

RELIGIØSE HØJDEPUNKTSOPLEVELSER I TRANSPERSONLIGT, PSYKODYNAMISK OG KYBERNETISK PERSPEKTIV

Ole Vedfelt

Artiklen giver en oversigt over det seneste hundrede års forsøg på at beskrive mystisk-religiøse højdepunktsoplevelsers psykologi. Den skildrer William James' og Rudolf Ottos fænomenologier, C.G. Jungs dybdepsykologi, Abraham Maslows højdepunktsoplevelser og etableringen af en transpersonlig psykologi. Den transpersonlige psykologis fænomenologier og epistemologier beskrives og diskuteres ud fra de østlige kontemplative traditioners »chakrasystem«, fra centrale værker af Charles Tart og Ken Wilber, samt fra A.H. Almaas' syntese af sufi-mystik og objektrelationsteori. Forfatteren foreslår en kybernetisk informationsteoretisk forklaringsmodel for religiøse højdepunktsoplevelsers psykodynamik. Centrale begreber i den kybernetiske model er bevidsthedsniveauer og -tilstande, ubevidst intelligens, supramodal perception og stadier i personlig udvikling. Afslutningsvis beskrives patologiske aspekter af højdepunktsoplevelserne. Den transpersonlige psykologi sættes i et socialpsykologisk perspektiv og diskuteres i relation til begrebet modenhed.

William James og de religiøse oplevelsers fænomenologi

I første halvdel af det tyvende århundrede søgte en række fremtrædende filosoffer, teologer og psykologer en fællesmenneskelig oplevelsmæssig kerne bag de store religioners forskelligheder. En af de betydeligste pionerer var den amerikanske psykolog og filosof, William James. I bogen »The Varieties of Religious Experience«, afgrænsede James sit forskningsområde til religiøse følelser og tilskyndelser frem for institutioner, kultformer og dogmer. Hans interesse var »enkeltmenneskers følelser, handlinger og oplevelser i forhold til det, som de måtte anse for at være det guddommelige«. Guddommeligt blev her forstået som en »primær virkelighed, som den enkelte føler sig tilskyndet til at reagere højtideligt og alvorligt overfor (s. 34). En sådan personlig religion var ifølge James »mere oprindelig« end den institutionaliserede religion (James 1902, 1963, s. 26-28).

Ole Vedfelt. Cand. odont. Jungiansk psykoanalytiker, IAAP, suppl. uddannelser i gestaltterapi, kroppsykoterapi og meditation. Godkendt som supervisor i psykoterapi af Dansk Psykologforening. Uddannelsesleder ved Vedfelt Institutet.

James mente, at der er mange grader af religiøsitet, men at kernen i de religiøse oplevelser fremtræder tydeligst, når de er mest »énsidige, overdrevne og intense« (s. 34-39). Hans empiriske materiale var religiøse værker og selvbiografier fra »genier på det religiøse plan«, forstået som selverkendende store personligheder i afgørende skæbnepunkter. (s. 12) Andet materiale havde han især fra religionspsykologen Edwin Starbuck's undersøgelser af religiøse vækkelser.

Betegnelsen religiøse højdepunktsoplevelser anvendes i nærværende artikel om de intense og i ovennævnte forstand religiøse oplevelser, hvis fænomenologi James som én af de første prøvede at indkredse.

Ændrede bevidsthedstilstande. Det var James' opfattelse, at »vores almindelige vågne bevidsthed... blot er én speciel type bevidsthed, mens der overalt omkring den... ligger potentielle former for bevidsthed, som er helt forskellige fra den. Vi kan tilbringe et helt liv uden mistanke om deres eksistens«. (James 1902 citeret fra Tart 1975 s. 55-56). Når James beskrev disse ændrede »bevidsthedsformer« brugte han det mere eller mindre synonymt med udtrykket »bevidsthedstilstande«, et begreb, som senere er blevet udbygget og systematiseret af Charles Tart (se nedenfor). De »fuldt udfoldede mystiske tilstande... synes«, ifølge James, »at være hinsides alt, hvad den almindelige bevidsthed kender til«, fx hos Teresa Avila, der beskriver tilstandene som henrykkede, frydefulde, ekstatiske, på grænsen af, hvad der kan udholdes og hinsides, hvad der kan udtrykkes i ord: »Både intellektet og sanserne segner på ekstasens højeste trin« ((James 1902, 1963 s. 285 og 279).

»Til trods for, at mystiske tilstande ikke giver sig til kende i klart udformede ord«, mente James, at »de i reglen forfægter en temmelig klar teoretisk tendens« (s. 282). Typiske træk ved de store religiøse oplevelser er ifølge James:

Bevægelse fra noget mindre ind i noget større. Oplevelse af umådelige synsfelter. Overskridelse af alle de gængse skranker mellem den enkelte og det absolutte. Universet som en evigtvarende nærværelse (s. 282).

Forsonende og forenende tilstande, »hvor det ubegrænsede optager grænserne i sig og afslutter regnskabet i harmoni« (s. 282). De mystiske bevidsthedstilstande er af en helt speciel egenart, ofte forbundet med kosmisk bevidsthed, dvs. en bevidsthed om verdensaltet og en bestemmelse i forhold til dette (s. 74, 269, 302).

