

Svar fra det ubevisste

Dr. Martha Crampton, Ph.D

Denne presentasjonen vil drøfte spesiell bruk av symbolsk visualisering, anvendelser jeg har kalt "svar fra det ubevisste". Jeg vil gi noen få konkrete eksempler på bruk i klinisk praksis i stedet for å komme med en omfattende drøfting av teknikkens historie og teori.

Kort sagt består metoden i å vekke "ubevissthetens visdom" ved å stille spørsmål til den. Vedkommende blir bedt om å slappe av og rydde sinnet for alle tanker og bilder. Så blir det stilt et spørsmål av terapeuten eller av personen selv. Svaret søkes ikke ad logisk vei, men ved å la bilder komme til syne på sinnsskjermen. Dette kan være bilder enten i form av personlige symboler eller som ord mottatt visuelt eller auditivt. Enkelte kan ha lett for en slags "simultanoversettelse" av bildene sine mens det skjer, mens andre ikke har samme innsikt i deres betydning. Hvis terapeuten etterlyser ytterligere klargjøring av et symbol kan en fortsette å spørre i en trinnvis prosess til materialet synes å "klaffe" eller passe.

Hjelpemidler, som det å se for seg skrijving på sinnsskjermen eller på en tavle som en ser for seg, kan gi muntlige svar. De kan "høres" i dialog med et symbol for Selv eller for en indre kilde til visdom, som en fontene, et dyr eller en vis person. Det er interessant å merke seg at det synes som om mange mennesker i dag avviser forestillingen om den tradisjonelle "vismannen" som arketype for visdom, og foretrekker å se for seg en ungdommelig skikkelse i stedet.

Mange mekanismer er tydeligvis involvert i denne metoden. Det synes som om prosessene med frie assosiasjoner, projisering og reseptiv meditasjon har noe med den å gjøre. Trolig kan ulike ubevisste plan nås med denne metoden og, av den grunn, er det ønskelig å heve klientens bevissthet til høyest mulig nivå før arbeidet igangsettes for å øke mulighetene for å kunne ta inn overbevisste plan.

Teknikken med "svar fra det ubevisste" kan være både mer eller mindre strukturert enn Leuners metode med guidede affektive forestillingsbilder. Den åpner sannsynligvis mer opp for projisering av personlige symboler og gir færre stereotype responser enn Leuners standard ansporende situasjoner. Etter å ha tatt Leuners metode med i en gruppe projektive tester som ble brukt med mer enn 80 personer i et forskningsprosjekt som også omfattet tester med Rorschach, TAT og figurtegning, fant jeg at resultatenes verdi [for samtlige metoder i testen] ikke sto i forhold til den ekstra tid de opptok. Teknikken med "svar" fra det ubevisste derimot gir åpenbart en rask og presis diagnose, som utfyller andre metoder idet den åpner for at man kan fokusere på problematiske områder. Metoden er nyttig både i behandlingens diagnostiske og analytiske fase samt i de syntetiske fasene.

Som regel er det ingen klare skiller mellom de to fasene. Det vanlige er at de skifter på. Metodens evne til å frembringe sterkt ladet personlig symbolikk gjør den svært verdifull i den terapeutiske prosessen.

En rekke teoretiske spørsmål eller innvendinger kunne naturligvis reises når det gjelder denne metoden. Man kan for eksempel undre seg på hvordan man kan skille svarene som kommer fra det lavere ubevisste fra de som stammer fra det overbevisste. Man vil unektelig stå i alvorlig fare for selvbedrag hvis alle svar tas bokstavelig. Men dette problemet har åpenbart mindre å gjøre med svarene selv enn med tolkningen av dem. De fleste svarene er gyldige hvis de bare forstås riktig.

Man kan hevde at slike teknikker bør avgrenses til de senere stadiene av terapi etter at de verste nevrotiske forvrengningene er blitt fjernet. Schultz gjør nettopp dette med sin autogene trening, der han reserverer teknikker med "svar fra det ubevisste" til det syvende og siste stadiet i sine meditasjonsøvelser. Men til tross for disse innvendingene er min erfaring med denne

metoden at den kan være svært nyttig også når man arbeider med sterkt forstyrrede mennesker, hvis en følger riktige forholdsregler.

Den beste rettesnor er antakelig indre konsistens. Når et svar kommer fra det høyere overbevisste, er det ingen uoverensstemmelse med andre fakta. Metoden med å stille en rekke spørsmål etter hverandre er nyttig for å avdekke inkonsistens av dette slag. En annen rettesnor, som ikke kan overses, er ”klinisk intuisjon”, som for en erfaren terapeut gir indikasjon på ektheten i et svar. Hvis en finner at svaret er ”suspekt” – for glatt, banalt, anpasset eller på andre måter ikke ”klaffer”, kan terapeuten sjekke og fininnstille sine egne intuisjoner ved selv å meditere over pasientens materiale. Hvis det fremdeles hersker tvil kan pasienten bes om å heve sin bevissthet til et høyere sentrum og stille spørsmålet igjen.

Typiske spørsmål for å utforske problemer og hindringer kan være: ”Hva er ditt problem?” ”Hva føler du om (f.eks. sex, jobben din, en spesifikk person)?” ”Hva uttrykker symptomet ditt?” ”Hva betyr drømmen din?” ”Hva betyr (et eller annet symbol fra en drøm eller visualisering)?” ”Hva er du redd for?” ”Hva er det som gjør forholdet ditt til X så vanskelig?” ”Hva er kilden til symbolet eller holdningen din?” ”På hvilken måte manifesterer du denne holdningen i hverdagen din?” Typiske spørsmål for å gjenreise personligheten kan være: ”Hva er mitt neste skritt?” ”Hva bør jeg arbeide med nå?” ”Hva bør jeg meditere på?” ”Hvordan kan jeg håndtere et visst problem mer konstruktivt?” Andre måter å bruke denne teknikken på vil bli illustrert kort, som for eksempel i å forstå en annens problem eller i utforsking av betydningen av et abstrakt begrep.

