er det man vanligvis møter i meditasjonshalvtimen. Etterpå kan det være vanskelig å



*I Acem-meditasjon er det først og fremst den mentale holdning man arbeider i forhold til, men også innholdet i spontanaktivitetene har et budskap. (Munch: I mannens hjerne, tr. 1897).*

huske hva som var der, fordi tankene og assosiasjonene ikke fulgte et logisk sammenhengende mønster. Dette skyldes psykologiske forsvarsmekanismer mot å kjenne på de spenningene som danner grunnstrukturen i personligheten.

Men gjennom en prosess hvor spontanaktiviteten får slippe til og formes over en lengre periode, samtidig som en arbeider med ledighet i meditasjon, vil det kunne settes i gang en bearbeidelsesprosess hvor spontanaktiviteten etterhvert vil fremstå som lettere forståelig for den bevisste erkjennelse. Impulser som er fortrenget, kan etterhvert komme til uttrykk gjennom direkte assosiasjon istedenfor dissosiasjon. Fortrengete følelser kommer til syne mindre forskjøvet. Tankerekken blir mer kontinuerlige. Tilføring av ledighet til spontanaktiviteten innebærer svekkelse av de psykologiske forsvarsmekanismene. I fantasiene, følelsene og stemningene under meditasjonen reproduseres grunnleggende konflikter om og om igjen i stadig mer gjenkjennelig form. Visse følelsesmessige tema utkrystalliserer seg.

Også i psykoanalyse kommer de ubevisste spenningene til uttrykk i ufullstendig, forvrengt og fordreid form. Her spiller imidlertid analytikeren en aktivt fortolkende rolle.

Men hvordan kan det som er ubevisst, bli mer bevisst?

### **Frittflytende, ledig oppmerksomhet**

For å kunne arbeide med meditasjonsutførelsen og bringe ledighet inn på områder preget av konsentrasjon, må vi bli klar over hvordan spenningene påvirker det vi gjør. *Oppmerksomhet* er vår evne til å registrere det som skjer i sinnet. Både i meditasjon og psykoanalyse er det viktig at oppmerksomheten brukes riktig. Frittflytende oppmerksomhet registrerer spontanaktiviteten uten å fokusere på noe spesielt. Oppmerksomheten skal ikke styres i noen retning, men ta inn det som rører seg i bevisstheden, uten å konsentreres om noe innhold eller gjøre forsøk på å analysere. Dette er ikke sløvhet, men våken, hvilende registrering. I stedetfor frittflytende oppmerksomhet kan vi si ledig oppmerksomhet.

Frittflytende, ledig oppmerksomhet brukes både i meditasjon og psykoanalyse, men på noe ulik måte.

I psykoanalyse rettes oppmerksomheten mot innholdet i spontanaktiviteten. Assosiasjonene knyttes til sjelelige konflikter, særlig som følge av traumatiske erfaringer i tidlig barndom. Analytikeren har bl.a. som oppgave å hjelpe pasienten til å følge assosiasjonsrekker som kan gjøre det lettere å få tak i det emosjonelle innholdet i slike konflikter.

I meditasjon skiller vi mellom fokus og periferi i oppmerksomheten. Fokus for den lyttende oppmerksomheten rettes mot gjentagelsen av metodelyden, som er et helt nøytralt element i meditasjonen. Spontanaktiviteten oppfanges i oppmerksomhetens periferi. Denne måten å bruke oppmerksomheten på er helt sentral for utbyttet av meditasjon.

Ubevisste prosesser kan ikke oppfanges ved å fokusere oppmerksomheten og forsøke å forstå det som skjer. Det ubevisste er ikke direkte tilgjengelig for oss. Fokus for oppmerksomheten i meditasjon settes derfor på egenaktiviteten, som er gjentagelse av metodelyden. Den perifere oppmerksomheten arbeider i ledighet, uten forsøk på å tolke eller styre, bare registrerer det som spiller seg ut i spontanaktiviteten. Forsøk på intellektuelt å forstå, vurdere eller analysere det som skjer, bare forkludrer prosessen, fordi de ubevisste spenningene fordreier opplevelsen av det vi gjør, og gjør oss blinde for ny direkte innsikt. Gjennom våken bruk av den perifere oppmerksomheten, kombinert med ledig metodelydgjentagelse, kan likevel den ubevisst styrte virkelighetsforvrengningen bli tilgjengelig for oss.

Dersom man mediterer regelmessig, vil gradvis den våkne,

ledige, perifere oppmerksomheten kunne registrere hvordan spenningene påvirker holdningen i sinnet i retning av konsentrasjon. Ved å registrere denne holdningsinnflytelsen, uten å vurdere eller fortrenge at den er der, men bli klar over hvordan utførelsen preges i øyeblikket, er grunnlaget lagt for endring. Da har vi fått et valg og kan begynne å gjenta metodelyden med ledig holdning. Bare ved å la oppmerksomheten registrere med ledighet kan spenningsinnflytelsen bli tydeliggjort. Dersom vi forsøker å *lete* etter feil, stenger vi av for ny erkjennelse.

Og for å kunne arbeide med innholdet i spontanaktiviteten må den perifere oppmerksomheten brukes på en ledig, registrerende måte. Konsentrasjon om tankene hemmer prosessen, fordi spenningens innflytelse på innholdet i spontanaktiviteten heller ikke er umiddelbart forståelig. Dette kommer jeg nærmere tilbake til.

## **Mental helse og menneskelig vekst**

### *Sjelelig konflikt og psykologisk motstand*

En populær definisjon beskriver mental helse som fravær av konflikt – en tilværelse uten sorg, savn, depresjon eller andre former for sjelenød. Sett i lys av den forståelse av menneskesinnet som psykoanalytisk teori og meditasjonspsykologi gir, blir denne definisjonen lite brukbar som annet enn beskrivelse av en utopi. Disse tradisjoner har vist at psykologisk konflikt er en uløselig del av det å være menneske. Gjennom barndom og erfaringer senere i livet etableres spenninger i personligheten. Det er gjennom konfliktene at personligheten formes. Dette innebærer at selve den prosessen som gjør menneskene til individer, forutsetter sjelelig konflikt.

Sjelelige konflikter vil imidlertid bidra til å redusere menneskers frihet, selvbestemmelse og velvære gjennom det at man ubevisst styres av dem. Spenningene bidrar til å fordreie virkelighetsoppfatningen og begrense mulighetene til utfoldelse og realisering av ressurser, fordi de fører til at man opptrer hemmet, holder seg tilbake, reagerer overdrevent osv. Uløste spenninger gjør det vanskeligere å bruke seg selv optimalt, og vanskeligere å få et godt og meningsfylt forhold til andre, både i nære forhold og ellers i sosiale situasjoner.



*Spenninger bestemmer vår hverdag.*

Arbeidet med ledig, frittflytende oppmerksomhet i meditasjon og psykoanalyse har imidlertid vist at det avgjørende for sjelelig sunnhet ikke er fravær av konflikt, men evnen til å leve med konflikt uten å bli styrt. Fri assosiasjon i psykoanalyse og ledig metodedygdjentagelse i meditasjon tilfører ledighet til konfliktfylte områder i sinnet. Dermed oppøves evnen til å ta inn og kjenne på konflikter istedetfor å fortrenge. Det å akseptere og ta inn konflikt er vanskelig fordi det medfører konfrontasjon med smertefulle følelser og sider ved en selv som en helst ikke vil erkjenne.

Det i oss som motsetter seg bearbeiding av spenninger,

kalles psykologisk motstand. Personlighetens karakteristiske måter å møte vanskelige situasjoner på er bestemt av hvordan det lille barnet fant måter å unngå eller fortrenge konflikter det ikke mestret. Å kunne endre noe på slike strukturer forutsetter at noe av den gamle konflikten på følelsesplanet gjenoppleves, og dette vil personligheten motsette seg fordi det er ubehagelig. Selv om en reaksjonsmåte eller virkelighetsoppfatning er uheldig og lite hensiktsmessig for den voksne, er det altså noe i en som vil forsøke å opprettholde det gamle, fordi det å gå inn i og kjenne på konflikten er truende. Barnets reaksjon på konflikten blir til ubevisst motstand mot forandring hos den voksne. Arbeidet med ledighet i meditasjon er arbeid for å overvinne slik motstand.

### **Langsomme prosesser**

Bearbeidelse av ubevisste spenninger er en langsom prosess. Det ubevisste blir aldri ferdig bearbeidet. Ingen møter alle situasjoner med maksimal grad av ledighet. Det er m.a.o. alltid mulighet for videre vekst. Psykoanalyse er en ressurskrevende metode både personellmessig, økonomisk og tidsmessig, og kan derfor aldri bli et tilbud til store grupper av vanlig vel fungerende mennesker som ønsker å utvikle seg videre. Acem-meditasjon er på den annen side en så godt som kostnadsfri selvadministrert metode som kan benyttes med utbytte gjennom hele livet. Regelmessig meditasjon kombinert med veiledning gir over tid åpning for en kontinuerlig erkjennelses- og vekstprosess. Stikkordet for denne prosessen er tilføring av ledighet til tidligere spenningsstyrte områder av tanke- og følelseslivet.

Dersom en kan etablere en ledigere holdning til det smertefulle og konfliktfylte i en selv, vil en bli mindre styrt av det. Ved å kunne ta virkeligheten mer inn slik den er, får en flere valgmuligheter der en tidligere var blind. En står friere til å velge utfra nåtid istedetfor utfra fortid, og til å se både seg selv og andre i mer realistisk lys. Dette kan være vondt, men samtidig berikende. Bearbeidelsen gjør det mulig å ta vare på og akseptere begge sider av konflikten og finne adekvate utløp for impulser som en tidligere ikke kunne vedkjenne seg. Ved å bruke mindre psykisk energi til å fortrenge, frigjøres ressurser som kan brukes kreativt. Muligheten for menneskelig vekst ligger nettopp i dette.

## Prosessveiledning

På sommerkurs og i andre sammenhenger med langtidsmeditasjon over et lengre tidsrom har vi sjanse til også å arbeide mer direkte med innholdet i spontanaktiviteten, som et ledd i den bearbeidelsesprosess som langtidsmeditasjonene innebærer. Metoden er utviklet i Acem for å få til dette kalles *prosessveiledning*. I tillegg til å drøfte utførelsen, inviteres en her til å dele noe av innholdet i spontanaktiviteten under meditasjonen, hvilke tanker, følelser og stemninger som var framtreddende, eller som en husker.

