

Ferdighetsviljen og de psykologiske lovene

Roberto Assagioli

Moderne psykologi har vist at hvis viljen stiller seg i veien for de øvrige psykologiske kreftene, som fantasien, emosjonene eller driftene, vil den ofte bli overmannet. Likevel får det viktorianske viljesbegrepet – viljen som bare kraft – oss til å bruke viljen vår nettopp på en slik direkte, og ofte klossete eller til og med brutal, måte. Eller, som en reaksjon, kan vi gå til den motsatte ytterlighet og la være å bruke viljen i det hele tatt.

Med andre ord fører ekstreme holdninger til viljen og dens forhold til de andre psykologiske funksjonene som her nevnt, til to alminnelige feil. Den ene er det tradisjonelle forsøket på å aktivisere disse funksjonene med ren kraft og direkte tvang. Den andre feilen, som er vanlig i dag, er å gi avkall på viljen: trang, drifter og begjær tillates å ”skje”, uten regulering eller konsekvent styring. Da vil den funksjonen som i øyeblikket er sterkest fange ens oppmerksomhet og komme til uttrykk, og med det hemme eller fortrenge alle de andre mindre kraftige funksjonene. Dette skaper indre konflikt og stress, minsker effektiviteten fordi energier spres, og kan avstedkomme skadelige reaksjoner i en selv og mellom en selv og andre.

Vi kan unngå begge disse feilene når vi innser og husker at viljen er i stand til å oppnå sitt mål, forutsatt at den ikke bare er sterk, men også smidig.

Den grunnleggende funksjonen ved ferdighetsviljen – den smidige viljen – som må foredles, er evnen til å utvikle den mest effektive strategien som innebærer minst mulig anstrengelse, snarere enn den strategien som er mest direkte og opplagt. Hvis vi for eksempel ønsker å få en bil i bevegelse og går bak den og dytter den av all kraft, bruker vi en vilje som bare er sterk. Men hvis vi sitter i førersetet, vrir om tenningen og kjører den, bruker vi en smidig vilje. I det første tilfellet er det store muligheter for at vi mislykkes, og selv om vi lykkes vil vi ha brukt unødig mye energi. Vi vil ha gjort en svært ubehagelig anstrengelse som kan gjøre oss midlertidig utkjørt, og vi vil sikkert gjøre vårt beste for å unngå å gjenta en slik opplevelse i fremtiden. I det andre tilfellet er vi garantert suksess med et minimum av innsats – forutsatt at vi tidligere har skaffet oss en forståelse for bilens virkemåte, samt nødvendige ferdigheter til å håndtere den.

Viljens mest effektive og tilfredsstillende rolle er ikke som en kilde til *direkte* makt eller kraft, men at den er en funksjon som, på vår kommando, kan stimulere, regulere og styre alle de andre funksjonene og kreftene i vårt vesen, slik at de kan føre oss til det mål vi har satt oss. Men, akkurat som med bilen, trenger vi en forståelse for den psykologiske verden som viljen må virke *i og på* for å oppnå dette. Når vi forstår dette, kan vi velge de mest praktiske, effektive og uanstrengte midlene og strategiene for å fortsette på vår vei. Vi må kjenne til de grunnleggende *elementene* i denne psykologiske verdenen, *kreftene* som virker der, og *lovene* som regulerer viljeshandlingen. Denne kunnskapen fører til den dyktige styringen av viljens tilsiktede handling, og gjør oss i stand til å bruke disse psykologiske lovene på en mengde praktiske måter, under viljens ledelse.

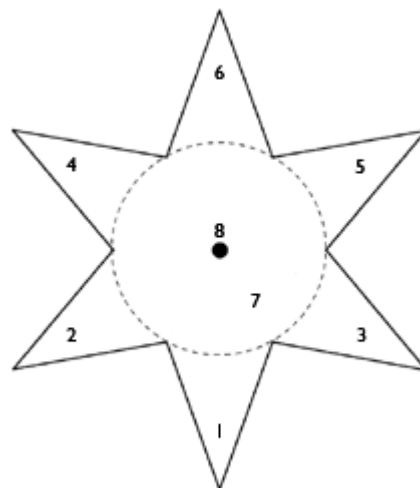
I resten av dette kapitlet skal vi drøfte disse psykologiske elementene, kreftene og lovene. I det påfølgende kapitlet vil vi presentere flere særskilte teknikker og begrunnelsen for å bruke dem i utviklingen av ferdighetsviljen. Disse teknikkene, som kan sees som illustrerende

eksempler på de generelle prinsippene vi har drøftet, er valgt fordi de er virkningsfulle i et bredt spekter av situasjoner i hverdagen. Foruten å vise typiske anvendelser av de grunnleggende konseptene og metodene for den smidige viljen, gir de leseren praktiske vinklinger på hvordan man kan utvikle sin egen ferdighetsvilje, og sette pris på verdien av dette ut fra egen erfaring. Etter hvert som man blir dyktigere og mer kjent med dette, kan en gå videre og modifisere teknikkene etter behov, og utvikle nye.

Psykologiske elementer

Menneskets generelle psykologiske struktur, forholdet mellom det personlige jeget og det Transpersonlige Selvet, og forholdet mellom bevissthetsfeltet og det omkringliggende ubevisste, fremgår av psykosyntesens ovaldiagram [se bl.a. Assagiolis artikkel "Dynamisk psykologi og psykosyntese" fra *Psychosynthesis*]. Men vi må også være klar over de ulike psykologiske funksjonene og deres innbyrdes forhold.

Det er foretatt mange klassifikasjoner av disse, men jeg har funnet at den følgende er mest omfattende: 1. Sansning; 2. Emosjon - Følelse; 3. Impuls - Begjær; 4. Forestillingsevne/Fantasi; 5. Tenkning; 6. Intuisjon; 7. Viljen. De finnes i det følgende diagrammet, som viser viljens særlige og sentrale stilling:



Forholdet mellom disse funksjonene er komplekst, men det finnes to slags vekselvirkninger eller gjensidige påvirkninger: først de som skjer spontant, man kan si mekanisk; og dernest de som kan påvirkes, bestemmes og styres av viljen.

Psykologiske krefter

Dette fører til en vurdering av forskjellen mellom det som kan kalles det "plastiske" ubevisste og det "strukturerte" eller "betingede" ubevisste. I klassisk psykoanalyse fremheves sistnevnte: det å påvise fortrenninger, komplekser, konflikter, og gå inn for å eliminere dem er hovedmålet. Men en stor del av det ubevisste er *ikke* betinget på den måten; det er plastisk, og dets følsomhet for påvirkning gjør det til et uttømmelig lager av ueksponert film. Det betingede ubevisste kan derimot liknes med en oppsamling av allerede eksponert film. I den forstand fungerer vi som ustanselige filmkameraer hvor en ny del av den følsomme filmen hele tiden mottar nye inntrykk av bildene som fremtrer foran linsen.

Men de nye inntrykkene som mottas slik, forblir ikke statiske. De *opptrer* i oss; de er levende krefter som stimulerer og vekker andre krefter i overensstemmelse med de psykologiske kreftene, som vil bli systematisk gjennomgått i de følgende avsnitt. Vi kan også se på dette fra en annen vinkel, ved hjelp av en annen analogi. På samme måte som kroppen vår hele tiden tar opp i seg livgivende elementer fra den ytre verden – fra luften, gjennom lyset, via vann og fra ulike næringsmidler – og disse elementene påvirker den på forskjellige måter i overensstemmelse med deres natur – det være seg godartet eller ondartet, sunt eller usunt – så vil også vår underbevissthet fortløpende ta opp i seg elementer fra det psykiske miljøet. Den har på sett og vis et åndedrett, og tar hele tiden til seg psykiske stoffer, hvis natur bestemmer om den virkningen som de har på oss er god eller skadelig. Hinduene sier:

Sarvam annam, alt er føde. Vi livnærer oss ikke bare av vegetarisk eller ikke-vegetarisk mat, men av alle lyd- og lysbølger, av alle slags inntrykk; arkitektoniske proporsjoner, forening av form og farge, harmoni og rytme i musikk, og alle idéer som vi kommer i kontakt med. Alt dette, absorbert mekanisk og uten egentlig oppmerksomhet gjennom dagen har dannet vårt vesen og fortsetter med å gjøre det.

Men vi kan også lære oss å bruke disse påvirkningene smidig, å bygge i oss det vi velger å ha. For deres dynamikk styres av lover som er like definitive som de som styrer fysiske energier.