Kasusbeskrivelser

Kort diagnose gjennom svar fra det ubevisste

Dette er et eksempel på ”trinnvis fremgangsmåte” med spørsmål i rekkefølge. Pasienten var en psykolog uten tidligere erfaring med teknikkene for symbolsk visualisering, selv om hun hadde gått mange år i psykoanalyse.

Terapeuten: Hvordan har du det?

Pasienten: Jeg ser en knurrende tiger. Han er frustrert fordi han ikke vet hvor han vil gå. Han er ikke ordentlig sulten en gang. Nå ser jeg en grunn bekk som risler av gårde. Det er ingen dyp elv som går til havet. Den vet heller ikke hvor den går. (Jeg tolket den grunne bekken som grunn eksistens og overflatiske forhold, og gjenga denne tolkningen for henne.)

T: Hvorfor holder du deg på overflaten i livet?”

P: Jeg ser en kaktus med pigger – piggete for å holde folk unna.

T: Hva er det som gjør at du er redd for å la folk komme innpå deg?

P: Jeg ser en pære med pigger. Det er en tropisk delikatess, veldig søt, men myk og ømtålig inni. Den kan lett bli skamfert og ødelagt hvis den presses for mye.

Her stoppet vi, etter ca. fem minutter. Denne erfaringen, uansett hvor kort den var, virket sterkt på vedkommende, som aldri, i løpet av mange års analyse, hadde innsett hvor vanskelig det var for henne å etablere et nært forhold. Hun hadde alltid trodd at det hun søkte var for nære forhold, men hun var aldri blitt klar over måten hun holdt mennesker unna på.

Dette er et tilfelle der terapeuten griper inn med en tolkning som en snarvei for å spare tid. Et mer fullstendig bilde kunne utvilsomt ha fremkommet hvis vedkommende hadde fått gjøre sine egne tolkninger gjennom en rekke spørsmål om betydningen av den grunne bekken og andre bilder. Teknikken er et spesielt interessant diagnostisk redskap ettersom det som regel gjør vedkommende i stand til å selv å se situasjonen og fører naturlig til terapiens syntetiske fase.

Et interessant poeng er at en slik analyse avdekker positive aspekter av *selv* så vel som negative, i motsetning til det psykoanalytiske prosedyrer gjør som gjerne reduserer all atferd til røtter i barndommen. I dette tilfellet avdekket pasienten en positiv vurdering av seg selv som hadde et ønskelig indre innhold, symbolisert ved den søte tropiske frukten, samtidig som hun avdekket sin overfølsomhet for å bli såret. Dette kan være mindre truende for en pasient ettersom det gir en positiv kjerne som man kan arbeide ut fra.

Spørsmål: Hva var egentlig spørsmålet du stilte henne?

Crampton: Jeg ba henne ganske enkelt om å se et bilde. Det varierer, men som regel – hvis det er noen jeg har arbeidet med tidligere – lar jeg det være opp til dem å velge den metoden som virker mest naturlig. Enten ser de et bilde, eller de ser det i en muntlig form som skriving på en tavle eller rett på sinnsskjermen.

S: Hva slags tilstand er de i? Noen form for avspenning?

C: Tidligere innledet jeg gjerne med en avslapningsøvelse, men synes ikke det er nødvendig lenger. De fleste lukker bare øynene sine og, hvis du er tålmodig og har tillit til at de vil se noe, vil de omsider gjøre det. Selv om det virker som om innledende avslapning ikke alltid trengs, kan det være til hjelp i noen tilfeller.

S: Så du ber dem om å lukke øynene og ikke lete etter et fornuftig svar?

C: Helt riktig. ”Sett til side det rasjonelle sinnet ditt og se etter et bilde.”

Her kommer et annet eksempel, som var del av en første terapisesjon med en pasient. Dette tilfellet kom etter henvisning fra en psykiater som hadde hatt pasienten i terapi i noen måneder. Psykiateren foreslo at jeg skulle holde meg på et overflatisk plan og unngå å gå inn på det underliggende kastrasjonskomplekset, som han følte var alt for sterkt fortrenget. Jeg gir dere dette som et eksempel på hvor raskt materiale på dypere plan kan avdekkes med denne metoden.

Først drøftet vi vedkommendes problemer i noen grad, og så foreslo jeg at han kunne visualisere. Jeg spurte ”Hva er det som gjør at du er redd for å gi åpent uttrykk for din aggresjon?”

Han så seg selv slenge en tallerken i veggen da han ble sint på kona for at hun hadde servert ham samme frokost dag etter dag i to år. Han hadde aldri brydd seg om å fortelle henne at han var lei av å spise den sammen frokosten. Så jeg ba ham om å vende tilbake til barndommen – en teknikk som ofte kan være en hjelp til å trenge dypere inn i et problem. Da så han en lekebil som faren hans ikke vill gi ham, stilt sammen med et bilde av farens store cabriolet.

Da han ble spurt om hva bilen betydde for ham, så han et bilde av seg selv kjørende en prangende sportsbil langs en flott motorvei og kjente seg henrykt av glede. Da jeg spurte ”Hva er bilens dypere betydning?” så han den samme bilen med taket rullet opp og ingen motor inni.

Terapeuten: Hvorfor føler du deg tom inni deg?

Pasienten: Jeg ser en elv. Den ser kald og fiendtlig ut. Det er som om jeg befinner meg i vannet, men uten å være våt.

T: Hva betyr den kalde elven?

P: Jeg ser en gammeldags vekkerklokke. Jeg likte dem aldri fordi de sender deg ut av sengen.

Det ble foreslått for ham at grunnen til at han følte seg tom inni var fordi han opplevde moren som like kald og avvisende som elven og som vekkerklokken som drev ham ut av den varme sengen. Det ble også foreslått at følelsene han hadde med seg fra barndommen av ikke å kunne få det han ville ha fra foreldrene, kunne forstyrre livet hans som voksen og at de gjorde ham redd for å be om noe fra sin kone i redsel for å bli avvist igjen.

Denne første sesjonen tjente ikke bare til å overbevise vedkommende om hvor godt visualiseringsteknikken virket, men ga en oversiktsskisse over de større temaene som kunne tas opp i hans terapi.