Optimisme og lykke. De mystiske oplevelser »appellerer mere til ja-funktionen end til nej-funktionen i os.« Selv hvor smerte og lidelse indgår i oplevelsen, udlignes det af det positive. »I de tilstande, som ikke når op til at være religion, er overgivelsen en påtvungen nødvendighed. Religionen gør det nødvendige let og lykkeligt« (s. 44). De kristne helgeners lidenskabelige lykkefølelse var eksempler på klart religiøse oplevelser. Stoikernes kølige, fornuftsprægede og resignerede accept af det guddommelige havde ifølge James en mere moralsk og filosofisk karakter.

Tryghed, hvile, fred i sindet. Dette refererer både til selve de mystiske tilstande og til eftervirkninger på længere sigt.

Energiopladende. Oplevelserne gør sjælen mere energisk i den retning, som fremmes af inspirationen. Kristne mystikere som Ignatius Loyola og Teresa Avila fremhæves som lysende eksempler på at komme ud af nedtrykte tilstande og udføre praktisk arbejde med stor effektivitet og udholdenhed (s. 280-286 ff).

Idealets overhøjhed. Typiske træk ved den fulde religiøse oplevelse var »en positiv vilje til at tjene det højeste med glæde frem for trist underkastelse« (s. 36).

Overgivelse. Termen overgivelse stilles hos James i modsætning til religiøs moralisme, der prædiker årvågenhed og viljestyrke. Han beskriver det med vendinger som passivitet og afspænding, at slippe viljesbestemte holdninger, at overgive sin skæbne til større magter, at vise villighed til genfødsel ved at slippe taget. I psykoanalytisk og analytisk psykologisk terminologi vil man tale om en løsning af jegstrukturen. Hos James hedder det »at lade sit eget lille, krampagtige jeg hvile og mærke, at der er et større jeg« (s. 68-70).

Kriser og omvendelser. James skelnede mellem »eenfødte«, som livet igennem har et positivt forhold til livet og religionen, og tvæfødte, som må igennem afgørende livskriser for at nå frem til en tro (s. 105). De sidste, mente han, var de mest dybsindige. Tilsvarende var religioner, som beskæftigede sig med det ondes problem og sorg, smerte og død, i sagens natur mere fuldkomne end de udelukkende positive religionstyper (s. 104). Religiøse fænomener som synd og anger burde dog nedtones i et sundt sjæleliv. James beskrev intense religiøse omvendelser både hos historiske berømtheder fra Paulus til Augustin og Tolstoj og hos jævne mennesker i religiøse vækkelsesbevægelser. Omvendelserne kunne komme i stand ved en viljesakt og ved suggestion, men et moment af overgivelse var i sidste ende altid nødvendigt. Ofte gik svære livskriser forud for omvendelsen, og James mente, at de var resultat af ubevidste modningsprocesser. Frafald fra religionen efter en omvendelse fandt han ikke så hyppigt, men den religiøse entusiasme aftog ofte noget med tiden.

Patologiske træk. Wiliam James erkendte, at man hos mange af de religiøse genier kunne finde patologiske træk. Men det afgørende for hans undersøgelse var, om det, de gav udtryk for, var »umiddelbart indlysende, filosofisk set rimeligt og i moralsk henseende nyttigt« (s. 20).

Overnaturalistisk livsopfattelse (s. 290). Med dette mener James en modsætning til en rationalistisk bevidsthed, »der udelukkende hviler på intellektet og sansesystemet«. Det indebærer for James en »monistisk« (s. 282) verdensopfattelse, det vil sige universet forstået som en enhed, hvor »den synlige verden er en del af et mere åndeligt univers og får sin væsentlige betydning derfra« (s. 301).

James' beskrivelser af religiøse højdepunktsoplevelser er stadig en nyttig og hyppigt citeret religionsfænomenologisk basisviden

Rudolf Otto og det numinøse

En anden fremtrædende pioner i udforskningen af religiøse oplevelser var den tyske teolog og religionshistoriker Rudolf Otto. I bogen »Das Heilige« (Otto 1917, 1950) hævdede han ligesom William James, at religion har sit udspring i menneskets direkte oplevelse af det hellige. Begrebet hellig betegner for de fleste noget godt eller det gode, men den inderste kerne i al religion er (ifølge Otto og i overensstemmelse med James) mere omfattende og kommer før moral og etik. Såkaldte teistiske begreber om gud som en bevidst person i besiddelse af ånd, fornuft, formål, god vilje osv. er rationelle begreber. De er basis for *tro* i modsætning til religiøs »Gefühl« (Otto s. 7). Med Gefühl refererer Otto ikke så meget til emotioner som til en form for oplevelse, bevidsthed eller grebthed (Erregtheit), der er forskellig fra en begrebsmæssig opfattelse og forståelse. I den kristne religion, som den blev praktiseret, var det rationelle i forgrunden eller fyldte det hele – jo mere ortodoks jo mere rationel (s. 8).