De ulike psykologiske funksjonene kan trenge inn i og påvirke hverandre, men *viljen* kan *styre* denne inntrengningen og påvirkningen. Viljens sentrale stilling gjør at den kan virke som en høyere regulerende kraft, men denne kraften blir igjen styrt av psykologiske lover. Det å overse disse lovene betyr å kaste vrak på, eller risikere å misbruke, den iboende kraft som viljen har i kraft av sin sentrale stilling. Så kunnskap om disse lovene, og bruk av teknikker basert på dem, er av grunnleggende betydning. Vi vil nå gå systematisk igjennom dem som har praktisk betydning for bruk av viljen. Jeg er av den oppfatning at kunnskap om disse lovene, og kjennskap til noen praktiske måter å bruke dem på (som vi vil komme inn på i neste kapittel) gir et solid grunnlag for den som ønsker å trene viljen sin til å agere smidig og kompetent. Det kan være at leseren ønsker å gå igjennom lovene en gang først, for så å vende tilbake til dem etter hvert for å styrke sin forståelse.

Lov I – Forestillinger eller mentale bilder og tanker frembringer gjerne tilsvarende fysiske tilstander og de ytre handlinger.

Denne loven er også blitt formulert på følgende måte: ”*Alle forestillinger har i seg selv en drivkraft.*” Enhver tanke eller idé er en handling på et innledende stadium. William James var en av de første som rettet oppmerksomheten mot ”idé-drivkraft”, der en grunnleggende idé utløser, trigger og gir liv til det ventende muskelære systemet.

Det er ført rikelige bevis for denne loven, eller prosessen, gjennom virkningen av hypnotisk påvirkning, og av suggesjon og selvsuggesjon i våken tilstand. Til innvendingen om at en ofte ikke er klar over at forestillinger og tanker forvandles til handlinger, kan man si at dette skjer fordi et stort antall mentale bilder eller forestillinger vanligvis fyller oss samtidig eller i rask rekkefølge, og er i konflikt med eller hindrer hverandre. Denne loven ligger til grunn for alle psykosomatiske påvirkninger, både patologiske og terapeutiske, og det er blant de fakta som muliggjør massesuggesjon, som blir så smart og vellykket brukt av annonsører og andre ”overtalere”, politiske ledere inkludert.

Den sentralt plasserte viljen kan mobilisere forestillingsevnen og tankens energier, og bruke disse energiene i den enkelte for å iverksette vedkommendes plan. Så viljen kan brukes med hensikt og bevisst av den enkelte for å velge, vekke og konsentrere seg om de forestillinger og tanker som kan bidra til å skape de handlinger som vedkommende ønsker. For eksempel vekker gjerne forestillinger eller idéer om vågemot og store oppgaver, hvis de brukes på en kyndig måte, faktisk vågemot og avstedkommer modige handlinger.

Lov II – Holdninger, bevegelser og handlinger vekker gjerne tilsvarende forestillinger og tanker; og disse igjen (i følge neste lov) vekker eller intensiverer tilsvarende emosjoner og følelser.

Dette går klart frem av følgende eksperiment: hvis vi lukker knytteneven på en følsom, hypnotisert person vil vedkommende gradvis lukke den andre neven, heve armen, knipe leppene sammen og rynke pannen til hele utseendet uttrykker et indre sterkt tiltagende raseri. Vi vet at det å ”spille en rolle” i livet gjerne vekker tilsvarende tanker og følelser; det å snakke med grov stemme og oppføre seg som om man var sint vekker gjerne reelt sinne. Man ser dette ofte hos barn som begynner å lekeslåss og som etter hvert blir så oppslukt av dette at de ender med å slåss på ordentlig.

Denne loven ligger til grunn for en metode som av noen brukes for å trenge inn i og forstå andres psykologiske tilstand. De imiterer kroppsspråk og ansiktsuttrykk hos folk de observerer, og vekker således de tilsvarende psykologiske tilstandene i seg selv.

Så viljen kan bevege kroppen, og vekker med dette tilsvarende forestillinger og tanker, som igjen vil intensivere de emosjonene og følelsene som viljen ønsker å styrke. Med andre ord kan man vekke og styrke positive og ønskede indre tilstander med bevisste og formålstjenelige bevegelser. Bruk av egnede bevegelser i dans og Østens mudra-teknikk er typiske anvendelser av denne loven. Dyktig bruk av kroppen i overensstemmelse med Lov II kan ytterligere styrke drivkraften (Lov I) i forestillinger og tanker.

For eksempel kan en som arbeider med å utvikle og uttrykke mot gjennom å bruke forestillingskraften og tankene sine i henhold til Lov I, også bruke kroppen bevisst gjennom å innta den tilsvarende kroppsholdningen. Slik vil kroppen intensivere og forsterke ens forestilling og tanker, i følge Lov II, og dette vil igjen vekke og intensivere opplevelsen av selve motet, generere en forsterket strøm av energier, et positivt feedback-kretsløp, som vil få en til å gjennomføre modige handlinger. Vi vil komme nærmere inn på denne loven og bruken av den når vi drøfter teknikken med ”å opptre som om” i neste kapittel.

Lov III – Tanker og forestillinger vekker gjerne tilsvarende emosjoner og følelser.

Dette har mye å gjøre med Lov I. Tanker og forestillinger avstedkommer gjerne *handling* i overensstemmelse med den første loven, og *emosjoner* i overensstemmelse med denne loven. Om det er handlinger eller emosjoner som vekkes først av en særlig tanke eller forestilling, avhenger av selve idéens eller forestillingens vesen, og av den enkelte psykologiske typen. Også her, med dyktig bruk av den andre loven, kan den sentrale viljen mobilisere energien i emosjoner og følelser ved å anvende formålstjenelige idéer og forestillinger. Teknikken med ”vekkende ord”, som er utførlig beskrevet i neste kapittel, anvender denne loven systematisk, og en finner mengder av eksempler på dette i medisinsk praksis, historie og på en rekke andre områder i livet.

En ung man var avhengig av morfin, men ønsket oppriktig å bli fri fra dette slaveriet. Han ble rådet til å skrive et vers fra en bestemt salme 20 ganger om dagen. Han fulgte dette til punkt og prikke inntil han hadde skrevet verset omtrent 7000 ganger. Da følte han seg, og forble fri fra suget. 7000 kan virke som et veldig stort tall, men det utgjør mindre enn et år. En annen velkjent historie handler om datteren av en engelsk admiral som leste en pamflett av Gandhi og ble så begeistret for tankene hans at hun reiste til India mot sin fars vilje. Der ble hun Gandhis aktive medarbeider, og var i flere år hans sekretær. Man kan si at Gandhis tanker vekket dype følelser og disse, i sin tur, i følge Lov IX og Lov X som drøftes nedenfor, førte til handling.

Lov IV – Emosjoner og inntrykk vekker og intensiverer gjerne tanker og forestillinger som svarer til eller er forbundet med dem.

Emosjonene som er vekket gjennom tanker og forestillinger (Lov III), kan i sin tur vekke og intensivere beslektede tanker og idéer. Også her har vi å gjøre med en feedbackprosess som kan fungere bra eller dårlig. Ofte virker den negativt; for eksempel fører angst for å bli syk til en rekke skadelig forestillinger om sykdom, både fordi de er deprimerende og enda mer fordi de mentale bildene som vekkes gjerne frembringer tilsvarende fysiske tilstander, det vil si psykosomatiske problemer (gjennom handlinger i følge Lov I). Så vi blir fastlåst i en ond sirkel, der en emosjon skaper en forestilling som igjen påvirker den fysiske tilstanden, som skaper ytterligere emosjoner. Vi kan bryte denne sirkelen på ett av flere steder i overensstemmelse med lovene vi ser på her. Hvis vi ønsker å begynne med å gripe fatt i følelsene, vil det være mest nyttig med teknikken for selvidentifisering som er beskrevet i appendiks 1 i *The Act of Will*.

Lov V – Behov, trang, drifter og begjær vekker gjerne tilsvarende forestillinger, tanker og emosjoner. Forestillinger og tanker forårsaker i sin tur (i følge Lov I) motsvarende handlinger.

Et av de vanligst forekommende eksemplene på denne loven er det som i psykoanalyse kalles ”rasjonalisering”. Når det finnes et sterkt begjær eller en trang, begynner sinnet å finne grunner, eller snarere pseudoårsaker, til at det skal oppfylles. Denne prosessen ligger også til grunn for den alminnelige tendensen til ønsketenkning. Når vi først er klar over denne loven, kan vi vokte oss for de mentale og emosjonelle illusjonene som rasjonalisering kan føre til. Vi kan lære oss å bli mer klar over våre drifter, trang og begjær og hva de vil ha oss til å gjøre. I stedet for å la oss rive med av dem eller bli lurt til å tro at de kan forsvares med gode grunner, kan vi undersøke disse pseudoårsakene og selv bestemme, fra det fordelaktige utsiktspunktet som vår sentrale vilje har, om vi vil følge dem eller ikke.