Her er et annet eksempel:

T: Hva er det som forstyrrer din sinnsro?

P: Jeg ser svarte kråker av tvil.

T: Hva er disse kråkenes dypere betydning?

P: Jeg ser mennesker med hette kledd i svart. Det er natt. De kryper i en hveteåker – forstyrrer et eller annet arrangement på en snikende måte.

T: Hva står de for?

P: De er mørkekraftenes menn.

T: Hva gjør de i åkeren?

P: Det er nettopp sådd korn der. Kråkene prøver å hindre grøden i å vokse.

T: Hva betyr det i forhold til din egen psykiske utvikling?

P: De står for en projisering av de kreftene i meg som representerer et sadistisk overjeg. Hvis et barn gjør feil kan du enten støtte det eller kritisere det, ha tillit og fremme vekst eller komme med nedbrytende kritikk. Et glass kan enten være halvfullt eller halvtomt. Jeg ser meg selv prøve å skrive en tale, men tankene blir kvalt av de kritiske kreftene i meg.

T: Hva er kilden til dette sadistiske overjeget?

P: Jeg ser et bilde av moren min som ble sint en dag da jeg var liten og kom hjem med våte føtter. Hun sa at en tante av seg hadde dødd av lungebetennelse på grunn av våte føtter.

Etter dette kom jeg med en tolkning om at ”våte føtter” handler om angst for å innlede noe – redselen for at det å sette i gang handling kan føre til døden. Pasienten led av delvis impotens og bekymret seg for sin evne til å få ereksjon. Personlig symbolikk av denne art kan være svært nyttig i planlegging av videre terapeutiske sesjoner. Man kunne for eksempel her be vedkommende om å se for seg det å bli våt på føttene på en trygg måte.

I det følgende eksempelet blir visualisering brukt for å belyse både et personlig problem og et mer abstrakt begrep eller en psykologisk struktur.

Bakgrunn: I en foregående sesjon med symbolsk visualisering hadde pasienten sett et tre med stygge, forvridde grener som vokste ut fra nederst på stammen. Som svar på spørsmålet ”Hvordan innvirker dine barndomsopplevelser negativt på livet ditt i dag?” følte han at grenene burde beskjæres for å hindre treet i å tippe over og rykkes opp med roten. Så i denne sesjonen spurte jeg:

T: Prøv å se et bilde som vil vise deg hvordan energien fra disse utskuddene kan brukes til å bidra til din vekst. Å skjære dem av kan være å ødelegge en del av deg.

P: Jeg ser et romersk colosseum, en hannløve ligger der med flere unger rundt seg. En eller to av ungene er mer egenrådige enn de andre, villere. De vil av gårde på egen hånd og forstyrrer fordrageligheten i familien. Løvens oppgave er å få de ustyrlige tilbake til flokken ved å rulle dem rundt – lede dem tilbake på en lekende, men bestemt måte. Så ser jeg en lysning i jungelen og en jernbanebro gjennom der. Nå er det to løver i tillegg til de små.

T: Hva står løven i den første scenen for?

P: Jeg får et bilde av en dommer i en rettssal. Den står for majestetisk visdom. Den ser på de yngre valpene med mild overbærenhet.

T: Kan du se på tavlen [i det indre] noe begrep som kan brukes om denne delen av ditt selv?

P: Jeg ser ”omtenksomhet”, men er ikke helt sikker på om det er riktig.

T: Hvorfor er det to løver i det andre bildet?

P: Den andre er nok maken til jungelløven. Hun er der for å gi et mer umiddelbart, intuitivt aspekt, hun har mer å gjøre med direkte følelser, men har det samme målet som den mer rasjonelle løven.

T: Hva står hunnløven for?

P: Håret hennes ligger bakover som ditt; det er du.

(Dette er et eksempel på hvor forsiktig man må være med denne teknikken. Man kan ikke godta alle svar bokstavelig. Jeg følte at dette ikke var meg, men en del av ham, så jeg sa:)

T: Spør tavlen om hunnløven står for meg eller en del av deg.

P: Jeg ser et bilde av en terning som snurrer fort rundt. Ut av terningen kommer det to løver. (Jeg tolket dette som at det andre alternativet var aktuelt – at de var del av en helhet, ham selv.)

T: Kan du se noe ord som beskriver hunnløven?

P: ”Perspicacious” – skarpsindig – passer visst ikke og blir til ”perceptive” – innsiktsfull. Nå kommer det masse bilder. Jeg ser en gås i parken i Paris, som gjeter gåsungene sine – guider, passer på og oppmuntrer. Nå ser jeg en rabbi som vugger frem og tilbake i konsentrert forventning mens han avventer elevens svar – han ser ikke direkte på gutten, som om han ikke vil

forstyrre, men kikker forhåpningsfullt på ham. Det er som om hannløven sto for den hovedsaklige ledelsen og hunnen hadde rollen som vaksom imøtekommenhet. Nå ser jeg et av Leonardos siste malerier. Smilet hennes er som Mona Lisa – et mysterium, uutgrunnetlig – ser gjennom og hinsides, og samtidig er det her og nå – oppmuntrende, samtidig med blikket på et fjernt mål. Hun smiler til deg, men også hinsides deg. Nå ser jeg løvegruppen på en fjellvoll – del av en helhet, harmonisert. Ungene forsøker ikke lenger å rømme. De snuser inn fjellufta og blomsterdufta. De drikker og bader i fjellvannet; det virker som om de er på vei til en annen dal.

Denne sesjonen brakte vedkommende et skritt fremover i syntese og ga ham et glimt av sin evne til å integrere sine ustyrlege ”delpersonligheter”.

Her er et eksempel på ”Tavleteknikken” for å få svar fra det ubevisste. I dette tilfellet ble den anvendt i drømmetydning. Det virker som om disse teknikkene kommer mer direkte til poenget når en arbeider med drømmer enn det å arbeide med frie assosiasjoner gjør.