Poenget med dette er ikke å gi et logisk sammenhengende referat av det en tenkte, slik våre indre krav til orden, rasjonalitet og forståelse vil ha det. Tanken bak prosessveiledningen er at ved å sette ord på noe av det som skjer, formulere seg om det og kjenne på hvilke følelser og reaksjoner som gjør seg gjeldende, vil noe av det underliggende mønsteret bli klarere. En spontan refleksjon kan starte. Som i meditasjon gis i en slik gruppe spontanaktiviteten rom til å slippe til i et aksepterende klima. Poenget er ikke som i psykoanalyse at innholdet skal tolkes for å finne røttene i konfliktene. Vurdering og intellektuell tilnærming fører ikke til noe resultat, verken i meditasjon eller veiledning. For tidligere forsøk på å *forstå* virker bare forstyrrende. Den biten av det ubevisste mønster en får tak i ved å dele spontanaktiviteten i en veiledningsgruppe, kan virke meningsløs i øyeblikket, men kan seinere falle inn som del av en større forståelse.

Noen ganger kan en i etterhånd se at de bitene en dvelte ved i løpet av et sommerkurs har en felles struktur, at tanker, følelser og fantasier inngår i et felles mønster. Ved å slippe dette til i ledighet har det skjedd en bearbeidelse, spenningene er ikke så styrende lenger. Det kan være tilfredsstillende også å kunne forstå dette intellektuelt, kanskje i lys av psykologiske teorier, men dette er ikke forutsetning for prosessen.

## Oppsummering

I denne artikkel har jeg forsøkt å begrunne hvorfor ledighet og frittflytende oppmerksomhet i meditasjon og psykoanalyse er grunnleggende forutsetninger for sjelelig sunnhet og menneskelig vekst. Gjennom ledighet gis spontanaktiviteten optimale betingelser for å slippe til, noe som er nødvendig for at spenningene i personligheten skal bevisstgjøres

gjennom sin innflytelse på egenaktiviteten og spontanaktiviteten.

For å oppnå dette i meditasjon er det nødvendig at fokus for oppmerksomheten hviler på metodelydgjentagelsen, mens den perifere oppmerksomhet registrerer spontanaktiviteten uten å styre. Bearbeidelse av de ubevisste spenningene som styrer opplevelse og handling skjer i meditasjon gjennom justering av metodelydgjentagelsen mot økt grad av ledighet. Bearbeidelsen kan effektiviseres gjennom langtidsmeditasjon kombinert med prosessveiledning, hvor en arbeider med både utførelse og innhold i meditasjon.

Både i meditasjon og psykoanalyse bidrar prosessen til å endre fastlåste strukturer, fordi bearbeidelsen innebærer en kombinasjon av følelsesmessig gjennomleving og etablering av ledighet i forhold til ubevisst spenningsinnflytelse.

#### **Litteratur:**

Fenichel, Otto: The psychoanalytic theory of neurosis, chp. III, London 1946.

Freud, Sigmund: Psykoanalyse, Oslo 1980.

Grøndahl, Carl Henrik: Et spennende møte (Acem-nytt nr. 8/83).

Grøndahl, Carl Henrik: Se hva du gjør – (Acem-nytt nr. 7/83).

Holen, Are (red.): Ledighet – grunnprinsipp i Acem-meditasjon (Acem-kasset 4)

Holen, Are (red.): Oppmerksomhet og erkjennelse (Acem-kasset 5)

Holen, Are (red.): Stillhetens psykologi

Videm, Vibeke: Er du der det skjer? (Acem-nytt nr. 2/84)

Notater fra Are Holens forelesninger (sommerkurs 1985).

# Å kjenne indre konflikt

*Projeksjon i meditasjon og kom-grupper*

*Av Dag Jenssen*

Projeksjon er et mye brukt begrep innen psykologien. Kan vi gjenfinne denne mekanismen også i Acem-meditasjon og i den prosess som kommunikasjonsgrupper representerer? (Om kom-grupper, se Dyade nr. 2/1984) I så tilfelle er det interessant å se nærmere på hvordan tilbøyeligheter til å projisere kommer til uttrykk i disse aktivitetene. Videre er det et viktig spørsmål om vårt forhold til projeksjoner kan få en annen karakter i meditasjon og gruppepsykologiske situasjoner enn i dagliglivet ellers. Jeg skal i det følgende ta opp spørsmål som disse og forsøke å knytte temaet an til psykoanalytikerens Melanie Kleins teorier om barnets utvikling i livets aller første fase. Men først kan det være nyttig med en litt nærmere definisjon av hva projeksjon er, dvs. slik fenomenet vanligvis blir oppfattet i psykologien.

## **Hva er projeksjon?**

Å projisere vil si at en person tillegger noe utenfor ham selv sine egne impulser, følelser eller motiver. Det betyr med andre ord at man legger ut i omgivelsene noe som i realiteten er ens eget. Dette erkjennes ikke i øyeblikket av den som projiserer, og resultatet av projeksjonstendensene oppleves dermed som gyldige sannheter. På denne måten kan f.eks. en aggressiv impuls hos meg selv uten at jeg merker det bli «plassert inn i» en annen person, som da vil framtre som nettopp sint.

Dette kan skje mer eller mindre uavhengig av om den andre virkelig er slik eller ei. Likevel kan det ofte være at hun eller han viser et element av pågåenhet, sinne eller irritasjon. Dette blir så forstørret i mitt eget *bilde* av personen.

Projeksjoner trenger forøvrig ikke nødvendigvis handle om aggresjon. Man kan like godt overføre maktimpulser,

omsorgsfølelse, skjulte motiver o.l. Dessuten dreier det seg ikke alltid om å projisere inn i personer.

Tilbøyeligheten kan også rettes mot organisasjoner og politiske partier, gjenstander eller redskaper, metoder og teknikker og mye annet. Hovedpoenget er likevel at noe «der ute» preges av sider ved oss selv. Projeksjon er en fordreining av omgivelsene der det kun er vi selv som er den aktive part.

Hvorfor legger man så eget følelsesmessig stoff inn i verden utenfor? Hvilken logikk er det som gjør at det ofte blir slik? Projeksjon må ses som en psykologisk forsvarsmekanisme, hvis hovedhensikt er å få avløp for impulser man ikke klarer å inkorporere i sitt eget selv. Som vi skal se senere, er barnets sjelsliv i de tidlige faser ikke så differensiert at det kan romme de motstridende impulser barnet i realiteten har på ulike tidspunkt. Gjennom erfaringer i oppveksten utvikles normalt evnen til å erkjenne at man har et konfliktfylt forhold også overfor et og samme objekt, overfor en og samme person.

Langt på vei bestemmes denne utviklingen av hvordan barnet etterhvert organiserer sin egen indre verden, av hvordan det finner kompromisser mellom motsetninger, av hvordan eget forsvar mot sterke impulser bygges opp og gjøres fleksibelt osv.

Men utviklingen er også avhengig av omgivelsene. Organiseringen av barnets indre verden skjer i samspill med det som er utenfor. For å fortsette med aggresjon som eksempel: Hvis disse impulsene hos barnet overhodet ikke blir akseptert, hvis responsen fra andre ikke er der i det hele tatt, så kan man tenke seg at forsvaret mot egen aggressivitet blir meget sterkt. Å slippe den til blir for truende og for ødeleggende for forholdet til f.eks. foreldre, som man i tidlig alder er så avhengig av. Det skjer en fortrenkning og piken eller gutten blir kanskje utpreget «snill». Dette betyr likevel ikke at impulsene forsvinner. De lever sitt liv videre, men de får ikke lov til å vise seg slik de er. Det psykologiske forsvar kan ha blitt så sterkt at man så å si aldri kjenner følelser av visse typer.

En del av dette forsvaret er altså projeksjonstilbøyeligheter. Impulsen utløses gjennom andre, og man slipper å vedkjenne seg den selv, erkjenne den som sin egen. Og her ligger også gevinsten, i alle fall på kort sikt. Ved å slippe til

og kjenne på impulsen ville ens eget selvbilde bli truet, og det er en trussel som er ganske alvorlig selv om man bevisst kan ønske og ville forandring og bedre kontakt med eget følelsesliv. Disse mekanismers logikk ligger imidlertid mer på et ubevisst enn på et bevisst plan, og på dette ubevisste plan er alltid en trussel mot det etablerte noe som setter forsvaret i beredskap. Den kortsiktige gevinsten er et nytt aspekt som kan eksemplifiseres med aggresjon i rollen som impuls.

La oss si at Per irettesetter sin sønn på en i og for seg ganske adekvat måte. Pål, som er hemmet og har vanskelig for å bli sint, ser på det hele og tenker med seg selv at Per er altfor streng mot gutten. Det hele var jo bare en bagatell, det er urettferdig at sønnen skal måtte lide for farens sinne osv. Pål, som tenker dette, kan da ha fått utløp for eget sinne ved å forstørre det i den andre, og samtidig skaffer han seg god anledning til å ta avstand fra slike ting. Idet han gjør dette, opprettholder Pål samsvaret mellom det han tenker i øyeblikket, og hvordan han opplever seg selv. Han bekrefter sin egen måte å være på. Problemet er at det går på bekostning av virkeligheten.

### **Melanie Klein og projeksjon**

Vi skal nå gå et skritt videre og se på sammenhengen mellom projeksjonstendenser og sjelelig sunnhet og vekst. Hva er alternativet til det å projisere? Hva betyr det å innta et mer virkelighetsnært perspektiv? Dette er spørsmål som kan belyses med psykoanalytikerens Melanie Kleins teori om barnets utvikling det første leveåret. Klein (1882–1960) utviklet sine synspunkter hovedsakelig i mellomkrigstiden og i 40-årene, og hun var en av dem som videreførte Freuds teorier bl.a. ved å bruke barns lek framfor språk som medium i analysesituasjonen.

Melanie Klein deler det første leveåret inn i to posisjoner eller måter å oppleve verden på, posisjoner som vi gjenfinner hos oss selv også i senere livsfaser. Disse kaller hun henholdsvis den *paranoid-schizoide* og den *depressive* posisjon. Den paranoid-schizoide posisjonen dominerer de 3–4 første månedene, og den følges så av en gradvis utvikling mot den depressive posisjon. Barnet gjennomlever altså to grunnleggende livsperspektiver i sitt første år, og måten det skjer på bestemmer mye av den senere modning.

Uttrykket posisjon må her ikke oppfattes som tilstander barnet opplever. Det dreier seg mer om generelle måter å forholde seg til egne impulser og omverden på. Den depressive posisjon innebærer derfor ikke at barnet hele tiden er inne i depresjoner slik vi vanligvis oppfatter uttrykket. Snarere betyr det at det inntar en holdning av en spesiell karakter som Klein fant det formålstjenlig å kalle depressiv, noe som henger sammen med at den angst barnet tidvis opplever i denne fasen, har visse depressive trekk.

Hva kjennetegner så barnets opplevelse av den indre og ytre verden i de to fasene? Vi skal se på de to posisjonene etter tur.

I den paranoid-schizoide posisjonen benytter spebarnet seg hovedsakelig av tre psykologiske mekanismer som Klein kalte projektiv identifikasjon, ego-splitting og objekt-splitting. I tillegg kommer begrepet introjeksjon som kanskje særlig har betydning i overgangen til den andre posisjonen.