Hvis for eksempel jeg skal gi et foredrag til en stor tilhørerskare og plutselig kommer på en veldig ”god” grunn til å gå av scenen og dra hjem, husker jeg denne loven og blir oppmerksom på den tvingende indre trangen som virker i meg. Da kan jeg velge å bruke en av de andre psykologiske lovene, og forestille meg at jeg gir et godt foredrag på en selvsikker måte, og på den måten roe ned mitt emosjonelle opprør og i tillegg mobilisere meg selv til å utføre den viljestyrte handlingen. Hvis viljen brukes smidig er det ikke behov for å fortrenge negative følelser eller overkjøre dem på en ubehagelig måte. Fortrenging og overkjøring er ineffektive og dyrekjøpte fremgangsmåter.

Lov VI – Oppmerksomhet, interesse, bekreftelser og gjentakelser forsterker de tankene, forestillingene og psykiske strukturene som de fokuserer på.

Oppmerksomhet gjør forestillinger og tanker *klarere* og *mer eksakte*, og fører til at nye elementer og detaljer kan oppdages. Dette kan sammenliknes med en linse som vi studerer noe igjennom. Bildet blir større, klarere og skarpere. Det som er i sentrum for oppmerksomheten er klart og tydelig, mens det som er i utkanten forblir uklart. (Sistnevnte kan kalles "marginal bevissthet"; det tilhører en halvbevisst sfære, en mellomliggende sone, mellom det bevisste og det ubevisste.)

Interesse øker *betydningen* av tanker og forestillinger. Den gjør at de opptar et *større rom* i området for vår bevissthet og forblir der i et *lengre tidsrom*. Interessen fremhever og forsterker oppmerksomhet. Og omvendt har oppmerksomhet en tendens til å øke interessen (dette er også en feedbackprosess).

Å *bekrefte*, bestyrke, forsikre eller stadfeste (affirmere) forestillinger og idéer gjør dem kraftigere og mer effektive.

Gjentakelse virker som hammerslag på en spiker og sørger for at en tanke eller forestilling trenger igjennom og fester seg, inntil den blir dominerende og til og med tvingende. Denne teknikken brukes mye av annonsører; de enorme beløpene de bruker, med god avkastning, på å annonsere det samme budskapet igjen og igjen er godt nok bevis på hvor effektivt det er å gjenta noe.

Denne loven kan også brukes på motsatt måte. Vi kan bevisst *fjerne* eller ta bort interesse og oppmerksomhet fra en uønsket forestilling, tanke eller psykisk struktur, og på den måten gradvis tømme den for energi og redusere dens aktivitet. Den vil da opphøre med å være en forstyrrende faktor eller en skadelig påvirkning. Flere måter å bruke dette prinsippet på, ikke minst *erstatningsteknikken*, finnes i neste kapittel i avsnittet om "Psykologisk åndedrett og næring."

Lov VII – Gjentakelse av handlinger øker trangen til ytterligere forsterkning, og gjør utførelsen av dem lettere og bedre, inntil de kan utføres ubevisst.

Slik dannes *vaner*. De kan sammenliknes med gater og veier: det er mye enklere og mer bekvemt eller beleilig å gå på en vei, enn å bane seg vei gjennom busker og kratt på udyrket mark. Når gjentatte vanemessige handlinger blir overtatt av det ubevisste, blir det bevisste frigjort til andre og høyere aktiviteter. Dette vet vi er sant for de biologiske funksjonenes del. Og Gustave Le Bon går i sin bok *La Psychologie de l'education* så langt som til å si at "utdanning er kunsten å få det bevisste til å gå over til det ubevisste." Selv om dette er sant når det gjelder læring av ferdigheter, er det på ingen måte målet for all utdanning. Man kan til og med si det motsatte når det gjelder de høyere aspektene av utdanning. Den bokstavelige betydningen av ordet utdanning (education; *e-ducere*) uttrykker dens sanne formål og funksjon: å "trekke ut" de latente mulighetene fra det ubevisste, å aktivere de slumrende energiene der, særlig i dets høyere sfære, det overbevisste.

Vaner har en tendens til å begrense oss og få oss til å følge oppråkkede løyper. Men som William James så treffende sa det: "Vilje og intellekt kan danne vaner i tanken og viljen. Vi er ansvarlige for å danne våre vaner, og selv når vi handler i overensstemmelse med våre vaner handler vi fritt."

Lov VIII – Alle de ulike funksjonene, og deres tallrike kombinasjoner i komplekser og delpersonligheter, finner måter å oppnå sine mål på uten at vi er oppmerksomme på det, og uavhengig av, og til og med mot, vår bevisste vilje.

Denne loven ble av Baudoin kalt ”Loven om underbevisst finalisme¹”, og han har i *Suggestion and Autosuggestion* beskrevet dens virkemåter og utførlig forklart hvordan den kan brukes i terapi og utdanning. Det er en grunnleggende viktig lov. Vi bør innse at vi sjelden er bevisst de psykologiske og psykofysiologiske mekanismene som gir fysiske forandringer og ytre handlinger. Her står vi overfor det virkelige mysteriet vedrørende forbindelsen og vekselvirkningen mellom psykologiske og fysiske realiteter, som, tross alle forsøk, ennå ikke er blitt tilfredsstillende løst eller forklart.

Det enkleste og klareste beviset er en hvilken som helst muskelbevegelse. En mann kan for eksempel bevege, eller tenke på å bevege, en arm. Han gjør det lett, selv om han kan være fullstendig uvitende om den komplekse og imponerende koordinerte mekanismen som omdanner tanken til handling. Tanken, den mentale forestillingen, om armbevegelsen gir en stimulering av de motoriske cellene i hjernebarken i den motsatte hjernehalvdelen. Fra disse motoriske cellene igangsettes det en impuls, som synes å være elektrisk, og som strømmer gjennom nervefibrene til den endelig når musklene som er involvert i bevegelsen. Denne stimuleringen skaper sammentrekningen i muskelfibrene som aktiverer bevegelsen. En mann med sterke muskler kan utføre bevegelsen like lett som, og mer effektivt enn, en lærd spesialist i anatomi eller fysiologi med en svak kropp.

Dette er sant ikke bare for alle psykofysiske reaksjoner, men også for alle aktiviteter som foregår i selve psyken. Sammensatte og mer omfattende prosesser følger også dette mønsteret; det mentale bildet av målet som skal oppnås setter i gang en aktivitet i det ubevisste rettet mot oppnåelsen av målet. Men vi forblir uvitende om denne virksomheten. Kreativitet, enten kunstnerisk, vitenskapelig eller teknisk, er et typisk eksempel på dette. Det kreves ofte en periode med fordypelse, en ”rugetid”, da det er tilrådelig å la det ubevisste arbeide uten videre innblanding av den bevisste viljen. Paradoksalt nok vil det å legge bevisst merke til eller være emosjonelt opptatt av kreative prosesser bare forstyrre dem. Det som skjer kan sammenliknes med at en overordnet gir en medarbeider en særlig oppgave som skal utføres. Når medarbeideren først har forstått hva som skal gjøres, bør vedkommende få anledning til å gjøre det, uten videre innblanding eller pirk.

Dette viser hvordan spontanitet virker. Fra en synsvinkel kan det sies at aktiviteten i det ubevisste skjer spontant, det vil si spontant i *vårt* perspektiv, og uten vår bevisste medvirkning. Mange kreative kunstnere og forskere har i praksis erfart hvordan denne loven virker. De sørger for den innledende impulsen, og lar den videre utarbeidelsen skje naturlig og spontant. Men dette er noe ganske annet enn ”spontanitetens kult” som kommer til uttrykk i ukontrollert overgivelse til enhver emosjon, impuls eller innfall.

Lov IX – En trang, drifter, begjær og emosjoner vil, og krever gjerne å komme til uttrykk.

Drifter og begjær utgjør de aktive, dynamiske aspektene av vårt psykologiske liv. De er drivkreftene i enhver menneskelig handling. Men deres opphav, vesen, verdi og virkning er høyst forskjellige; disse må derfor erkjennes og deretter undersøkes med den samme objektivitet som man studerer en hvilken som helst ting. Prosedyren nødvendigvis gjør

¹ [Finalisme er læren om at endelige årsaker og formål bestemmer ethvert hendelsesforløp.]

desidentifikasjon fra dem, i det minste midlertidig, og dette igjen innebærer å bli oppmerksom på seg selv, det bevisste jeget, som atskilt fra disse psykologiske elementene og kreftene; og fra dette midtpunktet observere deres spill. Dette fordrer en viljeshandling, og viljen er, som vi har sett, jegets mest umiddelbare og direkte funksjon.

Observasjon må etterfølges av *vurdering av verdi*. Vitenskap, særlig psykologisk vitenskap, kan ikke unngå verdisetting. A.H. Maslow har fremlagt årsakene til dette på en dyktig og overbevisende måte i sine bøker *The Psychology of Science* og *Motivation and Psychology*.