Pasienten fortalte om en drøm der han så katten sin og en av ungene hennes som var ute etter tre rotter. Han var oppbrakt fordi de bare knurret etter rottene, argumenterte, men ikke gikk inn for å ta dem. Han var redd for at kattene kunne bli skadet av rottene. I drømmen grep han en hageslange og vred tuten på en sånn måte at den skapte et veldig trykk på vannet, og satte spruten rett i fjeset på rottene. Uten at noe skjedde. Rottene bare sto der og stirret på ham. Han ble spesielt oppmerksom på en av dem som vokste i størrelse og hadde øyne som store spoler – som båndopptakerspoler – og hadde et firkantet hode. Da trykket i slangen avtok skrudde han den av til trykket økte igjen og så begynte han forfra med å spyle rottene. I drømmen var han redd for kattene og frustrert. På det bevisste plan var han ikke i stand til å se hva drømmen dreide seg om og kunne ikke identifisere seg med kattene. Jeg spurte ham:

T: Hva handler denne drømmen om? (Det er kommunisert at pasienten enten vil se etter et symbol eller se noe skrevet på tavlen eller på sinnsskjermen sin når det ønskes et svar.)

P: Jeg ser ordet ”beskyttelse”.

T: For hvem?

P: Beskyttelse av mitt selv.

T: Mot hva?

P: Mot verden og folk.

T: Hva står rottene for?

P: Folk. Skattefolk.

T: Hvorfor er du redd for dem?

P: De står for autoriteter. (Her kommenterte jeg hans impotente provokasjon av autoritetsfigurer. Bildet hjalp ham til å innse i hvilken grad han hele tiden provoserte dem på en masochistisk måte. På et dypere plan står enhver drømmeskikkelse antakelig for aspekter av en selv, men vi gikk ikke inn på dette her.)

T: Hvordan kan du forholde deg til autoritetsfigurer på en mer konstruktiv måte?

P: Slå meg sammen med dem, arbeide med dem.

T: Hva står kattene for?

P: Tavlen sier ”Selv”, selv om jeg ikke ville tenkt sånn. (I en tidligere samtale om dette hadde han avvist at kattene kunne ha noe å gjøre med ham selv.)

T: Hva er du i drømmen?

P: Observatør.

Crampton: Konflikten blir ikke løst symbolsk her, selv om jeg gikk inn for å løse den symbolsk i etterkant. Jeg ba pasienten om å forsøke å visualisere drømmen igjen med en mer konstruktiv slutt. Først så han kattene og rottene ganske enkelt leve side om side i gjensidig respekt. Så kom han til at dette ikke var noen helt opplagt løsning. Så jeg ba ham om å visualisere en annen scene der han kunne se seg selv samarbeide med noen som han så på som en autoritetsfigur. Han så skatteoppreveren og seg selv jobbe sammen mot et felles mål og ble svært glad. Så ba jeg ham om å se for seg et annet bilde som sto for ham selv i harmonisk samarbeid med andre, og han så

et hjul. Så spurte jeg om meditasjon – om han overveide å meditere igjen. Han spurte tavlen, og den sa ”ja”. Når? Tavlen sa ”5 om morgenen”, til tross for at han ikke likte å stå opp tidlig. Han så 1 times meditasjon indikert på tavlen. Han følte sterkt at han skulle meditere på symbolet med hjulet. Resultatene ble svært konstruktive, drømmelivet ble tydeligvis mer integrert etter dette. Dette var første gang jeg hadde bedt ham om å meditere på egen hånd.

S: Fortsatte han å meditere, og hvor ofte?

C: Ja – to ganger mellom hver gang vi møttes.

Nå vil jeg gi dere et eksempel med fonteneteknikken. Han jeg akkurat beskrev kom ut i en slags Edens have i en av visualiseringene sine. Han fant en vakker fontene som han kunne snakke med. Så jeg foreslo at han kunne spørre fontenen om hva som var galt i forholdet til hans kone. Det var et svært skralt forhold – ingen seksuell kontakt, mye fiendtlighet, ingen barn, selv om han var 38 år gammel. Vedkommende ønsket ikke barn og snakket alltid om dem som ekle små ting som ville komme inn og forstyrre freden din og bare koste penger. ”Uansett så er huset for voksne,” sa han. ”Vi skal ikke måtte la oss plage av småfolk som renner rundt oss. Og uansett er vi for gamle til å få barn.”

Forholdet til kona har antakelig vært det mest positive aspektet av terapien hans til nå. Fremdeles plager impotensen ham innimellom, men de kommer mer overens, opplever harmoni, og han føler at han er glad i henne. Som dere vil se i det følgende begynner holdningen hans til barn å endre seg. Dette er samtalen med fontenen:

T: Spør fontenen om hva som er galt i forholdet til din kone.

P: Den sier ingenting, i grunnen, men det mangler barn.

T: Be fontenen om å tale til deg om barn.

P: De er en forlengelse av meg; det vil si, av meg og fontenen.

T: Hva betyr det?

P: Fontenen er en del av meg. Det er sjelen min.

T: Er du overrasket over å få vite at du vil ha barn?

P: Egentlig ikke. Det har jeg visst lenge.

T: Når innrømmet du det for deg selv?

P: Fontenen sier: ikke før nå.

T: Tror du at din kone gjerne vil ha barn?

P: Ja.

T: Kunne du tenke deg å se henne sammen med deg her nå?

P: Ja. Vi står sammen ved fontenen. Den forklarer henne hva den er og at hun burde ha et barn, men hvis hun ikke vil er det også greit. Edie (hans kone) spør om hvordan hun kan få barn. Svaret er: ”Reis til tropene, til Bahamas.”

T: Er dette et sted i rom eller er det et symbol for noe i hjertet?

P: Fontenen sier at det er et konkret sted – geografien for besvangring. Det er både et sted i rom og i hjertet. Fontenen har bedt oss om å komme igjen. Det virker som vi er blitt bedt om å gå for øyeblikket.

Etter det førte spørsmålene mine ham til Bahamas der han så seg selv svømme i det varme vannet med maken. Selv om han greide å unngå samleiet ved å hoppe til en annen scene, så han til slutt sin kone holde barnet deres og pleie det. Hun ville mate det med flaske, men han ba henne om å legge det til brystet. Han følte seg svært øm og faderlig med armene sine om dem begge – noe som var helt ekstraordinært til ham å være.