At barnet splitter objekter, vil i praksis si at det ikke oppfatter morsfiguren som én person. Isteden orienterer det seg mot deler av henne, først og fremst brystet, som oppleves som enten veldig godt eller veldig ondt. Ego-splitting og projektiv identifikasjon betyr videre at barnet skiller ut deler av sitt impuls-liv som det ikke selv ønsker, og som isteden identifiseres med moren, eller morens bryst. Egne følelser blir altså lagt ut i brystet, som barnet faktisk opplever som to helt adskilte objekter, det gode og det onde, istedenfor som ett objekt med ulike egenskaper. Denne manglende evnen til å skjelne mellom egenskaper og objekter er typisk for den paranoid-schizoide posisjon. Og dessuten er det karakteristisk at barnet i denne fasen ikke har mulighet for å inkorporere eller selv holde på sine følelser. Isteden kvitter det seg med dem.

Denne «tømming av personligheten», eller projisering, har som konsekvens at det ytre objekt blir desto sterkere ladet. Barnet opplever da angst for å bli «invadert» utenfra, objektet oppfattes i sterkere grad som en ytre trussel. Det prøver så å «ta det inn» igjen ved en motsatt prosess kalt introjeksjon. Det onde tas inn for bearbeidelse, men truer da igjen fra innsiden.

Dette vekselspillet mellom splitting, projeksjon og introjeksjon fører etter 3–4 måneder over mot den andre posisjonen, den depressive. Forholdet til moren og til egne følel-

ser endres nå betraktelig idet bildet blir mer helhetlig og sammensatt. For det første begynner moren nå å framtre som én person; orienteringen mot bare deler av henne avtar. For det andre begynner barnet å innse at den «gode» mor og den «onde» mor er samme person som bare har ulike egenskaper til forskjellige tider, samtidig som det føler at det kan være avhengig av henne. Og for det tredje begynner det å oppdage kompleksiteten i egne følelser som en del av seg selv.

Barnets problem blir da dets egen ambivalens overfor morsfiguren. Når det opplever sinne og frustrasjon i noen situasjoner, blir det samtidig redd for å ødelegge eller miste den gode moren. Det er denne angsten som har en depressiv karakter. Skyldfølelse kommer inn og virker i motsatt retning av de aggressive impulser. I det hele tatt kjennetegnes den depressive posisjon av at barnet merker at det rommer motstridende følelser og at det på en eller annen måte må mestre de indre konfliktene som følger.

Den depressive posisjon representerer dermed en mulighet for barnet til å integrere og delvis sette sammen bitene i sitt eget indre. Den innebærer også at menneskene i omgivelsene blir oppfattet mer som det de er: personer på godt og vondt. I forhold til den første posisjonen gir den siste således et mer virkelighetsnært perspektiv. Men Melanie Klein mener som nevnt ikke derfor at den første er et tilbakelagt stadium. De projektive tilbøyeligheter har sin funksjon også senere i livet og aktiviseres først og fremst på en konstruktiv måte i situasjoner der vi føler oss presset eller truet. Det samme gjelder evnen til å splitte opp virkeligheten, som er nødvendig f.eks. i senere arbeid der vi har behov for å kategorisere og analysere en kompleks virkelighet.

Det som er det viktigste her, er likevel at de to posisjonene har sammenheng med i hvilken grad man er i stand til å oppleve indre konflikt. I det paranoide perspektiv erfares ikke noen slik konflikt i det hele tatt. Alt er enten godt eller ondt, og det som er ubehagelig, plasseres ut. Den andre måten å erfare på forutsetter nettopp erkjennelse av motstridende tendenser og tvetydighet.

Videre er det et viktig poeng at den første posisjonen på et vis er mer primitiv enn den andre. Sinnet er mindre differensiert, det er ikke fleksibelt nok til å romme de motsetninger som finnes i barnet, og projeksjon blir løsningen. Først på et



mer avansert trinn blir det mulig å holde på det som tidligere ble splittet av.

Endelig er det en del av teorien at denne andre, mer avanserte posisjonen nås og blir befestet etter gradvis bearbeidelse som skjer i samhandling med moren. Alvorlige forstyrrelser langs denne utviklingen kan føre til at barnets evne til integrasjon forstyrres, og veien til videre modning gjøres vanskeligere. I realiteten innebærer derfor Melanie Kleins synspunkt at sjelelig sunnhet og modenhet er basert på evnen til å være i den depressive posisjon, til å kunne kjenne på egen konflikt, til å kunne erkjenne kompleksiteten i eget følelsesliv. Ved utelukkelse av dette blir posisjonen mer proaktiv og mindre moden, en posisjon det er formålstjenlig å kunne spare til situasjoner som er reelle trusler man må forsvare seg mot.

### **Kom-grupper, Acem-meditasjon og projeksjon**

Vi kan nå etterhvert begynne å nærme oss et svar på de spørsmålene vi startet ut med, angående forholdet mellom projektive tilbøyeligheter og Acem-aktiviteter som kom-grupper og meditasjon.

Det skulle allerede være mulig å svare bekreftende på det første av dem: kan vi gjenfinne projeksjon i disse to aktivitetene? Dette kan vi gjøre av flere grunner. Projeksjon er generelt en psykologisk forsvarsmekanisme som kan aktiviseres i ulike sammenhenger, som ikke bare er aktuell i direkte samhandling med personer, og som ikke bare er rettet mot mennesker – objekter av mange typer kan være dens offer. Videre sier Melanie Kleins perspektiv oss at såvel den paranoid-schizoide (projektive) som den depressive posisjon lever videre i enkeltmennesket utover barnets første leveår. Dessuten forutsetter hun at de indre sjelelige tilstander uavhengig av omgivelsene kan ha stor betydning for hvilken posisjon vi inntar.

Det er med andre ord ingen grunn til at ikke den projektive mekanismen skulle være aktuell i både kom-grupper og Acem-meditasjon, som den er det i livet forøvrig. Når det gjelder spørsmålet om hva som *spesielt* i meditasjon og kom-gruppe aktiviserer projeksjon, blir det litt vanskeligere. Det samme gjelder for spørsmålene om hvordan den kommer til uttrykk og hvordan vi forholder oss til den i de to aktivitetene i forhold til i dagliglivet ellers. Det kan derfor være nyttig

å holde tingene mer fra hverandre i fortsettelsen og først se på komgrupper for deretter å gå over til meditasjon.

Enklest ser man sammenhengene i forbindelse med komgrupper. Der er man i en situasjon som nok er spesiell på sine måter, men siden det dreier seg om en sosial prosess, kommer likevel projeksjon klarere til uttrykk overfor de ytre omgivelsene. Vi kan for det første skille mellom projeksjon som kommer åpent ut i gruppen, og den som uttrykkes gjennom passivitet. Dernest er forholdene i gruppen forskjellige alt etter om man er i startfasen i prosessen eller om gruppen har holdt på en stund.

På en ganske tydelig måte kommer ofte projeksjon til uttrykk i den tidlige fasen. På dette tidspunkt er deltakerne mer eller mindre fremmede for hverandre. Gruppen er ikke etablert som gruppe, sammen sitter en del enkeltmennesker, og man gjør seg uvegerlig opp visse meninger om de andre og om situasjonen generelt. Vi stiller alle med et sett av forutinntatte vanemessige forestillinger, med våre fordommer. I tillegg kan man regne med at situasjonen for mange vil innebære utrygghet fordi den er ny og udefinert. Og utrygghet er, som nevnt, en av de følelser som disponerer for å innta en proaktiv posisjon.

Etterhvert som folk begynner å snakke, vil så projeksjoner lett kunne komme fram. Ut fra andres mer eller mindre uskyldige og prøvende utsagn kan det ofte være lett å velge ut, legge til, trekke fra tråder eller sammenvevde tema som provoserer og gjør utryggheten større eller «passer inn» i og bekrefter de mønstre vi selv stiller med. Når noen begynner å markere seg, blir det vanskelig å forholde seg nøytral. Det oppstår f.eks. en samtale mellom to, en samtale som etterhvert utvikler seg til at én spør og den andre svarer. En tredje vil kanskje oppfatte dette som et slags «intervju» der den grådige «journalist», for ikke å si «inkvisitor», har funnet sitt «offer». Resultatet kan være en reaksjon mot den som stiller spørsmål, som går på at han kanskje kunne være litt mer skånsom overfor andre i gruppen.

Så blir problemet: hvordan finne ut om dette er projeksjon? Kanskje er det noe i det vedkommende sier likevel? Da blir det viktig hvordan det ble sagt, hvilket uttrykk som ble brukt, hvilket følelsmessig innhold som ble lagt i formuleringen osv. Et uttrykk som inkvisitor er f.eks. unektelig temmelig sterkt og sier kanskje mer om opphavsmannen

enn om den det er brukt om. Men videre, hvordan oppfatter de andre i gruppen situasjonen? Poenget er at det med andres hjelp kan være mulig å finne ut i hvilken grad det foreligger en fordreining av virkeligheten og i hvilken grad den som uttrykte seg selv, bidro med noe i sin tolkning.

Dette var et eksempel på hvordan projeksjon kan ha kommet tydelig til uttrykk i en gruppesituasjon. Men tendensene trenger ikke komme så tydelig fram. Passivitet og taushet kan også bunne i den samme forsvarsmekanisme. F.eks. kan det være slik at to eller tre personer sier mye en stund. Den projiserende kan da forholde seg taus ut fra den logikk at de andre «styrer» gruppen. «De hindrer meg i å komme til orde med sin verbale dyktighet og sin dominans. De er autoritære og vil helst ikke at andre snakker».

Det trenger ikke være slik, men resultatet er at den tause følger spilleregler han selv har lagt inn i andre. Og dette er langt fra tydelig for den som projiserer selv. Opplevelsen kan være noe i retning av at man ikke har noe å si, at man ikke kommer på noe som er interessant nok, at man ikke vil si noe ... Man har altså ikke tilgang til det resonnementet som ligger bak og styrer. Likefullt kan det her være snakk om projeksjon, idet man muligens forstørrer eller rett og slett finner opp egenskaper ved de andre, egenskaper man ikke ser at er ens egne. Det er langt fra sikkert at den tause oppfatter sine egne autoritære trekk eller sin egen lyst til å definere regler for hvordan gruppen skal fungere. Problemet i dette tilfellet er selve tausheten. Det er ikke lett å gripe fatt i hva som skjer, hvis projeksjonen resulterer i at man ikke sier noe.

Men slike fenomener spiller seg ikke bare ut i gruppens innledende fase. Hele tiden vil det kunne komme fram projektive tilbøyeligheter. Det som imidlertid ofte skjer etterhvert, er at folk blir mer kjent med hverandre samtidig som det blir etablert en mer aksepterende holdning i gruppen. Dette fungerer på en måte som den ledigheten man fyller sinnet med under meditasjon. Dermed inviteres fram nye sider ved de enkelte og derfor også nye spenningsfylte områder. På den måten får stadig flere projeksjonsmuligheter bli aktuelle, og kanskje kan man også oppdage dypere-liggende konflikter, fordi visse tema har en tendens til å dukke opp igjen og igjen.