Det praktiske problemet som vi hele tiden møter, er dette: hvordan la denne trangen eller hver og en av disse, driftene, emosjonene osv. få komme adekvat og konstruktivt, eller i det minste harmløst til uttrykk. Det er nødvendig å gi uttrykk for dem i noen grad. Hvis ikke – hvis angst, fordømmelse eller andre motiver får oss til å fornekte eller fortrenge dem – vil de generere psykisk og nervøst stress, som lett gir psykosomatiske sykdommer når dette går i kroppen. Dette faktum er blitt sterkt fremhevet av psykoanalysen, og er grunnlaget for den utbredte påstanden i dag om at man skal fjerne alle hemninger og bånd som hindrer fri flyt av de energiene som er slått sammen i det generelle begrepet *libido*.

Men et slikt ukontrollert uttrykk er ofte ikke ønskelig, tatt i betraktning de skadelige følgene dette kan ha for en selv og andre, og i mange tilfeller er det ikke en gang mulig. Men det finnes en rekke andre metoder som kan brukes for å gi de tvingende driftene harmløse eller konstruktive uttrykk. Deres verdi, mangeartethet og mangfold krever at de blir grundig forstått, omhyggelig utvalgt og brukt med skjønn, i overensstemmelse med de forskjellige eksistensielle situasjonene som vi hele tiden møter i livet. Den følgende loven har med disse metodene å gjøre.

Lov X – De psykiske energiene kan komme til uttrykk: 1. direkte (utladning-katarsis); 2. indirekte, gjennom symbolsk handling; 3. gjennom en endringsprosess.

1. Ved første blick synes det som om de *direkte formene* for uttrykk er selvsagte. Det er ganske enkelt slik man oppnår den naturlige og sunne tilfredsstillelsen av grunnleggende behov og tendenser. Men i virkeligheten er det ikke så enkelt. Det vokser ofte frem konflikter mellom disse behovene og tendensene, konflikter som fremtvinger prioriteringer og begrenser tilfredsstillelsen, eller som til og med utelukker muligheten for tilfredsstillelse av behovene. Dessuten kan man ikke hengi seg til alle disse tendensene samtidig; uttrykkene for dem må *reguleres* med utgangspunkt i kriterier for mulighet og hensiktsmessighet. Og dette nødvendiggjør i sin tur overveielse, valg og beslutninger, det vil si *viljeshandlinger*.

Visse begrensninger [av den direkte utladningen] er unngåelig, som en følge av individuelle fysiske og psykiske omstendigheter, hindringerbasert på grunn av våre forhold til andre mennesker, og de sosiale og omliggende forhold generelt. Men disse problemene knyttet til styring og regulering er ikke uløselige. Når, og i den grad, *direkte* uttrykk må utsettes, eller til og med helt forkastes, finnes det muligheter og måter for *indirekte* uttrykk som kan gi fullgod tilfredsstillelse og som ofte kan være å foretrekke.

2. En *symbolsk* utagering er ofte like tilfredsstillende og frigjørende som direkte uttrykk. Hvis for eksempel sinne får oss til å ville angripe noen som vi mener har behandlet oss ille, vil det direkte uttrykket for dette innebære et fysisk eller verbalt angrep. Men den samme fiendtligheten kan utlades ved å banke løs på en eller annen ting som symboliserer vår motstander.

En annen måte å lade ut fiendtlighet på, er å skrive et anklagende brev som gir fullt utløp for all ens bitterhet og harme, nag osv. – og så la være å sende det! Bare det å uttrykke sitt sinne og sin indignasjon på papir er ofte nok til å utlade den energien, eller den psykiske spenningen, som den rommer.

3. *Forvandling* (transformering) og *foredling* (sublimering). Disse prosessene er av særlig betydning ettersom erkjennelsen og bruken av dem gir den beste og mest varige løsningen på mange grunnleggende menneskelige problemer. Dette berettiger en grundig undersøkelse og utstrakt bruk av dem. Dette emnets omfang gjør at det ikke er mulig å drøfte dette uttømmende her, men noen av de viktigste punktene presenteres i det følgende.

Forvandlingen av energier er en naturlig prosess som skjer uavlatelig, både ”horisontalt”, på hvert plan – fysisk, biologisk og psykisk – og ”vertikalt”, mellom de ulike plan, der dette kan sees som *foredling* eller *forfall* (degenerering), avhengig av om energien bærer mot et høyere eller lavere plan. Disse forvandlingene skjer ofte spontant, men de kan igangsettes gjennom overlagte viljeshandlinger. På det fysiske plan kan varme omdannes til bevegelse (dampmotoren) eller elektrisitet (den termoelektriske generatoren). Elektrisitet kan i sin tur omdannes til varme (den elektriske ovnen) og bevegelse (motor). Kunnskapen og bruken av disse og mange andre forvandlinger ligger til grunn for teknologi.

Kjemiske kombinasjoner av stoffer skaper andre stoffer med andre egenskaper enn sine komponenter, og gir i noen tilfeller samtidig utlading av varme og energi. Innen naturvitenskapen er det en prosess, kalt sublimasjon, der et kjemisk stoff går fra fast tilstand direkte til gassform, og etter nedkjøling til en endelig krystallisering. Det er interessant å notere seg at sublimasjon av kjemiske elementer er særlig verdifull som rensemetode.

På det biologiske plan skjer det, eller kan det igangsettes, utallige forvandlinger kontinuerlig, alle styrt på vidunderlige måter for å muliggjøre liv. Også på det psykiske plan skjer det uavlatelig forvandlinger. Mange av fenomenene som styres av forannevnte lover er et resultat av vekselvirkningen mellom og forvandlingen av psykiske energier.

Aller viktigst – selv om mekanismen deres fremdeles er et mysterium for oss – er forvandlingen og vekselvirkningen som skjer vertikalt, det vil si mellom energiene på de forskjellige plan. Av umiddelbar interesse er de biologiske og fysiske forandringene forårsaket av virkningen av mentale og psykiske energier. Studiet og bruken av disse utgjør det store feltet for psykosomatisk medisin.

Så har vi alle de ytre handlingene styrt av psykologiske faktorer. En idé kombinert med et ønske eller en følelse, vekker en impuls til å sette de tilsvarende fysiske aktivitetene i bevegelse. For eksempel kan ønsket om rikdom, i kombinasjon med en plan for å skaffe seg den, få en til å foreta en reise, gå i gang med en virksomhet eller oppføre en bygning. Kjærlighet til et menneske, i kombinasjon med en vurdering av mulighetene for å gifte seg med vedkommende, har ofte forvandlet seg til motivasjon til å gjennomføre en viss utdanning eller til besluttsomhet om å skaffe seg en eller annen jobb.

Alle de grunnleggende instinktene og driftene gjennomgår slike forvandlinger, noe som er særlig fremtredende i tilfeller av:

Selvhevdelse og aggressivitet.

Seksualitet og kjærlighet.

Forvandlingen av stridige og aggressive drifter er av sentral betydning, fordi det utgjør en av de mest effektive, kanskje den mest virkningsfulle, måten å eliminere mellommenneskelige konflikter og forebygge krig på. Når det gjelder seksualitet og kjærlighet, er det helt opplagt unødvendig å fremheve det faktum at måtene å håndtere disse to mektige driftene på er et eksistensielt problem som ethvert menneske møter. Dette emnet er drøftet i *Psychosynthesis* (8. kapittel) og i min pamflett *The Transformation and Sublimation of Sexual Energies*.

Måtene og midlene for psykisk forvandling og foredling kan summeres slik:

A. Elevering; B. Rensing; C. Innadretting; D. Utvidelse; E. Ytre uttrykk.

A. Gjennom *elevering* kan den rent fysiske seksualdriften forvandles til emosjonell kjærlighet; eierglad eller herskerlysten kjærlighet til forpliktende kjærlighet; sug etter sensuell nytelse til higen etter å oppleve estetiske, intellektuelle og åndelige gleder.

B. *Rensing* har først og fremst å gjøre med motiver og intensjoners natur.

C. *Innadretting* kan omdanne forfengelig og stolthet til en følelse av indre verd; personlig selvhevdelse til åndelig bekreftelse; aggressive drifter til et redskap for å håndtere indre "fiender". Slik bruk er blitt treffende formulert av Frances Wickes: "(...) en av våre store oppgaver i dag er å rette krigen innover."

D. *Utvidelse* forvandler egoistisk kjærlighet til stadig større sirkler av kjærlighet til familie, kolleger, til ens land og til menneskeheten. Fars- og morskjærlighet som kan ha vært undertrykt fordi man ikke har hatt egne barn, kan gis andres barn, eller til enhver som kan ha behov for kjærlighet og støtte.

E. *Ytre uttrykk* svarer til "krystalliseringen" av sublimerede kjemiske stoffer. Slik kommer barmhjertighet til uttrykk i humanitære handlinger; aggressive tendenser kan brukes i kampen mot sosiale onder. Her er det av betydning å innse at det finnes pseudoforedlinger, som man bør gjenkjenne og passe seg for. De er en erstatning, en forfalskning av det som er ekte; de kan være en forkledning som skjuler impulser og aktiviteter som egentlig ikke er foredlet. I foredling, eller sublimering, er det oppriktig *intensjon* som teller. Pseudoforedling oppstår der det finnes hykleri, uansett om det er åpenbart eller ikke.