Spørsmål fra gulvet: Jeg lurer på om du kunne fortelle oss noe om faktisk endring av hans atferd etter disse sesjonene. Kan du muligens si noe om hvordan han opplevde seg selv?

Crampton: Vel, i den neste sesjonen begynte han å fortelle meg hvor nær han var sin kone, og at hun hadde merket en dramatisk forandring i ham. Han interesserte seg for henne og var mye mer menneskelig. I dag har han mye mer fred meg seg selv og blir ikke sint lenger, mens han tidligere pleide å fare opp for alt mulig. Det viktige som skjedde etter denne sesjonen var

befestingen av forholdet til kona. I dag har de ingen planer om å få barn; jeg tror det er for tidlig før han kommer seg på beina med jobb igjen

S: Er dette veldig følelsesmessige erfaringer?

C: Å ja, dette var dypt emosjonelt. Han var helt gråtkvalt da han sa dette – gledesårer.

S: Hva sier du til pasienten?

C: Forslaget om å se en fontene kom ikke fra meg. Det var han som spontant frembrakte dette bildet av den skjønne hagen der han så fontenen. Han er en veldig intuitiv type.

S: Hva er det med fontenen? Har det med ordflommen å gjøre? I den symbolske visualiseringen når du lytter til den så kan du hente inn en annen form for sansning, handler det om det?

C: Jeg ser fontenen, som han beskrev den, som et symbol på hans egen kilde – livets kilde, av kunnskap, av lys. Han kalte den sin sjel.

S: Når bruker du denne teknikken?

C: Det avhenger helt av pasientene – hvor de er og forholdet. Hvis du bruker Spørreskjemaet (s. 78-85 i Roberto Assagiolis *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*) kan det gi deg en ganske god indikasjon på om de er klare for spirituelle eller såkalte spirituelle kommentarer, om du befinner deg på et rent fysisk plan eller et spirituelt. Med det kan du bedømme symbolenes betydning etter hvert som du skrider frem.

Fontenen er et symbol som omtales ofte i jødiske bønner – Livets Fontene, Livets Vann. Det er kjent i de fleste mytologier ... i eventyr rommer fontenen sjelen.

I Leuners metode kan vi også legge merke til, at når man får pasienten til å gå opp eller ned langs elven eller bekken vil de noen ganger komme til en fontene eller en eller annen form for kilde eller vannfall der de kan bade. Deretter er de i stand til å bevege seg videre til noe annet. Jeg har hatt pasienter som går rett opp og utforsker kilden, og denne bobler eller spruter opp. Så du kan komme over dette på mange ulike måter, gjennom andre symboler. Dr. Assagioli sier mye om symboler og bruken av alle slags symboler i boken sin. Hvis terapeuten har dette klart for seg kan også pasienten ta det til seg.

Her følger et eksempel på bruk av symbolsk visualisering for å gi innsikt i en annen person enn den som visualiserer. Vedkommende som skulle visualisere ble bedt om å tenke på situasjonen til et barn han kjente som var svært krevende overfor moren sin. Vedkommende følte at barnet kanskje bare skulle skyves unna og lære å bli mer uavhengig. På det bevisste plan viste vedkommende ingen bevissthet om at barnet muligens hadde behov for ikke mindre, men mer oppmerksomhet fra moren før det kunne lære seg den ønskede uavhengigheten. Det høyere ubevisste, derimot, kunne se situasjonen på en mer objektiv måte.

I dette tilfellet spurte jeg vedkommende: ”Hvorfor er barnet utålmodig og krevende?”

P: Jeg ser ham stående på kanten av en brønn med hendene stukket ut – krever alltid noe. Nå forandrer scenen seg litt og jeg ser ham med et tau og en talje som senker en bølge ned i brønnen for å hente opp forsyninger. Han føler at han må være der for å sikre at de som bruker bøtten vet hvordan taljen fungerer.

T: Hvorfor må han det?

P: Jeg ser at par ski som krysser hverandre og så er det bare én ski der. Det betyr visst at barnets foreldre var uenige før de separerte seg – krysset som skiene – og etter separasjonen hadde barnet bare en forelder.

T: Hva kan gjøres for å hjelpe ham?

P: Scenen med brønnen kommer opp igjen. Moren har lært ham å styre maskineriet selv. Han må lære seg å vise seg selv når han har dette behovet og møte dette behovet selv – ikke være avhengig av en annen ekstern person. Jeg ser et bilde av noen i et fly som har angst hvis han ikke kan fly maskinen selv. Han må også vite at moren hans er kjærlig og pålitelig, men han må bare vende seg til henne når han virkelig har behov for henne. Han må fly sitt eget fly, men hun kan være en slags andrepilot som kan bistå i en storm.

T: Hvordan kan denne uavhengigheten læres ham?

P: Jeg ser moren hans knelende over et sandslott sammen med ham, snakkende med ham mens de jobber. Hun kan vise ham hvordan han kan gjøre tingene selv og fortelle ham at han er eldre nå og kan gjøre flere ting.

I dette tilfellet ble resultatet at vedkommende fikk en mye mer positiv og forståelsesfull holdning til et barn som han tidligere hadde ansett for bare å være en ergrelse.

Hvis tolkningen av et bilde ikke er klar, kan man be om et annet bilde som ofte vil klargjøre betydningen av det foregående. De kommer alltid med svar selv til slutt, til spørsmål som: "Kan du se et annet bilde som vil klargjøre betydningen av dette?" eller "Hva er den dypere betydningen av dette?"

Dette er essensen av hele teknikken. Prinsippet er at pasienten er den som forteller deg hva som skjer. Du kan foreslå, men de kan avvise dine forslag. Så du fortsetter til du kommer til det du føler er litt sikrere grunn. De vil korrigere det igjen hvis det er feil.