Å være med i en kom-gruppe betyr at man kan bli kon-

frontert med hva en faktisk gjør. Og dermed nærmer vi oss spørsmålet om hvilke muligheter en slik gruppe gir til å nærme seg sine projeksjoner på en annen måte enn i livet ellers. Konfrontasjon vil si at man av de andre blir eksponert for hvordan man selv har en tendens til å fordreie. Man gis en mulighet til å se hva som skjer. Vekselspillet mellom akseptering og konfrontasjon gjør det mulig å komme utover det at man låser seg i egne begrensninger. Man kan skaffe seg erfaring i å være proaktiv samtidig som man får en sjanse til å dvele ved dette. Å bli gjort oppmerksom på at man bruker sterke uttrykk og følelsesladde vendinger, som i inkvisitor-eksemplet ovenfor, kan umiddelbart føles litt ubehagelig, men det gir også en mulighet for å begynne å reflektere over sine egne reaksjoner. Det kan lede en til å bli introspektiv, til å komme nærmere den depressive posisjon, i alle fall for en liten stund.

Her ligger en mulighet til bearbeidelse. I hverdagen er ofte betingelsene for dette dårligere. Man går ikke vanligvis rundt og blir gjort oppmerksom på projeksjoner, ei heller får man normalt den samme tid til å dvele ved dem, til å bli reflekterende i forhold til dem. Uten at sammenlikningen skal trekkes for langt, kan man kanskje si at de mekanismene som benyttes i kom-gruppen har sammenheng med hvordan Melanie Klein ser på det ideelle forhold mellom mor og barn i de tidlige faser. Hun hevder at morens evne til å bearbeide barnets projeksjoner og til å gi det respons i en empatisk og forstående form, er helt essensiell for at barnet ikke skal havne i et såkalt kommunikativt tomrom og dermed forbli i den projektive posisjon. Hvis moren reagerer direkte i forlengelsen av egne konflikter, blir det ingen bearbeidelse. Det som kommer i tillegg i kom-grupper er at deltakerne har mye større evne til selv å reflektere, men forstående, empatisk respons er utvilsomt et viktig trekk ved gruppe-prosessen.

\*\*\*

Hvordan er det så med Acem-meditasjon? Her arbeider man alene i et lukket rom så å si. Alt som skjer er egen-produsert, det er ingenting som kan provosere utenom det som måtte komme av eget konfliktstoff. Likevel har meditasjon også sine konsekvenser utenfor de daglige halvtimene man bruker; foruten det som skjer når man har satt seg til, er det en del av erfaringen også hver dag å bestemme seg for å

meditere. Projeksjon i forbindelse med Acem-meditasjon har derfor minst to sider: hva som skjer *i* meditasjonen, og hva som gjelder meditasjonen, men som foregår *utenfor* de to daglige halvtimene.

Acem-meditasjon står også i et spesielt forhold til de to posisjonene vi tidligere har sett på. Maria Drageset skriver i Dyade (nr. 2, 1984, s. 45): «Både gjennom meditasjon og kom-gruppe arbeider man med å «ta inn i seg» de følelser man tidligere skjøv ut, ikke tolererte». Med andre ord, man arbeider med å komme inn i Melanie Kleins depressive posisjon, eller rettere sagt med å gjøre det lettere å være i den depressive posisjon i forhold til stadig flere sider av seg selv. Meditasjon gir bevegelse fra projeksjon mot det depressive, introspektive perspektiv (uten at man, som nevnt, blir spesielt depressiv av den grunn).

Denne bevegelse skjer gjennom et stadig vekselspill mellom aktualisering og bearbeidelse. Ved å etablere ledighet i sinnet bearbeides og løsner en noe av det forsvar som ellers hindrer ubevisst materiale i å komme til overflaten. Med et nedsatt forsvar skjer det en gradvis aktualisering, nytt stoff er i ferd med å gjøres tilgjengelig for de mer bevisste lag av personligheten. Midt oppi dette forsøker vi å gjenta metodelyden på en ledig måte, for det er det som avgjør hvor langt prosessen kommer.

Men når sinnet settes i bevegelse på denne måten, settes også nødvendigvis våre psykologiske forsvarsmekanismer i beredskap på stadig nye måter. Ledigheten minsker forsvaret, nye tema dukker fram og forstyrrer sinnets status quo, forsvaret gir seg til kjenne på måter vi ikke kan forutse, vi forsøker på ny med ledighet, kanskje uten å lykkes helt, og slik fortsetter det... Meditasjon er en stadig stimulering til provokasjon, ikke utenfra, men fra oss selv.

Det er et samlebegrep for hva vi opplever når disse provokasjonene blir sterke nok: det kalles motstand, et begrep som ikke bare er knyttet til meditasjon, men som er aktuelt i forbindelse med alt som har med karakterbearbeidelse å gjøre. Siden motstand er et uttrykk for de motkreftene og det forsvaret som aktiveres under meditasjon, er det naturlig å lete etter projeksjonstilbøyeligheter nettopp der.

Utenfor meditasjonen kan motstand føre til ulyst mot å meditere. Den kan føre til at man blir uregelmessig, eller til at man slutter. Dette trenger ikke nødvendigvis være snakk om

projeksjon. Man kan godt være i kontakt med en følelse av motstand og være klar over at det i realiteten er tidligere meditasjon som har forårsaket uviljen. Men like ofte innser man ikke dette. I perioder der det blir vanskelig å meditere, vil det ofte være slik at man finner en «god grunn» for ikke å sette seg til. Det kan være at man begynner så veldig tidlig på jobb om morgenen, at man har et for stort arbeidspress, at det stadig er noen som trenger vår oppmerksomhet, at man får besøk osv. Kort sagt, man har ikke tid til å meditere. Selvfølgelig kan tidspresset være reelt; men var det ikke egentlig like stort den gang man mediterte regelmessig? Hvis det er slik, kan det godt være at problemet legges ut i omgivelsene på en projektiv måte. Man er bare ikke i stand til å se dette klart i øyeblikket. Noe liknende er det kanskje når man fra tid til annen begynner å betvile Acem-meditasjon som metode, selv om man kanskje har årevis erfaring med at den har noe for seg, og selv om man i bunn og grunn er innstilt på å bruke den. Men den gir liksom ikke skikkelig utbytte lenger, man opplever ikke den rette avslapning. Neste skritt kan være å utvikle antipatier mot Acem som organisasjon, fordi den administrerer metoden som ikke virker.

Hvis vi godtar at det egentlig er meditasjonen disse tingene stammer fra, hva er det da som egentlig skjer? Sannsynligvis at man over lengre tid har invitert fram følelsesmessige tema som truer deler av vår indre verden og dens stabilitet. Dette nye er man ikke klar til å ta imot ennå, sinnet er ennå for uferdig til å kunne romme det. Resultatet blir at man spalter det av i form av projeksjon.

I selve meditasjonen kommer motstand til uttrykk gjennom ulike former for konsentrasjon. Generelt er konsentrasjon i meditasjon alltid en måte å la være å kjenne på hva som til enhver tid fyller oss av spontanaktivitet. Altså er man automatisk i en mer projektiv posisjon med en gang man forlater ledighet til fordel for ubevisst, bevisst eller spontan konsentrasjon. Det betyr at det er de samme mekanismer som da er i virksomhet som de vi var inne på i diskusjonen omkring Melanie Klein og hennes teorier.

Det er likevel et spørsmål om man kan kalle alt dette for projeksjon i den forstand at man legger konfliktstoff direkte ut i omgivelsene. Men hvis vi ser på selve innholdet i de tanker som kommer og går innimellom metodedydgjentakelsen, er det klart at mange vil ha tendens til å projisere.

Man blir kanskje irritert på en nabo, en kollega, arbeidsplassen, familien, samfunnet eller noe annet. Og igjen kan der nok ofte være en god grunn til å beklage trekk ved omgivelsene, men det kan like godt være et element av vårt eget i det vi kritiserer.

Når det gjelder bearbeidelse, kan man si at meditasjon over lengre tid som regel fører til at man blir mer bevisst hva som foregår, mer bevisst egne reaksjonsmåter og konflikter. Tilbaketrenkte følelser blir mer tilgjengelige. Som i komgruppen kan man oppdage hvordan man projiserer, såvel som hvordan man bruker andre forsvarsmekanismer. Det fører til at man er nærmere det som spontant styrer mye av ens måte å være på, og det er nettopp denne nærheten som mangler idet man er proaktiv. Derfor kan tendensen til å «forlate seg selv» etterhvert avta noe, selvom det neppe noen gang vil være realistisk å kunne oppgi denne posisjonen en gang for alle.

\*\*\*

#### **Litteratur:**

Dyade nr. 2, 1983, «Psykologi i grupper 1»

Dyade nr. 2, 1984, «Psykologi i grupper 2»

# Objektrelasjoner

Av Mari Larsen

*Acems meditasjonspsykologi forutsetter at menneskesinnet har ubevisste sider. Disse består bl. a. av aktive krefter som kan kalles indre objekter. De indre objekter filtrerer og fordreier den ytre verden i større eller mindre grad. Poenget i en vekstprosess er å gjøre våre filtre mer adekvate og minske tendensen til fordreining. Boken «Objektrelasjoner og psykoterapi» (Malmø 1983), skrevet av den svenske psykolog og psykoanalytiker Ludvig Igra, tar for seg to sentrale psykologiske begreper i denne sammenheng, objektrelasjoner og narsissisme.*

## Objektrelasjoner

Tradisjonelt har psykoanalytiske metoder særlig hatt effekt på såkalte klassiske nevroses og mindre på psykose-nære tilstander og narsissistiske forstyrrelser. Nevroses har opphav i ødipale konflikter som barnet står overfor i 5–6 årsalderen. Hos voksne kan dette gi seg utslag i hemninger og begrensninger i varierende grad. Psykotiske, psykose-nære og narsissistiske tilstander springer ut av problemer fra tidligere stadier i barnets utvikling. Personligheten vil da kjennetegnes ved at den er ufullstendig utviklet. En slik person kan f.eks. være fiksert i storhetsforestillinger om at han selv er verdens sentrum, eller man kan ha grunnleggende utrygghet overfor verden og andre mennesker.

Objektrelasjonsteorien tilhører en psykoanalytisk retning innen psykologien. Utgangspunktet er Freuds driftsteori, men en del psykoanalytikere har arbeidet med å videreutvikle hans standpunkter. Objektrelasjonsteori fremstår ikke som en enhetlig skole, men består av en rekke individuelle bidrag. Det er særlig økende kunnskap om psykotiske, psykose-nære og narsissistiske tilstander som bidrar til teoriens utvikling.

Med objekt menes personer, deler av personer eller ting som fyller viktige følelsesmessige funksjoner – positive eller negative – i individets liv. Freud definerte objekt som noe driften behøver for å oppnå tilfredsstillelse, dvs noe som

bidrar til lyst og minsker driftsspenningen.