Den kunstneriske kreative prosessen fortjener særlig omtale. Den blir sett på som en form for foredling; og ofte er den det, men ikke alltid. I sin skapende aktivitet gir forfatteren, maleren eller komponisten ofte uttrykk for en trang, sine drifter og begjær, så vel som for sin higen. For kunstneren er dette en måte å rense seg på. Kvaliteten på forvandlingen av de aktuelle energiene er avhengig av på hvilken måte og hvilket plan dette uttrykket finner sted på.

Praktisk anvendelse av den smidige viljen

Bruksområdene for den smidige viljen er i praksis uendelige. En mengde spesifikke psykologiske teknikker, basert på lovene som ble presentert i forrige kapittel, er utviklet og testet i praksis, og er tilgjengelige for bruk,² samtidig som nye blir utviklet fortløpende. Man

² De er beskrevet i del 2 av boken *Psychosynthesis*.

kan si at hele feltet av anvendt psykosyntese omfattes. Ettersom en drøfting av alle teknikkene faller utenfor denne bokens rammer, vil jeg nøye meg med å gå inn på et par av dem som typiske eksempler, ikke minst fordi disse er spesielt nyttige i mange vanlige situasjoner.

I. Å innse viljens verdi

Denne øvelsen, forklart både i *The Act of Will* som en forberedelse på ”viljegymnastikk” og i *Psychosynthesis* [finnes på www.muligheten.no/viljen/ovelser/grlvilje.htm], er i seg selv basert på smidig bruk av viljen. Når vi utfører den, bruker vi vår eksisterende viljestyrke, uansett hvor liten den er, for at den skal virke på *forestillingsevnen* vår, og således bruke kraften som ligger i denne for å kunne innse den store verdien av å ha en effektiv vilje. Denne virkeliggjøringen eller realiseringen vekker i sin tur *en trang*, eller *ønsker* og *emosjoner*, som alle er i samsvar med vår innledende intensjon, det vil si med vår viljes opprinnelige retning. Denne fremgangsmåten, med å levendegjøre for seg selv begrensningene og ulempene ved den nåværende tilstand som vi ønsker å forandre, og fordelene ved å forandre den, har stor verdi med hensyn til å skape en drivkraft eller fremdrift *før* vi innleder noen som helst indre eller ytre aktivitet. Det er en psykologisk parallell til servostyring eller bremsene på en bil, eller til de mange andre innretningene som, med sine mekaniske fortrinn, gjør det mulig for mennesket å forstørre sin fysiske kraft så mye en måtte ønske det praktisk talt.

II. Erstatningsteknikk

De fleste av oss har opplevd en eller annen gang å bli besatt av en tanke, melodi, vers eller en setning i lengre tid, enkelte ganger i timevis, til tross for at vi har gjort vårt beste for å bli kvitt den. I ekstreme tilfeller kan denne tilstanden til og med bli sykkelig. Og hvis, når vi forsøker å ikke tenke på noe som helst, vi konsentrerer oss fullt og helt om å ”ikke tenke på det”, blir det gjerne, forstokket nok, bare mer sentralt og levende i vår bevissthet. Men hvis vi velger noe *annet* å tenke på og retter vår oppmerksomhet mot *det*, finner vi at den uønskede tanken gradvis blir mer perifer og ubetydelig, og til slutt forsvinner helt.

Dette er en enkel anvendelse av *erstatningsteknikken* (substitusjon). Den er basert på Lov VI, side 5. I overensstemmelse med denne loven fører *oppmerksomhet* fokusert på et objekt til at objektet mottar *energi* fra oppmerksomheten, noe som igjen fører til at dette objektet får større betydning i vår bevissthet. Vedvarende oppmerksomhet øker gjerne *interessen* og interesse forsterker i sin tur oppmerksomheten, og skaper et positivt feedback-kretsløp. Når den uønskede tanken eller forestillingen påkaller vår oppmerksomhet, blir den som en magnet som fanger vår oppmerksomhet og fortsetter å suge stadig mer energi fra den. Så hvis vi setter styrken i vår vilje direkte opp mot den, er det store sjanser for at vi mislykkes. Men hvis vi bruker en smidigere, mindre direkte og ”aggressiv” fremgangsmåte, ved omhyggelig å etablere et annet senter som kan tiltrekke seg vår oppmerksomhet, kan vi enkelt bruke det for å sette vår tilfangetatte oppmerksomhet fri.

Man kan si at det eneste vi gjør her er å henlede vår oppmerksomhet fra én forestilling til en annen. Det er nettopp dette som skjer, men poenget er at den andre forestillingen er selvvalgt, og vi kan velge en mer nyttig forestilling enn den første. Så denne teknikken kommer til praktisk anvendelse i forbindelse med enhver irriterende, forstyrrende og negativ tilbakevendende tanke eller forestilling, så vel som uønskede eller skadelige påvirkninger.

Selvfølgelig bør man ta med et advarende ord her. Som med enhver teknikk kan også erstatning (substitusjon) misbrukes, hvis den anvendes uten klar innsikt i et menneskes eksistensielle situasjon, eller uten utviklet sans for riktig tidspunkt. Visse tilbakevendende negative og forstyrrende forestillinger og tanker er signaler om at det kan finnes en

emosjonell blokkering, og i slike tilfeller kan erstatningsteknikken, hvis den brukes før problemet er tilstrekkelig utforsket, forstått og håndtert, fortrenge det som prøver å dukke opp i bevisstheten. På den andre side, selv når problemet er brakt til overflaten, arbeidet med, og for en stor del er løst, vil disse forestillingene ofte fremdeles sitte i på et relativt lavt energinivå, som en gammel melodi, eller en gammel vane. I så fall er erstatning særlig velegnet og virkningsfullt, for det kan bidra til å rydde unna etterlevningene og skape et fritt og klart rom i bevisstheten. Mye av det indre kaoset, som vi uttrettelig forsøker å leve og arbeide i, kan håndteres med denne erstatningsteknikken.

Den kan også være nyttig for å regulere og danne en motvekt mot overdrevent ensidige tendenser i oss. Dette er en mer subtil bruk av den smidige viljen. Erstatningsteknikken brukes også i den mer generelle metoden med *psykologisk åndedrett og næring*, som beskrives i det følgende.

III. Psykologisk åndedrett og næring

Mer enn en spesifikk teknikk, er dette en generell tilnæringsmåte eller innstilling til vårt dagligliv, som kan iverksettes med stor virkning ved bruk av den smidige viljen.

På mange måter likner våre psykologiske behov våre fysiologiske behov. Vi vet at den fysiske helsen vår avhenger av en mengde grunnleggende faktorer, som et allsidig kosthold, regelmessige måltider og god fordøyelse, og innånding av ren luft. Vi er blitt flinke til å håndheve grunnleggende prinsipper for personlig hygiene, og til å gjenkjenne og unngå – eller beskytte oss mot – omstendigheter som kan gi infeksjoner, smittsomme sykdommer eller forårsake skade på annet vis. Mange av vår tids mest lovende aktiviteter på det økologiske området kan sees som en forlengelse av denne holdningen – og av en følelse av personlig ansvar – for å inkludere hele menneskeheten og hele vår planet.

På det psykologiske området er vi imidlertid langt mindre bevisste. En generell erkjennelse av den mektige psykologiske påvirkningen fra miljøet, som vi alle er utsatt for, mangler fremdeles, selv om de største problemene i vår tid, som krig, den økende skadelige konkurranseinnstillingen og de utbredte tilstandene av angst og depresjon, enten tilhører, eller har sine årsaker i, det psykologiske området.

Men man har i det minste begynt å bevege seg i denne retning, og et lite, men raskt voksende mindretall av mennesker utvikler det som kan kalles psyko-økologisk samvittighet. En interessant indikasjon på denne fremvoksende bevisstheten er bruken av ordet ”vibrasjon” blant mange unge mennesker. Begrepene ”gode vibrasjoner” og ”dårlige vibrasjoner” blir brukt i stadig grad for å beskrive det som anses som et gunstig eller et ugunstig psykologisk miljø eller tilstand.

Det synes derfor å være aktuelt å indikere noen av de mer alminnelige *skadelige faktorene* som forurensrer det psykologiske miljøet vårt, og foreslå metoder hvor vi ved hjelp av smidig vilje kan håndtere disse på en mest mulig effektiv måte. De viktigste negative faktorene er *aggressivitet og vold; angst; depresjon og mismot; grådighet og alle former for selvisk begjær*. Disse er virkelig ”psykologiske gifter” som gjennomtrenger den psykiske atmosfæren, og nærmere undersøkelse vil finne at de er årsak til en mengde problemer, både for den enkelte og for samfunnet.