Ytterligere metoder og nye observasjoner

Min utvikling de siste årene har gått bort fra bruk av mye tolkning og vekten på barndomserfaring mot mer fokus på aktiv forløsning i "her og nå". Jeg vil gjerne legge til noen korte notater om noen andre varianter av metoden med "svar fra det ubevisste" som jeg har brukt i det siste. Disse variantene innebærer bruk av andre "kanaler" for å få svar og inkluderer spontan bevegelse, tegning, skriving og å gi lyd. De er nyttige når man er ute av stand til å visualisere klart, og kan være en verdifull supplerende fremgangsmåte selv for den som enkelt visualiserer. Det er ofte slik at en person har en foretrukket kanal og får mye bedre kontakt med seg selv på en spesiell måte enn på andre. En person med vage og banale mentale bilder kan uttrykke seg fritt og levende gjennom tegning, lyd eller bevegelse. En annen fordel med å bruke flere varianter av metoden er at hvis svaret som kommer gjennom en kanal ikke er klart, er det mulig å sjekke og forsterke det gjennom bruk av andre.

Den grunnleggende instruksjonen er den samme når en arbeider med varianter av metoden. Vedkommende blir gitt eller velger et spørsmål som en kan fokusere på, og skyver det så inn i sinnet sitt for å avverge overflatisk intellektualisering. Så tillater en svaret komme frem på den måten en velger. Hemmeligheten ligger i *tillatelsen*, i den midlertidige tilsidesettelsen av det rasjonelle sinnet for å tillate *fremkomsten* av materiale fra de dypere planene i ens vesen. Ofte er det noe overraskende i det nye perspektivet som presenterer seg, som kan være ledsaget av en følelse av riktighet, oppstemthet, redsel eller villrede avhengig av hvor klar vedkommende er for å akseptere den nye føringen eller innsikten. De fleste er som regel ikke langt fra å være i stand til å kunne bruke og ta til seg innsiktene som fremkommer spontant på denne måten, i motsetning til de vanskelighetene som enkelte ganger erfares når en pasient skal hjelpes til å integrere materiale som er skaffet mer med makt gjennom hypnose. Selv om mange er avhengig av å kunne arbeide med "svarene" som de mottar, er de fleste i stand til å eie disse svarene bevisst ganske umiddelbart.

Det er også mulig, hvis en ikke har noe spesifikt spørsmål, eller hvis en foretrekker en mer spontan arbeidsmåte, å omgå stadiet med å formulere et spørsmål og ganske enkelt la det ubevisste (som formodentlig uansett vet hva det betydningsfulle spørsmålet til enhver tid er) ta føringen. Da er det mulig, hvis det er ønskelig, å formulere dilemmaet som "svaret" fremkom av i etterkant. Noen ganger kan det oppleves som bedre å bare la tingene være, uten å gå inn for å si med ord hva som skjedde – selv om jeg generelt finner at det setter ytterligere fart på veksten hvis man kan bruke kraften i ord til å etablere en kreativ dialog mellom bevisste og ubevisste prosesser.

La meg nå gi noen konkrete illustrasjoner på bruk av disse variantene. Den som brukes mest blant mine kolleger er spontant billedlig uttrykk. Dette kan ta form av tegning, maling, fingermaling eller modellering, selv om bruk av mer sølete og kompliserte materialer selvsagt medfører ekstra problemer i tid og rom. En og annen kan synes det er enklere å modellere, og det er fullt ut mulig å bruke enkle materialer som plastilin eller ståltråd for å komme vedkommende i møte. Hvis noen gjerne vil bruke andre materialer som krever mer tid og omstendighet, kan terapeuten foreslå at dette kan gjøres mellom sesjonene. Jung for eksempel snakker om å gi form til mange av sine problemer ved å arbeide med dem i stein. I de fleste tilfeller synes fargestifter eller tusjpenner å være det mest praktiske og tilfredsstillende middelet. Til og med blyant eller penn kan gi fruktbare resultater selv om farger gir en viktig dimensjon og de fleste opplever en større frihet med et mer sjenerøst utgangspunkt. Vedkommende bør hjelpes til å glemme ”kunstneriske” eller estetiske kriterier og heller gjøre sitt uttrykk så ”automatisk” som mulig. Dette oppnås vanligvis ved å foreslå at vedkommende kan fokusere på noe annet og fortsette å snakke som når en skribler under en telefonsamtale. Andre har foreslått ulike måter å ”trengte gjennom” på, som å arbeide med lukkede øyne, eller med den hånden en vanligvis ikke bruker. (Rhyne and Vich, 1967). Det er ikke avgjørende viktig derimot at det som fremkommer skal være fullt og helt fra ubevisste plan; det vedkommende velger å gjøre, og måten hun eller han gjør det på, gir som regel verdifullt stoff. Spør en om hvordan vedkommende føler for de ulike formene og fargene, eller det de betyr for vedkommende, vil det gjerne få frem den underliggende dynamikken.

Denne teknikken kan brukes for å fokusere på både et problem og dets løsning, som vanligvis er å foretrekke fremfor å la et menneske stå fast med et problem og uten noe alternativ. Hvis vedkommende blir oppmuntret til å produsere en mengde tegninger, vil en faktisk som regel finne en spontan fremgang fra et utsagn om problemet til stadig mer adekvate former for løsning. Hvis dette ikke skjer spontant, kan terapeuten foreslå at vedkommende tegner noe annet som peker på måten å overvinne problemet på.

En ung kvinne som jeg arbeidet med fokuserte på sitt aktuelle problem og begynte med å tegne en fosteraktig skikkelse sammenkrøpet og beskyttet av en livmoraktig vegg. I den neste tegningen utviklet dette seg til en oppreist, abstrakt menneskeskikkelse der ryggraden var fremhevet, noe som syntes å stå for hennes neste skritt – utviklingen av en sterk indre ”rygggrad”, det som holdt henne oppreist. Endelig tegnet hun en hånd utstrakt fra himmelen. I denne siste tegningen virket det som om hun ga uttrykk for en ”høyere skala” av avhengighet – personligheten og det høyere Selvs gjensidige avhengighet, som i teologiske termer uttrykkes som vekselvirkningen mellom menneskelig streben og guddommelig nåde. Så i en og samme sesjon sammenfattet hun det hun så som de tre grunnleggende stadiene av menneskelig utvikling: den infantile formen for avhengighet representert ved fosteret, det selvstendige stadiet der personligheten opplever seg selv som et atskilt og uavhengig vesen, og det høyere stadiet der ens forhold til transpersonlig Selv blir bevisst erkjent og der en samarbeider aktivt med Dets formål. Virkningen av denne sesjonen var en større følelse av befrielse og oppløstethet hos pasienten. Hun var opprømt over følelsen av frihet og nye horisonter i livet; hun var lettet over å vite at hun kunne slutte med sin infantile type avhengighet uten å bli helt ensom – at hun kunne finne en mer moden form for gjensidig forhold gjennom å utvikle kommunikasjon med sitt høyere Selv.