Spebarnet søker tilfredsstillelse gjennom relasjoner til primærobjektene, som vanligvis er foreldrene, særlig mor. Ytre objektrelasjoner betegner individets forhold til virkelige, ytre objekter. I alle livets faser etablerer vi objektrelasjoner av forskjellig kvalitet. Kvalitet er uttrykk for graden av psykologisk modning, for eksempel bredden av følelsesregisteret mellom mor og barn og senere i parforhold.

Forholdet mellom barnet og foreldrene i de første leveårene danner grunnlaget for utvikling av de indre objekter. Den faktiske interaksjon mellom barnet og foreldrene spiller inn. Hvis moren f.eks. i kortere eller lengre perioder er ute av stand til å dekke barnets basale behov, vil det få konsekvenser for dets psykologiske utvikling. I tillegg er krefter i barnet selv med på å fortolke og fordreie det reelle samspillet med foreldrene. En hendelse som vanligvis ikke oppfattes som truende, kan ved visse spesielle anledninger bli en overveldende opplevelse. Et eksempel kan være reaksjonen på at mor går en tur i butikken. Det hjelpeløse barnet kan føle seg fullstendig forlatt og få en depresjon som følge av tapet av mor.

Våre indre objekter er altså utviklet på grunnlag av tidlige følelsesmessige opplevelser i forhold til den ytre verden. Indre objekter utgjør en del av byggestenene i menneskets psyke. I voksenlivet vil slike indre objekter sette sitt preg på karakterstrukturen til personen, hans ubevisste motiver, angstformer, forhold til andre mennesker og eget selvbilde.

Likevel er det ikke slik at alle frustrerende opplevelser i barndommen nødvendigvis fører til alvorlige psykiske forstyrrelser senere i livet. Problemfylte opplevelser er en naturlig følge av det å vokse opp og er like nødvendig i modningsprosessen som det å lære.

### **Narsissisme**

En del psykologer mener at barnet umiddelbart etter fødselen etablerer relasjoner til sine primære objekter. Andre mener derimot at barnet fra starten er objektløst. Barnets driftsimpulser er da utelukkende konsentrert mot selvet, og det eksisterer ingen binding til andre mennesker eller ting. Freud kalte dette primær narsissisme. Morens tilfredsstillelse av barnets behov oppleves av barnet som dets egen omnipotens, at det selv er i stand til å dekke sine behov.

Etter en tid oppfatter barnet at behovskilden er i det selv, mens kilden for behovstilfredsstillelse er utenfor. Barnet begynner å knytte forbindelser til et annet objekt, vanligvis moren. Da skjer gradvis en overgang fra primær til sekundær narsissisme.

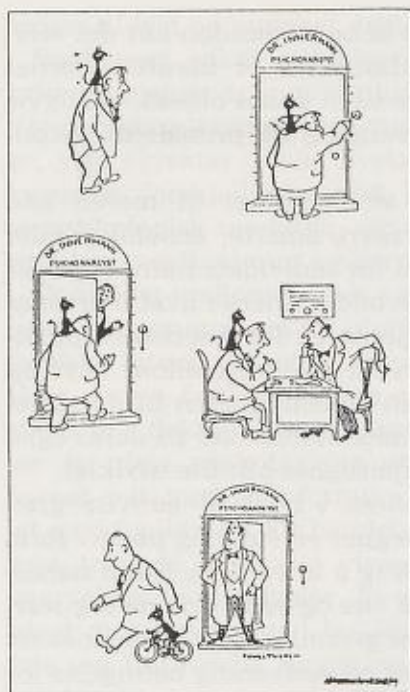
Barndommens opplevelser av forholdet til moren kan være påvirket av følelser av savn, smerte, ensomhet eller sinne. Dette danner grunnlaget for individets indre objekter og er bestemmende for ens selvbylde senere i livet. Personer med lavt selvbylde lager seg gjerne en idealisert selvoppfatning som kompensasjon. Dersom spriket mellom høyt og lavt selvbylde blir for stort, kan personligheten bli lite integrert og fleksibel. Evnen til å møte mennesker på deres egne premisser, til å gi kontakt og kjærlighet blir lite utviklet.

At driftsimpulsene også senere i livet til en viss grad vender seg mot selvet, kjennetegner en sunn og positiv form for narsissisme, som det er viktig å ta vare på. Sunn narsissisme er enkelt sagt evnen til å like og sette pris på seg selv, en har positiv selvfølelse. Det er grunnlaget for at mennesket kan bli kjent med seg selv, og er en nødvendig betingelse for å kunne knytte gode objektreasjoner.

Patologisk narsissisme er resultatet dersom løsrivningsprosessen fra primærobjektene, særlig moren, oppleves spesielt traumatisk. Alvorlige narsissistiske forstyrrelser resulterer i ustabile og jeg-svake personligheter. Dette innebærer en tragisk følelse av å være forlatt og truet av manglende tillit til omgivelsene, og representerer en alvorlig psykologisk belastning. Et ekstremt tilfelle er den autistiske personlighetskarakteren som stenger av for all kontakt med omgivelsene.

Det finnes mange overgangsformer mellom sunn og patologisk narsissisme. Også såkalt «normale» mennesker er preget av usunn narsissisme. Denne usunne narsissisme, som det er misvisende å kalle patologisk, kommer til uttrykk i en viss ufleksibel og selvopptatt tilstandsorientering. Man forsøker å holde fast på det gode og behagelige og er beredt til å skyve unna mennesker eller situasjoner som truer den etterlengtede tilstand eller det ideale selvbylde.

Enkelt sagt har personer med urealistisk eller lav selvfølelse problemer med å etablere nær og langvarig kontakt. Mens personer med en mer realistisk selvfølelse lettere kan skape gode relasjoner.



*Selv i vår ensomhet følger indre objekter oss og legger seg inn i livsstrømmen og forkludrer eller frigjør. Disse indre objekter er nedfellingene av viktige personer i vårt liv fra tidlige år. Man bearbejder de indre objekter i psykoterapi og i meditasjon.*

### Noen eksempler

Tidligere har jeg nevnt at et barn fra starten har allmektige forestillinger om at det kan klare seg selv, og at det er verdens sentrum. Barnet blir så før eller senere tvunget til å innse sin egen hjelpeløshet og sårbarhet og forsøker å bevare tryggheten ved å overføre storhetsforestillingene til foreldrene. Voksne personer med sterke storhetsforestillinger knytter relasjoner til personer på en slik måte at disse forestillingene blir bevart. Personer i en slik situasjon har ofte stort behov for kontinuerlig støtte og bekreftelse fra omgivelsene. Samtidig er det vanlig at de holder en viss avstand til andre mennesker, og de kan ha lite å bidra med i et forhold.

Barnet oppdager langsomt at det er samme person som møter det med gode og onde følelser. Det er vanskelig for barnet å mestre dette. Det skjer en splitting i et godt, idealisert indre objekt, og et ondt og truende indre objekt som svarer til det tilfredsstillende og det ikke-tilfredsstillende ytre objekt. Ved å holde det onde og gode adskilt forskånes barnet for å kjenne ambivalente følelser for samme objekt.

Om man blir værende i denne tilstand, kan resultatet i voksen alder bli manglende evne til å oppleve indre konflikter. Disse skyves i stedet ut og oppleves som konflikter med omgivelsene. Dette virker gjerne kompliserende på ens forhold til andre mennesker.

Noen skifter ut sine partnere relativt ofte og har vanskelig for å inngå stabile forhold. Enkelte har lett for å engasjere seg i ukjente personer, men taper fort interessen når de blir bedre kjent. Grunnen kan være at det er fantasien om personen, snarere enn den faktiske person, som fanger interessen. Ved nærmere bekjentskap revnet bildet vedkommende har dannet seg av den andre, og det var dette bildet en hadde forholdt seg til og som hadde fylt ens behov.

Narsissistiske personligheter kan gjøre suksess i arbeidslivet eller i politikk. Deres manglende evne til personlig intimitet og sosialt samvær kan kanskje bidra til at de legger mye energi og tid i hardt arbeide. Et eksempel kan være revolusjonslederen Lenin. Historien forteller at han manglet følelse for og nær kontakt med andre mennesker. Hele hans liv var viet arbeidet for revolusjonen.

### **Acem-meditasjon**

De indre objekter utgjør en stabil og grunnleggende del av vår personlighetsstruktur og er således ganske vanskelig tilgjengelig for bearbeidelse. Erfaring tilsier allikevel at Acem-meditasjon til en viss grad kan modifisere disse strukturene. Det er sammenheng mellom de indre objekter og hvordan den mediterende fordreier og forvansker meditasjonsutførelsen.

I Acem-meditasjonen er det et hovedpoeng at sinnets spontane aktiviteter får spille seg ut mest mulig fritt. Det viktige er ikke hva men tenker på, men at tankene får komme. Man vil tenke på alt mellom himmel og jord – fra viktig til uviktig.

En del av spontanaktiviteten er ikke direkte knyttet til den situasjon at man sitter og utfører en meditasjonsteknikk. Gitt en annen situasjon hvor sinnet er i noe av den samme ledigheten, kunne de samme tankene dukket opp.

Men det er en annen type spontanaktivitet som nettopp er vakt til live fordi man sitter og mediterer. Det er alle tankene og følelsene man får i tilknytning til den aktivitet man utfører: «Gjør jeg det riktig nå?» «Dette går utmerket.» «Uff, jeg

får det ikke til.» Tanker om egen meditasjon. I Acems meditasjonspsykologi kalles dette meta-tanker.

Selv om prinsippene for riktig meditasjon uttrykkelig sier at metatanker og andre mer «tilfeldige» tanker skal møtes likt, vil ofte den mediterende i praksis ha tendens til å behandle metatankene annerledes enn de ikke-situasjonsbestemte tankene som kommer. Meta-tankene settes i en klasse for seg selv, og dermed unngår man å la dem komme fritt uten styring. Årsaken til denne forskjellsbehandling er at metatankene som regel har en affektiv ladning av fordømmelse i seg. De er den indre strenge pekefinger som utdeler dommer over kvaliteten av meditasjonsutførelsen. Metatankene er med andre ord knyttet til vår selvrespekt og selvfølelse, og kjernen i den affektive ladning som følger dem, er like uavhengig av meditasjon som de tilfeldige tanker som dukker opp.

Metatanker er eksempel på hvordan indre objekter blir synlig i Acem-meditasjon. «Nå mediterer du feil,» sier vårt indre objekt og er surt eller skuffet. Også fra meditasjonsveiledning kan man kjenne igjen metatanker: «Det som kommer frem i min meditasjon, er så uinteressant». Det dypere budskap kan være «jeg er så tom innvendig».