For å behandle dem effektivt må vi huske at disse psykologiske giftene ikke bare finnes i det ytre miljøet, men også, i mer eller mindre grad, *i oss alle*. Derfor må vi å eliminere dem også *i*

oss selv, eller redusere dem til et minimum. Dette er en særskilt oppgave i den individuelle psykosyntesen, og krever andre teknikker enn dem som kan beskytte oss mot *ytre* forgiftning.

For å være mest mulig virkningsfulle bør de to operasjonene utføres parallelt. Dette fordi det på den ene side er praktisk umulig å nå en sånn grad av frihet fra indre gifter at man blir fullstendig immun for påvirkningene fra den ytre verden. På den andre side har ytre gifter en tendens til å nære og intensivere de tilsvarende giftene i oss. Så det oppstår en ond sirkel: giften i oss åpner døren for påvirkning fra ytre gifter, mens sistnevnte intensiverer førstnevnte. En svært effektiv måte å bryte den onde sirkelen på, er å trekke oppmerksomheten bevisst bort fra disse psykiske giftene. Dette vil frigjøre energien i oppmerksomheten og tillate den å fokusere på noe annet, i en retning der den vil gjøre mest nytte. Å trekke oppmerksomheten tilbake på denne måten er en klar handling fra den smidige viljens side, som i sin tur bidrar til å styrke viljen selv.

1. Aggresjon og vold

Den utbredte aggresjonen og volden som preger hele menneskeheten er så åpenbar at den ikke trenger å påpekes. Det første skrittet i riktig retning ville være å ikke intensivere dette ved å fokusere oppmerksomhet og interesse unødvendig på det. Likevel overgår aviser, blader, TV-programmer og filmer hverandre i levende og dramatiske gjengivelser av hendelser og opptrinn fylt av aggresjon og vold. All denne understrekingen kan bare tjene til å intensivere aggresjon, i kraft av det som er blitt kalt ”oppmerksomhetens nærende kraft”. Det vil derfor være elementær psykologisk hygiene, og en beskyttelse av vår mentale helse, å unngå eller i det minste i stor grad begrense, det å være utsatt for den slags sensasjonelle gjengivelser og fremstillinger.

Dette betyr ikke at vi lukker øynene for aggresjon og vold, eller overser at det finnes. En ting er å drøfte objektiv informasjon om slike tilstander, av nyttehensyn.. Det er noe ganske annet å hengi oss selv, unødvendig og blindt, til en flom av sensasjonelle beskrivelser og bilder.

2. Angst

Dette er også en vidt utbredt gift. Sammen med personlig frykt og bekymringer invaderer bølger av kollektiv angst og panikk den psykiske atmosfæren. En av disse bølgene er forårsaket av faren for global krig og den medfølgende ødeleggelsen av menneskeliv i stor skala. Annen utbredt engstelse handler om økonomiske kriser og arbeidsløshet, epidemier, kriminalitet, vold i samfunnet osv. Også her er det presserende å unngå at disse redslene oppildnes og næres av grunnløse profetier om katastrofer, og i stedet vende oss målrettet og beslutsomt mot positive og konstruktive ting.

Det er først når vi frir oss fra den overveldende bølgen av kollektiv panikk som er knyttet til disse forholdene, at vi virkelig blir i stand til å gjøre noe med dem. Så paradoksalt nok vil en person som er oppriktig og dypt opptatt av å bedre økonomiske forhold, få slutt på krig, og liknende, få mest gjort hvis vedkommende ikke åpner seg fullstendig, selv i barmhjertighetens navn, for alle disse påvirkningene, men i stedet er i stand til å bevare et sentrert og fattet fokus på visse saker, så hun eller han kan se klart hva som trengs å gjøres.

3. Depresjon og mismot

Dette er reaksjoner på mye av det som er negativt, ”mørkt”, urettferdig og utilfredsstillende mennesker i mellom. Selv om disse tilstandene alltid har gjort seg gjeldende, er de i dag i betydelig vekst, noe massemedia legger en overdreven og ensidig vekt på. Noen reagerer på disse ondene med aggresjon og trangen til å ødelegge det gamle systemet med vold.

Reaksjonen hos mange andre er, på den andre side, depresjon, til og med fortvilelse, frembrakt av en følelse av frustrasjon og maktesløshet.

4. Grådighet

En fjerde type psykologisk gift kan rubriseres som grådighet. Grådighet er et uttrykk for *selvisk begjær* som, i følge Buddhas lære, er roten til all lidelse og elendighet. Slik lidelse oppstår ikke bare fordi mange ønsker og begjær er urealistiske, og derfor ikke kan tilfredsstilles, men i enda større grad på grunn av selve grådighetens vesen, som er at tilfredsstillelse aldri vedvarer; den krever alltid mer.

Det er mange slags ønsker og begjær. Et, behovet for *overdreven* og ubehersket *selvhevdelse*, er en av hovedårsakene til aggresjon og vold. En annen er *overdreven sensualitet* – i bredeste forstand en umåtelig trang til fysiske gleder av alle slag. Blant disse er fråtsing – for å bruke et gammeldags, men uttrykksfullt begrep. Påfyll av mat og drikke langt utover hva kroppen trenger, eller som ikke passer den enkelte, er veldig ofte årsak til usunnhet og tidlig død. Parallellen mellom spising og seksuell aktivitet er påpekt av Maslow i følgende sitat:

”En god parallell kan trekkes mellom dette og den holdningen disse selvaktualiserende menneskene har til mat. Mat nytes, men selvaktualiserende mennesker ser samtidig på mat som relativt uviktig i det store livsperspektivet. Når de nyter maten kan de nyte den helhjertet, og uten på noen måte henfalle til dyriskhet og lignende atferd. Men stort sett har det å spise en relativt uviktig plass i det samlede bildet. Disse menneskene er ikke avhengig av sensualitet; de simpelthen nyter øyeblikket.”

La oss være klar over at verken spising eller seksuell aktivitet er ”gifter” i seg selv. De er naturlige funksjoner, og er grunnleggende nødvendige for å opprettholde individets og menneskehetens liv. Gleden over den sunne tilfredsstillelsen er god, og kan nytes helhjertet uten noen skyldfølelse.

Når jeg snakker om gift mener jeg *avhengigheten* som fører til *overdrivelser*, og fremfor alt *utnyttelsen* i kommersielt henseende som bidrar til disse overdrivelsene. Vi blir ustanselig bombardert fra alle kanter med intense reklamekampanjer for å få oss til å kjøpe mat og drikke; og med et fokus på seksualitet, som jo er en overordnet ingrediens i moderne bøker, illustrasjoner, filmer, fjernsyn og pseudokunst. Slik skapes en overdreven og *kunstig* stimulering av seksualdriften, som er helt forskjellig fra det sunne, spontane naturlige instinkt. Dette er en forskjell som må erkjennes klart og tydelig.

En annen faktor, er at seksualitet i dag er separert fra den øvrige menneskelige personlighet, særlig fra dens affektive/følelsesmessige aspekter. Denne separasjonen av sex og følelser manifesterer en alminnelig feil, som består i å ikke erkjenne og ta praktisk hensyn til de vitale forbindelsene som knytter de forskjellige menneskelige aspektene og planene sammen. På denne måten blir fysiske, emosjonelle og mentale aktiviteter fremmed for hverandre og begynner å fungere hver for seg, noe som forårsaker konflikt og indre splid.

Det er bra å være klar over at ingen drift, emosjon eller begjær behøver å fortrenses eller bør fordømmes i seg selv; det som trengs er dyktig *regulering* av bruk og uttrykk. All medisin kan bli gift dersom den brukes feil og i for store doser, mens visse sterke gifter gitt i minimale doser virker helbredende i bestemte tilfeller. Det er nettopp den smidige viljens regulerende funksjon som her finner et av sine mest nyttige anvendelsesområder.

En sunn psykologisk hygiene krever at man unngår disse giftene i så stor grad som mulig, gjennom bruk av den smidige viljen, og den kollektive innsatsen for å eliminere dem. En kampanje mot kildene til *psykologisk røyktåke* (smog) og forurensning, parallelt med den økologiske bølgen vi ser i dag, er høyst påkrevd. Det kan innvendes at når man lever i verden kan man ikke fullstendig unndra seg disse påvirkningene. Dette er riktig, men det kan gjøres i et visst monn. I mange tilfeller kan man nekte dem oppmerksomhet og interesse. Videre kan eksponering for dem motvirkes med ”desinfiserende” midler, under og etterpå. Leger og sykepleiere som jobber på infeksjonsavdelinger er ikke redde for infeksjon, men tar forsiktighetsreglene alvorlig (hansker, masker, bruk av desinfiserende midler osv.). På samme måte kan vi ha adgang til desinfiserende midler og forsiktighetsregler mot psykologiske gifter.