Jeg vil ikke her gi ytterligere eksempler på bruken av spontane billedlige uttrykk for å få svar fra det ubevisste, ettersom det allerede foreligger betydelig litteratur om kunstterapi, hvorav mye er relevant. Teknikken med spontan bevegelse og å gi lyd, er imidlertid mindre utbredt og krever mer drøftelse.

I varianten med spontan bevegelse konsentrerer en seg om opplevelser av kinestetiske sansninger i sin egen kropp. Vedkommende begynner med å formulere spørsmålet sitt (hvis det finnes noe) for så å slippe spørsmålet for å kunne fokusere på det en kjenner i kroppen og hva kroppen synes å ville gjøre. Å stå oppreist er den vanlige utgangsstillingen ettersom det åpner for en mest mulig ubundet bevegelse. Tanken er å følge enhver bevegelse eller innta enhver stilling

som kroppen synes å være tilbøyelig til. Dette kan kombineres med teknikken med å gi spontant lyd fra seg der vedkommende åpner seg for å utstøte enhver lyd som en beveges til å gi uttrykk for. Mange vil til å begynne med kjenne seg mer sjenerte og usikre med disse teknikkene enn med de øvrige, ettersom de virker mer underlige og uvanlige. Terapeuten kan innimellom tre støttende til ved å gi eksempler på akseptable og vanlige måter å gå frem på, for eksempel ved å rope, skrike, lage dyrelyer, nynne eller synge og gjøre alle mulige og umulige slags bevegelser, innta stillinger eller lage lyder som ikke er destruktive. Hvis denne teknikken brukes i en utviklingsgruppe, kan tilbakeholdne deltakere oppleve å få støtte fra den frihet andre uttrykker, og hvis det skjer i en privat sammenheng kan det være til hjelp hvis terapeuten viser personer som kjenner seg usikre på denne nye fremgangsmåten hva som kan gjøres. Uansett er det nok best å vente med denne metoden til pasienten har opparbeidet seg et solid grunnlag av tillit gjennom de relativt mer kjente metodene forestillingsbilder eller tegning.

Denne teknikken skiller seg fra de fleste fremgangsmåter i bevegelsesterapi i at den er relativt ikkestyrt. Det legges ikke vekt på å ”korrigere” måtene en beveger seg på og det er ingen ytre stimulans i form av musikk til å lede bevegelsen. Laura Huxley foreslår en øvelse kalt ”Danse naken til musikk” (Huxley, 1963) som kan være nyttig for å hjelpe en til å myke opp og lære seg å bevege seg mer spontant. Bruk av musikk virker imidlertid distraherende når en forsøker å arbeide med ”Svar fra det ubevisste”. Med sistnevnte fremgangsmåte er målet å stille seg inn på sin indre strøm, på den ”indre musikken”, og la kroppen eller stemmen gi uttrykk for det en måtte ha å uttrykke i sin egen rytme og på sin egen måte.

Noen synes det er lettere å glemme ”meldingen” mens de beveger seg, og heller forsøke å forstå den i etterkant, mens andre greier å være oppmerksom i øyeblikket på hva bevegelse uttrykker og opplever dette som en berikelse.

Metoden likner i en noen grad på *latihan* som gjøres i Subud (Bennett, 1959), der deltakerne i felles øvelse gjør det som ånden beveger dem til å gjøre, som vanligvis skjer i form av forskjellig slags bevegelser og lyder. Men den skiller seg fra Subuds ”spirituelle øvelse” i at sistnevnte ikke omfatter intellektuell analyse. Mange hevder at de opplever slike øvelser som gir katarsis, at ting løsner, og at en får kontakt med kreative impulser. Faren ligger imidlertid åpenbart i å nedvurdere rasjonelle prosesser og i negativiteten som skapes når en passivt åpner seg for ubevisste prosesser, uten å ta en aktiv holdning overfor disse prosessene, eller ikke forsøker å forstå dem. ”Krisene” som har vært rapportert fra slike kretser kan noen ganger vitne om et spirituellt vendepunkt, slik det antas innen gruppen, men de kan også handle om panikk for å åpne seg for mektige krefter (både fra lavere og høyere ubevisste plan) som vedkommende ikke er i stand til å forstå eller ta til seg. Fordelen med psykosyntesens fremgangsmåte er at når verdien av å etablere dialog med det ubevisste først blir erkjent, så blir ikke det rasjonelle sinnet utelatt og dialogen forblir en toveis prosess.

Teknikken med spontan bevegelse, i likhet med andre metoder for å få svar fra det ubevisste, er en måte å nå inn til både nevrotiske oppheng så vel som lovende og vekstorienterte anlegg. Det skjer gjerne en rekke bevegelser fra utsagn om et problem eller en hindring til en symbolsk forløsning av dette, slik vi har opplevd teknikken som et spontant og malende uttrykk.