De fleste har tendens til å stramme seg opp og prøve å gjøre saker og ting bedre når de får kjeft. Dette blir gjerne også resultatet av den indre pekefinger i meditasjon. Man tar seg sammen og ender i konsentrasjon som stopper bearbeidelsesprosessen fordi forsøket er uforenlig med ledig, aksepterende holdning.

Acem-meditasjon forutsetter regelmessighet og visse grunnleggende regler for hvordan meditere. Dette kan pirke bort i ens forestilling om frihet. «Jeg kan ikke gjøre hva jeg vil.» Man får kanskje dårlig samvittighet når man merker man bryter reglene, eller man får opposisjonstrang og vil gjøre det litt annerledes. «Meditasjon går bedre hvis jeg gjør det på min måte.»

Det finnes ingen metode som raskt gir innsikt i hvordan indre objekter stjeler av vår frihet. Men regelmessig meditasjon over tid kan tydeliggjøre hvordan de indre objekter som uttrykker seg gjennom metatankene, begrenser vår selvoppfatning og virkelighetsoppfatning. Og fordi det alltid er mulig å gjenfinne den ledige holdning, kan meditasjon også bli et redskap til å bryte noe av den begrensende innflytelse.

# Konflikten mellan impuls och hämning

Av Ylva Cohn

## **Inledning och begreppsbestämning**

I vårt vardagsspråk är ordet impuls en neutral eller positivt laddad benämning på en vilja eller ett behov att göra något. Impulsen kan också stanna vid att bara vara en känsla eller en fantasi. Hämning däremot är en term som de flesta av oss uppfattar som något negativt, något som begränsar och ger lite frihet. I denna uppsats skulle jag vilja skilja på den «koncentrerade» och den «lediga» hämningen. Den förstnämnda är den omedvetna impulskontrollen som styrs av en gång inlärd mönster. Den lediga hämningen blir då det att ta ett medvetet och frivilligt val i förhållande till impulsen.

## **Personlighetsstrukturen**

Varje människa har en egen unik personlighetsstruktur – ett alldeles eget sätt att vara och handla på som också avspeglar sig i vår meditation. I detta avsnitt kommer jag att behandla vilka funktioner konflikten mellan impuls och hämning, enligt modern psykoanalytisk teori, har i skapandet av denna personlighetsstruktur.

Grundläggande i människans liv är våra drifter, behov, lustar och begär. Impulsen att få detta tillfredsställt är drivkraften och det som ger livet innehåll. Under vår allra första levnadstid styrs vi helt av detta.

Så småningom börjar vi uppleva oss själva som en egen individ, åtskild från resten av världen genom kroppens gränser. Vårt *ego*, personlighetens samordnande och självreflekterande organ, börjar ta form. Egot uppfattar den yttre världen genom sinnesförmåelserna, det skapar ett logiskt

sammanhang mellan yttre och inre impulser, och gör vår organism i stånd till att anpassa sig till omgivningen.

### **Hämningen gör oss till en social varelse**

För att en sådan anpassning till omvärldens och våra egna inre krav ska kunna ske, krävs det att vi lägger band på en del av våra egna drifter. Ett tillfredsställande av behoven kan inte alltid ske omedelbart och kanske inte heller på lång sikt; delar av driftslivet måste därför hållas tillbaka/hämmas. Då jag säger att driftslivet måste hållas tillbaka menar jag det dock inte i den negativa betydelse som man till vardags förstår ordet hämning. En människa utan hämningar är strukturlös och farlig både för sig själv och andra.

Egot fungerar i denna process som ett filter; den sinnesrörelse som härör ur impulsen kontrolleras, förminskas, försejnas eller omformas för att den ska bli acceptabel för personen själv och dess omgivning.

### **Balansen mellan impuls och hämning**

I idealfallet får de impulser som är nyttiga och ändamålsenliga slippa fram, medan de övriga hålls tillbaka. Någon egentlig motsättning mellan impulsen och hämningen uppstår då inte, eftersom personen i fråga tar ett medvetet val att inte släppa fram impulsen. De flesta människor väljer t ex att hålla tillbaka en eventuell impuls att lämna en fin middag mitt under talet pga att detta är tråkigt, utan att impulsundertryckandet blir problematiskt.

Det är inte alltid som balansen mellan våra hämmande tendenser och våra impulser har blivit helt ändamålsenlig. I det som för barnet är en nödvändig personlighetsskapande process tvingas ofta mer tillbaka än vad vi har behov av att hålla undan som vuxna. En alltför hård kontroll av både nyttiga och «legitima» behov och drifter, gör vårt inre och yttre uppträdande mindre fritt än vad det med fördel hade kunnat vara. En inre norm som t ex säger oss att vi alltid måste vara duktiga medför att vi sällan tycker att vi gör något tillräckligt bra. Detta kan skapa en prestationsångest som är så stark att den hämmar kreativa impulser.

Då vi gjort något som strider mot normerna väcks det dåliga samvetet. En person som t ex inte har lyckats maskera sin irritation inför en arbetskamrats misstag, kan efteråt få ett väldigt dåligt samvete för den aggression han visat, trots

att det kanske var en helt naturlig reaktion med tanke på det fel som begåtts. En spontan reaktion är alltså att man för att komma undan det dåliga samvetet, hämmar den aggressiva impulsen och följer normen som säger att man inte får vara arg. Det blir så att säga ett sätt att reagera som etableras starkare och starkare ju fler gånger man upplever obehaget som det dåliga samvetet ger.

I den nyss beskrivna situationen handlade vederbörande utifrån strukturer som satts i barndomen, och gjorde inte sitt val utifrån vad som var det mest ändamålsenliga i nusi-tuationen. Alla har vi sådana områden där våra hämningar är mer eller mindre nevrotiska. Vi styrs då i hög grad av struk-turbundna reaktioner på de känslor och fantasier (impulser) som situationen väcker, och har dålig kontakt med nusitua-tionens krav och möjligheter.

Vårt själsliv är alltså inte något entydigt; det är inte en jämn flod som flyter ostört utan strömvirvlar eller mot-strömmar. Det råder till och från ett spänningsförhållande mellan impulsen i form av känslor och fantasier, och en hämning i form av en kontrollerande egostruktur. Egot ka-naliserar impulsen så att dess uttryck står i överensstäm-melse med de egna personliga normerna och omgivningens krav.

Bl a med hjälp av Acem-meditation kan man som vuxen finna en bättre kompromiss mellan impuls och hämning i olika situationer. Med personlighetsutveckling menar vi i Acem alltså inte det att befria sig från alla hämningar, men att bättre differentiera det försvar mot de egna drifterna som hämningen utgör.

I det följande avsnittet ska jag gå närmare in på hur hämningarna skapas i barndomen.

### **Personligheten skapas**

Som litet barn håller vi inte något av vårt eget driftsliv eller våra känslor tillbaka av sociala grunder. När barnet t ex ligger med våt blöja blir det argt – ibland t o m rasande, och spänner musklerna för att komma undan obehaget. Men raserikänslan eller den därmed förbundna fantasin, t ex att skada modern, kan i sig också bli för stark och måste hållas undan.

Som vuxen klarar vi normalt av att förhålla oss till våra egna känslor, men som barn kan t ex en stark aggression



*Hvor befinner vi oss mellom impuls og hemning?*

eller saknad efter mor bli alltför överväldigande. Det beror på att barnet ännu inte byggt upp en tillräckligt stark personlighetsstruktur och de starka känslorna blir då farliga och skrämmande.

Barnet utvecklar därför både fysiskt och mentalt olika sätt att hålla kontroll över sina egna känslor och kroppsförnimmelser. Det utvecklar ett hämmande reaktionsmönster som bli en del av dess personlighetsstruktur.

Barnet får också hjälp att hämma impulserna av sin omgivning, framförallt genom att föräldrarna, i det minsta i barnets fantasi, uttrycker ogillande, t ex över aggressiviteten. Innan barnet självt lärt sig att kontrollera impulserna med hjälp av egna värderingar är det enbart rädslan för straff som styr dess sätt att uppträda. Den får det att inte genast följa infall som strider mot föräldrarnas vilja, så länge barnet tror att de ser det.

Därmed har vi kommit till den normativa fasen av barnets utveckling (4–5 år). Normerna är det som gör oss till en social varelse i samspel med andra människor. Barnet lär sig genom erfarenheter vilka impulser som bör kontrolleras. De normer som föräldrarna ger uttryck för, eller som barnet tror att de har, internaliseras och görs till barnets egna genom processen. Normerna styr oss sedan som vuxna i vårt dagliga uppträdande i form av en inre domare som talar om när vi gör rätt eller fel.

### **Konflikternas avspegling i meditationen.**

I meditationen hamnar vi åter i konflikten mellan impuls och hämning. Det lediga metodljudsuppreandet gör att det hos den mediterande sker en regression både fysiskt och mentalt. Med andra ord så lossar vi upp lite grann på det grepp som personlighetsstrukturen vanligtvis håller driftlivet i; impulserna tillåts vara där i större grad än annars.

Innehållet i *spontanaktiviteten* speglar impulserna i form av tankar, känslor och fantasier. I hållningen, dvs sättet vi upprepar metodljudet på, kommer hämningarnas undanträngande tendens till uttryck som en reaktion på impulserna som den lediga hållningen öppnat upp för.

På olika sätt försöker vi i meditationen, liksom i dagliglivet, hålla undan oönskade impulser; hämningarna kommer här till uttryck som *koncentration*. Koncentration innebär i Acems meditationspsykologi att hålla något borta till förmån för något annat. Vad vi försöker att undantränga bestäms av vår personlighetsstruktur. De områden av psyket som är konfliktfyllda avspeglas i meditationen då impulserna släpps fram och den därtill hörande hämningen tydliggöres.

I meditationen är det, på samma sätt som i dagliglivet, ofta oklart vilken impuls det är som utlöser koncentrationstendensen. Det faktum att hämningen alltid visar sig som koncentration, dvs en avvikelse från ett ledigt metodljudsuppreande, gör dock att det inte är nödvändigt att ta reda på varför den mediterande koncentrerar sig i meditationen. Koncentration i meditationen är nämligen alltid fel, och alltid ett uttryck för våra egna strukturbundna spänningar. Genom att koncentrationstendensen så småningom, framförallt genom vägledning, förs fram från det omedvetna till de mera medvetna områdena av sinnet, får vi en möjlighet att förhålla oss till den.

En viktig poäng är här att dessa tendenser till koncentration/undanträngande/hämning, på samma sätt som i vardagslivet oftast är omedvetna. I meditationen innebär det att våra tendenser till koncentration, dvs hämmande av impulser, i stort sett är omedvetna för oss från början.

### **Olika koncentrations-/hämningstendenser i meditationen**

Ovan har jag sagt att det lilla barnet reagerar på fysiskt obehag genom att spänna musklerna. Detta fysiska sätt att reagera på behåller vi även i vuxenlivet. I meditationen öppnar avspänningen upp för det obehag vi hållit undan. Vi försöker då gärna att återupprepa utestängningen genom att använda uppmärksamhet och krafter till att spänna oss för att få bort obehaget.