Hvilke metoder kan brukes av den smidige viljen for å oppnå en psykologisk hygiene? Den grunnleggende er, som jeg har sagt, å *kontrollere og holde tilbake oppmerksomheten og interessen*. De fleste mennesker er i stand til å gjøre dette i betydelig grad når de først innses fordelene med det. Derfor kan det være til stor hjelp å kunne forutse klart og tydelig de skadelige følgene av å ta opp i seg slike gifter. Og en enda kraftigere tilnæringsmåte er den allerede nevnte *erstatningsmetoden*; dyrkingen av andre, bedre interesser, den systematiske fokuseringen av oppmerksomheten på konstruktive ting. Dette gir som regel immunitet mot negative, skadelige eller giftige påvirkninger. En svært effektiv metode, som forklares av Patanjali i hans *Yoga Sutra*s, er *nøytralisering*, en aktiv dyrking av egenskaper som er motsetningen til de skadelige; mot i stedet for redsel; glede i sunne fornøyer i stedet for depresjon og motløshet; moderasjon som erstatning for grådighet. Når det gjelder for mye vekt på seksualitet er det mest effektive middelet for dette sann kjærlighet. Det er dermed ikke et spørsmål om å la være å elske, eller elske mindre, men om å elske *bedre*.

IV. Teknikken med vekkende, fremkallende ord

Det er ikke nødvendig å bevise at visse ord, som *fredfullhet, mot, glede og barmhjertighet* virker på oss. Alle ord er symboler, som ikke bare indikerer eller peker på ting eller psykologiske fakta, men også har kraft til å stimulere og vekke handling som forbindes med dem. De ”fremkaller” og setter i verk de betydningene og idékreftene som de representerer. Denne prosessen følger i utgangspunktet tre av de nevnte lovene i forrige kapittel (lovene I, VI og VIII, s. 3, 5 og 7). I følge disse lovene har alle tanker og forestillinger en tendens til å skape den sinnstilstanden, den fysiske tilstanden og de handlinger som svarer til dem; oppmerksomhet og gjentakelse forsterker effektiviteten i tanken eller forestillingen; virkningene av tanken eller forestillingen, det vil si aktiveringen av det den innebærer, frembringes uten at vi er klar over det. Ved å bruke teknikken med fremkallende ord, kan vi bruke disse lovene ledet av den smidige viljen.

Det første skrittet i teknikken med å bruke vekkende, fremkallende ord, er å velge det ordet som uttrykker den egenskapen som vi ønsker å vekke og utvikle. Deretter kan vi skrive ordet på et kort, og sette kortet et sted hvor det er lett å legge merke til det og hvor det er å lese det; ved sengekanten, på en arbeidspult, et bord eller en vegg. Selv når vi ikke er klart oppmerksom på det, vil det visuelle bildet danne et inntrykk i psyken vår, eller mer nøyaktig i vårt plastiske, mottakelige ubevisste, og gradvis virke på det. En sterkere akkumulert virkning kan oppnås ved å stille flere kort med det samme ordet på forskjellige steder og i flere rom. Dette kan kalles en ”sunn besettelse”!

Å være bevisst oppmerksom på ordet er en enda mer effektiv metode. Dette kan gjøres på flere måter:

1. Gå inn i en avslappet tilstand og observer ordet oppmerksomt i et par minutter. Hvis tanker eller forestillinger forbundet med ordet dukker frem fra det ubevisste, så la dem komme og notér deg dem.
2. Reflekter over betydningen av ordet, og notér deg resultatet.
3. Forsøk å "føle" den psykologiske egenskapen som ordet har, la den gjennomtreng deg, hvis mulig, helt til du identifiserer deg med den.
4. Når du iakttar ordet så si det høyt eller mumle det.
5. Skriv ordet mange ganger.

Disse metodene kombinerer visuelle, auditive og motoriske forestillinger eller bilder, og øker dermed virkningen av øvelsen.

Valg av ordet som skal brukes gjøres på én av to måter: enten ved å bevisst velge et ord som svarer til den egenskapen som man ønsker å vekke og utvikle, eller ved å velge et ord på måfå fra en gruppe slike ord og bruke det som "passord" den dagen eller for en bestemt periode. Rytmen en anvender kan enten være i form av kontinuerlig bruk av samme ord i en viss tid – en uke, en måned eller mer – fulgt av en gjentakelse etter en pause, eller rask rotasjon, det vil si bruk av et nytt ord i serien hver dag.

Valg av den ene eller andre av disse metodene avhenger ikke bare av hva den enkelte ønsker å oppnå, men også av vedkommendes psykologiske type. Så det er tilrådelig å eksperimentere med flere av dem, for så å bruke den metoden som passert best til ens egen konstitusjon, eller det som virker mest formålstjenelig.

Den følgende listen omfatter noen av de vanligst brukte fremkallende ordene. Andre kan tillegges etter den enkeltes behov.

barmhjertighet • besluttsomhet • bestemthet • beundring • disiplin • djervhet • energi • enkelhet • entusiasme • evighet • fellesskap • fornyelse • forståelse • fred • fredfullhet • frigjøring • frihet • glede • godhet • godvilje • harmoni • helhet • humor • iherdighet • initiativ • inkluderende • innsiktsfullhet • integrasjon • kjærlighet • kraft • kreativitet • livskraft • lykksalighet • lys • mot • oppmerksomhet • orden • positivitet • resolutthet • ro • samarbeid • sannhet • sjenerøsitet • skjønnhet • stillhet • syntese • takknemlighet • tushet • tilstedeværelse • tjeneste • tro • tålmodighet • uendelighet • uforstyrrethet • under • universalitet • urokkelighet • utholdenhet • vennskap • verdsettelse • vilje • virkelighet • visdom

Bruk av slike ord er den enkleste og mest elementære anvendelsen av en generell metode, der psykiske energier blir brukt for å modifisere og styre sinnstilstander og menneskelig atferd. Noen av teknikkene som kan brukes for dette er plakater i stort format; assosiasjonsfremkallende fraser og slagord; "overtalende" og slående bilder; musikalske temaer eller utdrag som er assosiert med relaterte ord eller fraser; og rytmiske bevegelser, gester og danser som symbolsk uttrykker et budskap.

Dette er den suggestive metoden, eller, som den kalles litt penere nå om dagen, "overtalelsmetoden". Den blir mye brukt i kommersielle sammenhenger, hvor vi kontinuerlig og ofte uten å være klar over det blir ledet til å opptre på måter som tjener andre, selv om de kan skade oss selv. Det er et godt eksempel på hvordan den smidige viljen kan utnyttes, uten nødvendigvis å være ledsaget av den gode viljen. Men slike teknikker kan med fordel brukes like virkningsfullt og systematisk for høyere og mer konstruktive formål. De kan brukes av ethvert menneske for egen vekst, av psykoterapeuter eller lærere for å bistå

dem som veiledes, og kan etter hvert føre til organisering og iverksetting av omfattende og intensive oppløftende psykologiske informasjonskampanjer, rettet mot individuell og kollektiv forbedring og menneskehetens positive utvikling.

Et advarende ord her. Noen ganger kan ordene vekke negative reaksjoner. Enkelte mennesker vil mislike det uskyldige synet av et kort med et hyggelig ord som GLEDE, TILLIT, FREDFULLHET eller MOT. De føler det som at ordene fremsetter anklager mot dem, som om ordene gjør dem smertefullt klar over deres mangel på disse egenskapene, og dette irriterer dem. Noen ganger vekkes *både* en positiv og en negativ reaksjon (ambivalens). Det kan være en bevisst negativ reaksjon, mens det ubevisste har fått et godt inntrykk; eller omvendt, ordet kan bli satt pris på av det bevisste egoet, men vekker motstand eller fiendtlighet i ubevisste faktorer. Det er bra å være oppmerksom på slike ambivalente reaksjoner og håndtere dem på kompetent og egnet vis.

V. "Å opptre som om"-teknikken

Denne teknikken består i å *opptre som om* man faktisk hadde den ønskede indre tilstanden. Den baserer seg på det faktum at mens viljen bare kan øve en viss *direkte* kontroll over emosjoner og følelser, og ofte ingen kontroll i det hele tatt, kan den agere mye mer direkte og fullstendig på fysiske holdninger og ytre handlinger. Hvis man for eksempel er bedrøvet eller deprimert er det vanskelig, hvis ikke umulig, å være blid eller utstråle ro gjennom en *direkte* viljeshandling. Derimot er det mulig for oss å glatte pannen, løfte hodet, smile og utsi harmoniske, optimistiske, trygge og glade ord. Det vil si, vi er i stand til å *oppføre oss* "som om" vi var blide og fortrøstningsfulle. Å gjøre det gir først og fremst en følelse av frihet, og bekrefter at vi ikke er slaver av våre følelser som alltid er i endring, av våre fysiologiske og psykologiske tilstander som reagerer på utallige ytre årsaker – i det ytre miljøet, andre mennesker påvirkning, eller det vanskelige og usikre i en gitt situasjon.