I en sesjon ble en pasient bedt om å ta kontakt med ansentheten som han erfarte med metoden med spontan bevegelse. Han knuget fingrene på begge hender tett sammen, så de dannet en sluttet krets, og opplevde energien som var fanget i dette. Han følte at dette uttrykte den manglende kommunikasjonen med sin kone. Deretter beveget armene hans seg fremover med åpne håndflater og han følte at energien strømmet utover, noe som ga en større følelse av lettelse. Så beveget han armene sine i alle retninger – over hodet, til sidene – og begynte å hyle. Han opplevde et intenst behov for å kommunisere mer direkte med sin kone og da han gjorde det, ga det ham en stor følelse av kraft og evne til å nå ut. Da han var ferdig, var den opprinnelige spenningen borte; han kjente seg rolig, energisk og sentrert. I en senere sesjon, kom den samme pasienten med en følelse av at han forsøkte å skjule noe – noe godt – som han ikke kunne artikulere. Jeg foreslo at han brukte spontan bevegelse for å finne svaret. Denne gang knyttet han

nevne og lot musklene bule. Med en gang kom det til ham at han hadde prøvd å dekke over egen styrke. Han ble klar over en følelse av ansvarlig kontroll over seg selv da han bevisst spente og avspente musklene sine, og følte at han hadde vært engstelig for å anerkjenne styrken sin fordi han ikke var sikker på om han var i stand til å styre den.

Ofte vil mennesker i terapi innta en stilling som om de lå i livmoren når de skal til å gjøre spontane bevegelser. Et typisk eksempel er kvinnen som kom til terapi med en følelse av å være anspent, og som krøllet seg sammen på gulvet da hun forsøkte å få kontakt med følelsene sine. Hun beskrev følelsene sine som ”koselig” og ”beskyttet” da hun lå der, og begynte etter hvert å føle seg mer og mer ufri og innestengt mens hun lå i stillingen. Da hun prøvde å rette seg ut, følte hun seg derimot uvel og vendte tilbake til utgangsstillingen. I den sesjonen drøftet vi det dilemma hun var fanget i, mellom sitt ønske om å være trygg og ønsket om frihet, og hun ble klar over noen av måtene hun fremdeles klynget seg til trygghet og avhengighet på.

Teknikken er slående virkningsfull for å forløse spenninger og eliminere ulike symptomer av psykosomatisk art. Mennesker med migrene og smertelidelser av mange slag finner ofte lindring i en sesjon med spontan bevegelse.

Spontan bevegelse er også en nyttig måte å få kontakt med det transpersonlige Selv og overbevisstheten på. Når den brukes til det, kan stillinger som inntas likne mye på klassiske *mudrā*er (symbolske gester) fra buddhistiske og hinduistiske tradisjoner og kan være en god støtte for meditasjon.

En person, som jobbet med en spirituell utfordring, spurte hva hennes neste skritt kunne være. Hun knelte utstrakt på gulvet i en tradisjonell islamsk stilling for å be og underkaste seg Gud, og lå først helt kraftløst. Så ble kroppen gradvis mer spent, med utstrakte armer og hun begynte å vibrere. Hun kjente seg som en streng på et musikkinstrument og begrep at en streng ikke reagerer på buens berøring hvis den ikke er tilstrekkelig spent. Hun begynte å nynne en tone som hun opplevde som ”sin egen tone” og ble klar over at strengene på et instrument må være stemt for å kunne gi sin egen tone når de spilles på. Hun gikk ut av denne øvelsen med bevissthet om behovet for å være seg selv mer fullt ut; for å kunne tjene Gud mer fullkomment måtte hun bli et stemt, lydhørt instrument, ikke et slapt og passivt ett som hennes *pseudo selvoppgivelse* noen ganger gjorde henne til. Her stilte hun ytterligere et spørsmål om hvordan hun kunne bli mer stemt og lære seg å ”gi sin egen tone”. Bevegelsen hun gjorde denne gang var en sittende vuggende bevegelse som førte til at hun hvilte i et midtre balansepunkt. Hun stilte et annet spørsmål om hva hun skulle gjøre for å oppnå denne sentreringen. Bevegelsen som kom nå var et skyv fremover med hendene med håndflatene utover, som om hun øvde press mot noe, for så å vugge frem og tilbake som før og fant hvile i midten. Beskjeden syntes å være at hun måtte utvise sin styrke mot hindringer og gå gjennom livets prøvelser med fremgang, slik at hun kunne bli fast forankret i sitt eget sentrum gjennom å sette det på gjentatte prøvelser. Et resultat av denne øvelser var at hun innså at sentrering var en langt mer aktiv og dynamisk prosess; hennes vei var ikke lenger å søke sentrering gjennom en passiv stille isolasjon og tilbaketrening, men snarere å søke den i den langt mer krevende sammenhengen i aktivt liv i verden. Sesjonen ble et vendepunkt når det gjaldt å hjelpe henne med å se dagliglivets kamp og prøvelser som del av sin spirituelle vei, snarere enn som en distraksjon, som et skritt på veien i stedet for en hindring.

En videre variant av teknikken med ”svar fra det ubevisste” er automatisk skriving. Dette er en teknikk som er langt vanskeligere for de fleste å bruke enn noen av de foregående, uten å ha øvd seg spesielt på den, men så er også resultatene for de som kan bruke den fra tid til annen formidable. Muhl (1963) gir nyttige forslag for nybegynneren og har et vell av praktisk erfaring. Min favorittillustrasjon av metoden er en historie om Muhl selv. En gang måtte han ta en beslutning om han skulle dra på en reise (noe han inderlig ønsket å gjøre) eller om han skulle bli hjemme og ta hånd om pasientene sine. Han hadde mer eller mindre kommet til at det var hans plikt å bli hjemme, da han bestemte seg for å teste motivene sine med automatisk skriving. Svaret

som kom, avslørte at det ikke var hans sanne samvittighet som holdt ham hjemme, men stolthet – egoets behov for å føle seg moralsk overlegen. Resultatet ble at han reiste og nøt turen uten å kjenne noen som helst følelse av skyld i lys av denne kunnskapen. Muhls betingelser for å bruke denne teknikken er tre: ren intensjon, oppriktighet og objektivitet. Kanskje er dette et passende ansats å slutte på, ettersom disse er av grunnleggende betydning i bruk av enhver variasjon av ”svar fra det ubevisste”. Ånden som teknikkene brukes med er av grunnleggende betydning; hvis en virkelig er klar for å motta sannheten, så kan den ikke holdes tilbake.

Fra *Opplevelsen av Psykosyntese*
www.muligheten.no