Känslor som är eller en gång var obehagliga eller överväldigande kan vi hålla borta genom mental eller fysisk utestängning/koncentration. Det sker i meditationen ofta på det sättet att man försöker undgå obehaget genom att på olika sätt koncentrera sig runt metodljudet eller tankeströmmen.

Som exempel kan vi ta en person som i meditationen av och till känner sig obestämt aggressiv. För honom är aggressivitet något skrämmande som han har en stark och delvis omedveten tendens att hålla undan. Men man kan inte hålla undan något i sinnet samtidigt som man har en ledig och accepterande hållning till det. Följaktligen börjar han, från början helt omedvetet, att stänga den obehagliga känslan ute genom att överge ledigheten. Kanske genom att spänna musklerna och korta andningen, eller mentalt genom att bemöda sig om att vid varje upprepande av metodljudet, se till att alla stavelserna blir tydliga.

### **Normernas betydelse för värderingen av meditationen**

De *narcissistiska normerna* präglar och värderar meditationen utifrån om den är behaglig eller obehaglig. I det ovan nämnda exemplet kan det vara så att den mediterande värderar meditationen som dålig pga att obehagliga känslor väcktes. Ett annat exempel än det nämnda är att försöka skapa ett behagligt tillstånd genom att upprepa metodljudet på ett särskilt sätt, dvs att överge ledigheten till förmån för ett visst tillstånd.

De *socialt inducerade normerna* säger oss vad som är rätt och fel både i meditationen och annars i livet. De kommer

framförallt till uttryck i *metatankar* – tankar om vår meditation som oftast är fördömande; enligt dem är sättet vi mediterar på aldrig gott nog. De influerar på meditationsutförandet på så sätt att den mediterande t ex inte accepterar att han inte alltid är helt ledig, inte får till sista stavelsen i metodljudet eller på något annat sätt inte lyckas följa sin egen tolkning av grundinstruktionen eller andra subjektiva normer. Den mediterande kan t ex börja upprepa metodljudet övertydligt för att på så sätt försöka tillfredsställa metatanken.

Metatanken är som allt annat som rör sig i oss under meditationen, en del av tankeströmmen. Den styr oss direkt genom att vi spaltar av och inte behandlar den fördömande tanken som en del av spontanaktiviteten. Därför följer vi den, låter den styra utförandet av meditationen och släpper inte fram andra delar av tankeströmmen. Ett annat sätt som metatankarnas hämmande inverkan kan komma till uttryck på, är att den mediterande så till den grad låter sig styras av de nedvärderande tankarna om sin egen förmåga till att meditera riktigt, att han nästan ger upp metodljudsuppreparandet, blir oregelbunden eller slutar att meditera helt. Dessutom är självfördömmelse en känsla som är obehaglig att sitta med och som vi ofta försöker komma undan. I meditationen kan det ske genom att man försöker koncentrera bort den självfördömande tanken.

### **Andra sätt att hämma impulsen**

Ett annat av Acems koncentrationsbegrepp är *spontankoncentrationen*. Spontankoncentrerad blir man då den impuls som fått slippa till är så pass laddad att man inte klarar av att behålla en ledig hållning till denna. Impulsen (känslan/fantasin) väcker den därmed förbundna försvarsmekanismen till liv – och den konstellationen blir så stark att den helt tar över i sinnet. Man glömmar att upprepa metodljudet. Spontankoncentration är det första steget på vägen för en spännings väg från det omedvetna till det medvetna. Trots att man som mediterande här inte klarar av att bibringa någon ledighet, sker ändå en bearbetning bara genom att något som hitintills hållits undan får finna form.

I detta sammanhang är också *utflytenhet* ett sätt att komma undan de delar av sig själv man inte vill känna på. En person med utflytenhetstendenser låter sig ofta styras av andras

åsikter utan att ta ställning till vad han egentligen själv vill. I meditationen kan utflykten visa sig när den mediterande för att slippa känna på en impuls, t ex ångest, väljer att hänge sig åt något annat i spontanaktiviteten än den känslan. Detta i stället för att upprepa metodljudet ledigt, vilket kanske skulle lett till att ångesten hade förstärkts ytterligare. Det valet gör alltså att den mediterande slipper känna på den obehagliga känslan, som därmed får förbli obearbetad och hämmad. Alternativet koncentration kunde inneburi att den mediterande i stället hade upprepat metodljudet hårt för att hålla undan ångesten.

### **Ledighet som alternativ till koncentration**

Med hjälp av meditationen har vi möjligheten att komma i kontakt med konflikten mellan impuls och hämning igen, och lösa den på ett mer ändamålsenligt sätt. I meditationen är koncentrationens motsättning ledighet. Till skillnad från den mer omedvetna koncentrationen som beror på aktualisering är ledigheten något som den mediterande medvetet för in i sinnet genom sitt eget aktiva metodljudsupprepande. Genom att med egenaktiviteten möta impulsen med ledighet i stället för med koncentration, får det som annars hålls undan lov att vara i sinnet.

I dagliglivet kan en mer ledig hållning till hämningen visa sig i att man törs släppa fram en impuls (t ex aggression) i fantasin utan att blanda ihop den med verkligheten eller vara rädd för att den ska bli för överväldigande.

# «Det ble bare ikke noe av - - -»

*Når meditasjonsvanene glir ut.*

*Av Ivar Gjerstad*

Jeg vil i det følgende gjøre rede for hvilke forhold som har betydning for om en fersk Acem-meditant er i stand til å ivareta regelmessige meditasjonsvaner, og videre hva som spiller inn for en som har meditert en tid.

## **Motivasjon**

Motivene for å begynne på kurs i Acem-meditasjon kan være mange. Noen begynner med klare forventninger om å få bukt med søvnproblemer, konsentrasjonsproblemer eller andre typiske stressplager. Erfarer en at meditasjonen hjelper, vil dette kunne være en så god motivasjonsfaktor at man fortsetter regelmessig iallefall en periode etter begynnerkurset. For andre kan motivene være av typen «franskkurs og astrologikurs ifjor og meditasjonskurs i år». Det er også endel som har et ønske om å bruke Acem-meditasjon som metode til å arbeide med seg selv. Andre igjen begynner av ren nysgjerrighet.

De fleste som begynner på kurs i Acem-meditasjon, har vel en litt uklar blanding av forskjellige motiver, og ofte skifter motivene etter at en har meditert en tid. Her har begynnerkurset en viktig oppgave i å gi en god og grunnleggende forståelse for metodens muligheter på lengre sikt. Et langtidsperspektiv er viktig for at en etter den første begeistring for metoden skal være motivert til å arbeide seg gjennom perioder der den umiddelbare lyst til å meditere ikke er tilstede.

## **Sosiale forhold**

Evnen til å meditere tross praktiske problemer er ulik fra person til person. Noen kommer aldri inn i en vane, kanskje fordi de lever et så uregelmessig liv at de vanskelig får medisert fast. Andre får det vanskelig fordi samlivspartneren er negativ. For enkelte blir det så følsomt å stå for en så pass uvanlig aktivitet som meditasjon, at det kan føre til at en kutter ut.

## **Personlighetsstruktur**

Når man snakker med en som har sluttet å meditere kort tid etter begynnerkurset, har han ofte ingen klar begrunnelse for hvorfor han sluttet. Han kan fortelle at meditasjon var bra, men det glei bare ut etter en stund uten at han kan nevne spesielle grunner. Det kan her være snakk om at ens personlighetstrekk gjør det vanskelig å være regelmessig i enhver form for aktivitet som krever kontinuitet.

## **Motstand**

En som har medisert regelmessig over en noe lengre periode, vil vanligvis ha overvunnet de praktiske vanskene med å meditere regelmessig. Det vil da oftere være psykologiske motkrefter til bearbeidelse av begrensende spenninger som ubevisst får innflytelse på valg, og som kan føre til uregelmessighet. Dette kaller vi motstand.

Etter å ha medisert regelmessig en tid, kommer en gjerne i kontakt med sider av seg selv som er noe vanskelig å forholde seg til på en hensiktsmessig måte. Det er vanligvis ikke slik at den mediterende selv erkjenner at han er inne i en motstandsperiode. Det er heller slik at det går tråere, og den mediterende skylder gjerne på praktiske problemer. Slike faser kan det være mye å hente på å arbeide seg igjennom. Det en har kommet i kontakt med, er psykologiske mekanismer og handlingsmønstre til å skyve bort og holde unna.

Det er viktig å få et bevisst forhold til hva som skaper uregelmessighet. Når man blir uregelmessig i en aktivitet man ønsker å prioritere, er det ofte ubevisste mekanismer som styrer. Man kan naturligvis bare slutte å meditere. Men man kan også reflektere over og kjenne etter hva som var drivkreftene bort fra det å meditere.

En slik bevisstgjøring kan i seg selv føre til at man på en ny måte tar vare på og handler ut fra egne prioriteringer.

### **Kortsiktige og langsiktige virkninger**

Allerede etter å ha praktisert Acem-meditasjon i kort tid, vil en vanligvis merke at en får den såkalte avspenningsresponsen. Det vil si at en spenner av muskulært og mentalt under meditasjonen. Dette kan igjen føre til at en utenfor meditasjonen merker økt overskudd til for eksempel jobb og familie, bedre nattesøvn, bedret evne til å konsentrere seg om studier eller lignende.

Slike virkninger kan en altså oppnå etter å ha meditert bare kort tid. Men ofte skyldes for eksempel problemer med nattesøvn eller evnen til å konsentrere seg en mer grunnleggende måte å forholde seg til de utfordringer en møter i hverdagen. Da trengs regelmessig meditasjon over tid for å endre det psykologiske grunnlaget for problemene.

Som nevnt tidligere endrer ofte motivasjonen for å meditere seg mot et mer langsiktig perspektiv etter noe tid. For mange blir personlighetsutvikling etter hvert viktigste grunn til å fortsette. Personlighetsutvikling som følge av Acem-meditasjon krever regelmessighet.

### **Verdi i vår tid**

De fleste som tilhører etterkrigsgenerasjonen i Norge, har sluppet å lide noen som helst materiell nød. I større grad enn tidligere generasjoner har vi kunnet *kreve*, gjerne uten å jobbe hardt for ting. Foreldregenerasjonen har økonomisk sett vært i stand til å *gi* og har villet gi sine barn det de selv ikke kunne få. Verdier i barneoppdragelse har endret seg mot større frihet, mindre disiplin og mindre klare normer for rett og galt. Det er selvfølgelig farlig å trekke for klare konklusjoner om hvilken betydning disse endringene har fått for etterkrigsgenerasjonen og samfunnet idag. Men det kan virke som om det har vært en tendens i retning av at vi hos mange finner en mindre strukturert personlighet enn hos generasjonen før oss. Innen psykiatrien ser det ut til at de klassiske nevrosene som Freud beskrev, er blitt sjeldne. Vanligere er psykiske lidelser av mer jeg-svak art. I mange sammenhenger i samfunnet ser vi at det stadig skiftes aktiviteter. Man går igang med en aktivitet, og når denne ikke lenger er in eller en går lei, begynner man med noe nytt. Vi har sett det samme i perioder der meditasjon har vært mote. Dette kan sees i sammenheng med generasjonens kravmen-

talitet, der en krever uten selv å yte. En kan se en tendens til at en venter å få og å ha det godt uten egeninnsats.