På den måten kan vi i stor grad opptre, og virkelig i praksis være *som vi ville vært* hvis vi allerede hadde hatt de egenskapene og positive mentale tilstandene som vi ønsker å tilegne oss. Men dette er ikke alt. Enda viktigere er det at bruken av denne teknikken *faktisk vil endre vår emosjonelle tilstand*. Litt etter litt, og noen ganger raskt, vil den emosjonelle tilstanden følge og tilpasse seg holdningen og den ytre atferden. Tommaso Campanella pleide å imitere folks ansiktsuttrykk og gester når han ville vite hva de følte. Dette, hadde han funnet ut, var en måte å vekke tilsvarende følelser i seg selv på. Den loven som virker her er den andre (se s. 4): "*Holdninger, bevegelser og handlinger vekker gjerne tilsvarende forestillinger og tanker; og disse, igjen (i følge neste lov) vekker eller intensiverer motsvarende emosjoner og følelser.*"

Den psykofysiologiske mekanismen i dette fenomenet kan forklares på følgende måte: enhver ytre handling krever at den først forestilles eller visualiseres, om ikke annet så ubevisst. Men når den siden utføres, skaper selvbeskuelsen som ledsager den en forestilling som i sin tur gir en forsterkende virkning, en positiv feedbackprosess. Man kan si at "som om"-teknikken gjør bruk av den samme dynamiske kraften i forestillinger som suggesjon, bare i en motsatt retning. Ved suggesjon vekker forestillinger følelser og emosjoner, og deretter de tilsvarende handlingene. Når man i stedet opptre "som om" går man fra den ytre handlingen, som er styrt av viljens direkte handling, til forestillingen om selve handlingen, og fra forestillingen til de tilsvarende emosjonelle tilstandene.

Ofte bruker man denne teknikken spontant. Det er velkjent at plystring bidrar til å holde motet oppe på et øde sted om natten. Synging, eller det å få andre til å synge, er en velkjent spore til

handling. Machiavelli og Buffon pleide begge å ikle seg gallaklær når de skulle skrive; de hadde funnet ut at stilen de hadde reflekterte holdningen og den mentale tilstanden som klærne deres skapte.

Det finnes eksempler på at denne teknikken er blitt satt ut i livet ved hjelp av rene viljeshandlinger, med vellykkede og enkelte ganger overraskende resultater. Den franske generalen Turenne er et historisk eksempel. Hans vane med å marsjere resolutt foran troppene sine i strid, ga ham ry for stort mot. (Det var slik de førte krig den gang.) Noen roste ham en gang for hans mot, og Turenne svarte: ”Selvfølgelig opptre jeg som en modig mann, men jeg er redd hele tiden. Naturligvis gir jeg ikke etter for redselen, men sier til kroppen min: ’Skjelv, gamle skrott, men gå videre!’ Og kroppen min går.”

Turennes opptreden viser at den høyere formen for mot ikke består i å ikke føle redsel, men i å opptre ”som om” man ikke hadde noen. Et enda mer slående eksempel på hvor effektiv denne teknikken er gir Goethe, som fortjener å bli gjengitt her med hans egne ord:

Jeg var ved god helse, noe som var meg til hjelp i alt jeg ville og skulle bestille. Det var bare en slags overfølsomhet tilbake, som førte til at jeg av og til følte meg i ubalanse; jeg reagerte på høye lyder, og syke folk vekket avsky og redsel i meg, og mest av alt reagerte jeg på høyder som alltid fikk meg til å føle meg uvel. Jeg forsøkte å gjøre noe med alle disse svakhetene, og etter som jeg ikke ville at dette skulle fortsette gjorde jeg det på en neste voldelig måte. Om kvelden, når militærmusikken slo tappenstrek gikk jeg så nær trommene at det følte som om de mektige virvlene og slagene skulle slå hodet ned i brystet på meg. Helt alene besteg jeg det høyeste spiret på domkirken, og satt i det som kalles halsen, under takkronen, i et kvarter, før jeg steg ut i friluft på en plattform, mindre enn en kvadrat-alen stor og uten rekkeverk, der man ser det grenseløse landskapet foran seg mens de nærmeste gjenstandene og ornamentene skjuler kirken og alt som er på og over stedet hvor en står. Dette var som om jeg så meg selv stige til værs i en luftballong. Jeg gjentok slike besværlige og smertefulle opplevelser inntil inntrykkene ble helt betydningsløse for meg, og jeg har siden hatt mye nytte av denne treningen, under reiser i fjellet og ved geologiske studier, og når jeg har besøkt store bygninger har jeg kappes med snekkerne i å springe på takbjelkene og ut på gesimsene på bygningen, og endog i Roma, der en må ta liknende risiko for å kunne ta viktige kunstgjenstander i nærmere øyesyn. Anatomistudier hadde også dobbel verdi for meg, ettersom det lærte meg å utstå de mest avskyelige syn mens jeg tilfredsstilte min kunnskapstørst. Slik kunne jeg delta i den eldre dr. Ehrmanns kliniske kurs så vel som hans sønns foredrag om obstetikk, med den doble målsetning å bli kjent med alle tilstander samt befri meg fra all engstelse for motbydelige ting. Og hittil har jeg faktisk lykkes i dette, slik at ingenting innefor dette området kan få meg ut av fatning. Men jeg gikk ikke bare inn for å ståsette meg mot disse sanseintrykkene, men også mot forestillingsevnenes fordervelse. Jeg forsøkte å stille meg likegyldig overfor skremmende og gruoppvekkende inntrykk av mørke kirkegårder, forlatte steder, kirker og kapeller om natten og alt som kunne forbindes med dem; og også her gikk jeg så langt at dag og natt, og ethvert sted, ble akkurat det samme for meg; så når jeg senere i livet enda en gang fikk lyst til å oppleve denne ungdommelige skrekkblandede fryd, kunne jeg knapt få det til, selv om jeg anstrengte meg til det ytterste og forsøkte med de verste forestillinger jeg kunne komme på.

Imidlertid er det ikke alle gitt å følge Goethes drastiske metode, for den forutsetter at man er utstyrt med, eller har utviklet, en sterk og besluttsom vilje. Men ”som om”-teknikken kan

utvikles gradvis og fremmes ved bruk av andre teknikker. Dette er en sterkt anbefalt fremgangsmåte og blir mye brukt i psykosyntese. Når en særlig teknikk i seg selv ikke gir det ønskede resultatet kan man følge opp med ulike andre i kombinasjon. Kunsten å benytte et utvalgt "team" av teknikker i det samme foretagedet, kan faktisk sies å være en av den smidige, *vise* viljens særlige oppgaver.

Når det er nødvendig eller ønskelig å få bukt med sterke uheldige tendenser eller emosjoner, for eksempel angst, er det ofte nyttig å innføre teknikken med "idealmodellen" før man går i gang med "å opptre som om"-teknikken. Idealmodellen innebærer å visualisere oss selv som den vi ønsker å bli, "å se" oss selv opptre i forestillingsverdenen på den måten vi gjerne skulle opptre i virkeligheten. Denne metoden for egentrening likner på skuespillerens prøver, alene eller med andre, av den rollen vedkommende senere skal spille for publikum.

Men hvis det å utføre en handling i virkeligheten er ladet med akutt – eller med en sterkt fortrenget – angst, kan det hende at fremkalling av forestillingen om handlingen resulterer i en sterk forsterkning av denne angsten, slik at det til slutt oppstår en alvorlig angstkrise. I så fall vil bruken av en annen teknikk på forhånd, som "trening i forestilling" eller "desensitivisering", være til hjelp for å endre situasjonen.³

En annen teknikk, som kan brukes uavhengig av eller i tilknytning til trening av forestillingsevnen, er *ytre* trening. Hvis en *gradvis* venner seg til å gjøre noe som først vekker motvilje, vil motviljen litt etter litt forsvinne inntil den har forsvunnet helt. Dette faktum har en viktig og stor plass i undervisning. Foreldre bør, om det er mulig, omhyggelig unngå å presse et barn til å gjøre noe som skremmer det. I stedet kan de *gradvis* lære barnet å bli kvitt den hemmende motviljen: for eksempel det å gå ut i vannet for å bade, få småbarn til å gå osv. Det er viktig å få småbarn *gradvis* vant til og kjent med det som vekker redsel. Først da kan den lille overtales til å gjøre det som synes rett og riktig, uten fare for fortrenghing. Dette er den rette måten å gå frem på også for voksne som har en eller annen intens uønsket emosjon, når man har tid og anledning til dette. Men der det er nødvendig i plutselige og uforutsette situasjoner, og man ikke har tid til dette, kan man "kommandere" kroppen til "å opptre som om" den ikke følte noen emosjon. La oss kalle det for "Turenne-metoden".

Fra *The Act of Will*

Oversatt av Trond Øverland

www.muligheten.no

³ Denne teknikken er beskrevet i boken *Psychosynthesis*.