Acem-meditasjon er en prosess der en arbeider med seg selv, og der kun egeninnsats over lang tid kan gi resultater for ens eget liv og for evnen og viljen til å påvirke det samfunn en lever i. Dette står i kontrast til endel av det vi idag ser ellers i kulturen, med raske og enkle løsninger for et bedre liv. Et eksempel kan være Wayne W. Dyers bok «Elsk deg selv». Den solgte i millioner eksemplarer for noen få år siden. Budskapet var enkelt: gjør slik og slik, elsk deg selv og livet forandrer seg. Når en arbeider med en metode som Acem-meditasjon eller andre metoder for psykologisk vekst, vet en at det ikke er slik. Forandring er motstandsfullt og tar tid.

## Media

Media har også endret stil de siste årene. Blant avisene er det dem som kan skrive om og vise bilder fra de mest ekstreme sensasjoner som selger mest. I og med at det er dette folk kjøper, må de andre avisene følge med i sensasjonskappløpet. En mulig forklaring på at folk vil lese om sensasjonene kan være at det skal sterke ting til for at noe skal gjøre inntrykk. Ukebladene kan ikke konkurrere med avisene i å være raskest ute med sensasjoner, så de konsentrerer seg om utrolige avsløringer av kjendisenes liv. Fantasien pirres, og leseren lever gjennom kjendisene.

Også radio og TV trekkes mot en lettere og kjappere stil. Vi hører det i NRK's P2, med mye lett musikk og raske meldinger. I TV ser vi i et program som «Fredagsforum» at alt blir underholdning, til og med en debatt for og imot nynorsk. Alt presentert på en slik måte at vi kan le av det. Korte innslag for å holde publikum i ånde hele programmet gjennom.

Pressen og radio/TV er naturlig nok i stor grad med på å påvirke oss som lever idag. De verdier som disse medier står for, og som trend- og moteskaperne også er med på å formidle, stimulerer ikke til å bruke tid på en langsiktig aktivitet som Acem-meditasjon. Acem-meditasjon står i kontrast til mye av dette tidstypiske. I meditasjon møter vi det som stille beveger seg i oss. Det skriker ikke imot oss, vi må selv lytte til det. Dette er kanskje blitt litt borte for mange idag. Det står i motsetning til jakten på opplevelser i trendkultu-

ren og de store oppslagene i løssalgsavisene. I Acem-meditasjon møter vi egen irrasjonalitet og ikke kjendisenes. I Acem-meditasjon er det egenaktiviteten som teller, vi blir ikke føret med inntrykk og opplevelser utenfra.

Det å arbeide med egne begrensninger er svært viktig i en tid der vi lett kan bli passivisert idet vi blir overkjørt av hastigheten i utviklingen. Acem-meditasjon er en teknikk der vi slipper oss inn på våre *egne* impulser. Vi vil etter hvert gjenkjenne noen av de ubevisste krefter som faktisk har betydning for hvordan vi handler og opplever også utenfor meditasjon.

**OM SKRIBENTENE:**

*Ylva Cohn.* Født 1958, cand. jur. ved Universitetet i Uppsala 1986. Arbeider som vitenskapelig assistent i Oslo. Meditert siden 1983.

*Ivar Gjerstad.* Født 1960, distriktshøgskole-kandidat, økonomisk-administrativt studium fra Agder distriktshøgskole 1984. Arbeider som økonomikonsulent ved Norsk Jernverk A/S i Bergen. Meditert siden 1982.

*Dag Jenssen.* Født 1959, Cand. mag. (samfunnsfag) ved Universitetet i Bergen 1984, studerer historie hovedfag i Bergen og Frankrike. Meditert siden 1982.

*Mari Larsen.* Født 1956, cand. mag. (samfunnsvitenskapelige fag) ved Universitetet i Oslo 1980, studerer sosiologi hovedfag i Oslo. Meditert siden 1983.

*Marit Pettersen.* Født 1954, cand. mag. (samfunnsfag) ved Universitetet i Bergen 1979. Arbeider som konsulent hos rådmannen i Lier kommune. Meditert siden 1979.

## Sagt om Dyade:

«I tidsskriftet Dyade merkes en ekte trang til å erkjenne tidens problemer, i motsetning til mange andre fora hvor «debatten» kan omfatte skjult maktkamp, forfengelig utstilling av lærdhet, selv-sentrert tankeliv på tomgang.»

Erik Egeland i Aftenposten.

«Så foreligger nok en stimulerende utgave av tidsskriftet Dyade, en av de mest spennende publikasjoner her på berget. Denne gang er temaet «Hva gir mening i 80-årene», og en rekke sentrale forfattere og kulturdebatanter gir sitt syn til kjønne...»

Sverre M. Nyrønningen i Adresseavisen.

«Særummeret for Sakharov består av artikler og interviews. Den norske journalist Viktor Roddvik gir en glimrende gjennomgang af Sakharovs virke som videnskapsmand og menneskeretsfor-kæmper. (...)

Dette temanummer må sterkt anbefales alle, der interesserer sig for menneskerettigheder i almindelighed og for symbolet Sakharov i særdeleshed.»

Bent Jensen i Morgenavisen Jyllands-Posten.

«Dyade er et tidsskrift for dem som har interesser ut over det almene og som setter pris på at et tidsskrift i seg selv kan være et stykke kultur.»

Sven Aage Rasmussen i St. Olav.

## Følgende temanumre finnes for salg:

- Reiser til India kr. 25,-
- Menneske mellom mote og mysterium kr. 35,-
- Isaac B. Singer kr. 25,-
- Kulturkamp i eteren kr. 35,-
- Norsk og svensk samtidslitteratur kr. 25,-
- Vitenskap hos Aristoteles og Karl Popper (1) kr. 25,-
- Vitenskap hos Aristoteles og Karl Popper (2) kr. 25,-
- Hva gir mening i 1980-årene? kr. 35,-
- Andrej Sakharov – et symbol kr. 25,-
- Vitenskap og livssyn kr. 25,-
- Stress og avspenning kr. 25,-
- Hva kan vi vite? Rudolf Steiners erkjennelsesteori i lys av vår tid kr. 20,-
- Europa møter 3. verden kr. 35,-
- Psykologi i grupper I kr. 20,-
- Psykologi i grupper 2 kr. 25,-
- Acem narkotikaseminar 1983 kr. 20,-
- Eksisterer Gud? Møte med Hans Küng kr. 20,-
- Om drøm kr. 20,-
- Fra det moderne Amerikas åndsliv kr. 20,-
- Kampen mot narkotika – ideologisk slagmark kr. 30,-
- Sigrid Undset vurdert i utlandet kr. 20,-
- Myter – fortid eller samtid? kr. 20,-
- Teater eller vernehjem kr. 25,-
- Med John Lennon i tankene kr. 25,-
- Kritikk av Vestens frihetsidealer kr. 15,-
- Kirken i utakt med moderne psykologi kr. 25,-
- Kunst – pynt eller ubehag kr. 15,-
- Bob Dylan – inn og ut av lykken kr. 25,-
- Isaac B. Singer og øst-jødene kr. 15,-
- Amnesty International kr. 15,-
- Kontemplative oaser kr. 15,-
- Samisk kultur og historie kr. 15,-

## Jeg bestiller

- Abonnement på Dyade  
6 nr. pr. år kr. 100,-
- Bok om Acem-meditasjon  
'Stillhetens psykologi' kr. 75,-
- Boken 'Bedre hverdag med  
Acem-meditasjon' kr. 60,-
- Boken 'Meditasjon på norsk'  
Cappelen forlag, favørpris kr. 75,-
- Boken 'Teater mot teater' kr. 115,-
- Boken 'To sider av bevisstheten'  
kr. 60,-
- Kursavis for Acem-meditasjon (Gratis).
- Kursbrosjyre for Skaugumåsen kurs-  
senter (gratis).

## Følgende temahefter av Dyade:

.....  
Navn: .....  
Vei/Gate: .....  
Poststed: .....

## BREV

Kan sendes  
ufrankert  
i Norden.  
Adressaten  
vil betale  
portoen

## Svarsending

Avtale nr. 129000/81OMB

## DYADE

ST. OLAVS PLOSS

N-OSLO 1 – NORGE

## Har du lest disse temaheftene?



### EKSISTERER GUD?

Møte med Hans Küng.

1/1983



### PSYKOLOGI I GRUPPER 1

2/1983



### EUROPA MØTER 3. VERDEN

4-5/1983



### HVA KAN VI VITE?

Rudolf Steiners erkjennelsesteori.

6/1983



### STRESS OG AVSPENNING

1/1984



### PSYKOLOGI I GRUPPER 2

2/1984



### VITENSKAP OG LIVSSYNN

3/1984



### ANDREJ SAKHAROV - et symbol.

4/1984



### HVA GIR MENING I 1980-ÅRENE?

5-6/1984



### SYNET PÅ VITENSKAP HOS ARISTOTELES OG KARL POPPER

To nummer: 1 og 2 1985



### NORSK OG SVENSK SAMTIDSLITTERATUR

3/1985



### KULTURKAMP I ETEREN

4-5/1985



### MØTE MED ISAAC BASHEVIS SINGER

6/1985



### MENNESKE MELLOM MOTE OG MYSTERIUM

1-2/1986



### REISER TIL INDIA

3/1986

FREDRIKSTAD BIBLIOTEK

1600

FREDRIKSTAD

Abb. nr: 25635

**DYADE**

Postboks 6721  
St. Olavs plass  
ØSLO 1

# Skaugumåsen

## kurssenter

- \* **ACEM-MEDITASJON:** weekend- og ukeskurs for utøvere av Acem-meditasjon. Begynnerkurs.
- \* **GRUPPEPSYKOLOGI:** Selvoppfatning og samspill. Verksted for drøm og fantasi. Relatering og reflektering i parforhold.
- \* **KULTURSEMINAR**
- \* **LEDELSE:** Personlig effektivitet og samarbeid.
- \* **KOSTHOLD:** Laktovegetabilsk fest- og hverdagsmat.

*Skaugumåsen kurssenter ligger i rolige og landlige omgivelser på Hvalstad i Asker, 20 minutter med tog eller bil fra Oslo sentrum.*

Skriv eller ring etter kursbrosjyre:

Acem tlf. 02/20 29 59 – telefonsvarer hele døgnet.

Acem, Frimannsgt. 22, Postboks 6721, St. Olavs plass, 0130 Oslo 1



DYNAMIDE MFR. 419896 MFR. 1011A S. 1009 P S YK O L O G I