Den oplevede, inderste kerne kaldte Otto »det numinøse« (numen på latin betyder guddommelig magt). Den numinøse oplevelse er et møde med noget irrationelt hinsides begrebslig forståelse. Et grundtræk ved den numinøse oplevelse er hos Otto en fornemmelse af at være en skabning, som er helt overvældet over for den højeste over alle skabninger, noget, som er uendelig meget større end subjektet. En følelse af, at jeget i grunden er ingenting og ikke helt virkeligt, stillet over for det guddommeliges »værensfylde«. Dette kaldte han »Kreaturgefühl« (s. 24).

Den numinøse oplevelse blev karakteriseret med ordene »mysterium tremendum et fascinans«. *Tremendum* er angst og ærefrygt over for den kolossale energi og utilregnelighed hos det guddommelige objekt (s. 25). Det rummer vrede, vitalitet, lidenskab, emotionelt temperament, viljestyrke. *Mysterium* er oplevelsen af noget helt anderledes (das ganz Andere), noget, der ikke kan sættes prædikat på. *Fascinans* er både det skræmmende og det positivt tiltrækkende. Det spænder fra dæmonisk skræk til religiøs henrykkelse. Fascinationen bevirker, at mennesker prøver at mestre det mystiske med magi, shamanistiske teknikker, ritualer, bøn og meditation (s. 31ff).

Otto var mere optaget af den religiøse oplevelses dæmoniske aspekter end James, og han kritiserede James for at være for pragmatisk i sin holdning til religion (s. 27-28).

Også Ottos begreber er blevet stående som vigtige referencer i den religionspsykologiske litteratur.

Jung og de religiøse oplevelsers dybdepsykologi

Jung fornyede religionspsykologien ved at udforske ubevidste sider af det religiøse liv og sætte dem i forbindelse med personlighedens udvikling. Han var overbevist om, at enhver levende religion varetager nogle væsentlige psykiske behov. Han blev slået af ligheden mellem religiøse forestillinger i etnografisk og symbolhistorisk materiale med motiver i moderne menneskers drømme og fantasier, uanset at disse mennesker ikke havde nogen bevidst interesse i religion. (Skogemann 1988 s. 8 ff). De ubevidste religiøse fantasier stammede ifølge Jung fra et dybtliggende lag i psyken: »det kollektive ubevidste«, der fungerede som reservoir for alment menneskelige, »arketypiske forestillinger«. Det »hinsidige« var det ubevidste, paradis- og helvedesforestillinger symboliserede indre tilstande.

Overordnet mente han, at der i ethvert menneske findes en potentiel medfødt udviklingsplan, som følger et universelt mønster, og som giver det enkelte individ dets helt særlige præg. Realisationen af denne helhedsplan, som i høj grad drives indefra, kaldte han for individuationsprocessen (Jung 1928, 1985 s. 75). De religiøse symboler havde forvandlende evne, og det var terapeutisk helende at tage dem alvorligt.

I ubevidst materiale optræder hyppigt døds- og genfødselsmotiver og undergangstemaer efterfulgt af helhedssymboler som korset, mandalaen, firheden m.m. som symbolske udtryk for store livsvendinger. Andre temaer: at skulle på rejse, at sejle over vand, at gå over broer, nedstigning i underverdenen, »nathavfart«, nedbrydning af kroppen og genopbygning i mere åndelig skikkelse samt kosmiske oplevelser (Von Franz 1984). I naturfolkens overgangsritualer og religiøse ceremonier som dåb, konfirmation, bryllup, messen og begravelser fandt Jung en righoldig individuations-symbolik.

En særlig interesse viede Jung til de gamle alkymistiske skrifter, idet han så arbejdet med at forvandle uædle metaller til guld som symbol for en indre sjælelig forædling. Det var især individuationsprocessen i anden livshalvdel, Jung interesserede sig for. I første livshalvdel er individet optaget af at opbygge et jeg og tilpasse sig samfundet. Når de ydre krav er honoreret, er der overskud til at komme bag om det sociale image (persona), konfrontere sig med egne skyggesider og modsatkønnede egenskaber. Hermed bliver det muligt at overgive sig til en større helhed i personligheden: »Selvet«. (Jung 1921, da. udg. s. 151-53).

I Jungs beskrivelse er arketyperne en slags immanente guddomme, der symboliserer enorme indre kræfter, som man skal være forsigtig med at vække, og som skal behandles med rettidig omhu. Han havde ikke nogen egentlig teori om religiøse højdepunktsoplevelser fra et bevidsthedsmæssigt synspunkt, men henviste ofte til Ottos begreb om det numinøse, når han skulle beskrive arketypernes virkning.

Jung var i de fleste af sine skrifter omhyggelig med at holde sig inden for det psykologiske felt, men ikke mindst i hans beskrivelser af selvet kan det være vanskeligt at gennemskue, hvor grænsen mellem det personlige og det guddommelige egentlig går. Mod slutningen af sit liv skiftede han fra at opfatte arketyperne som psykiske størrelser til at betegne dem som »psykoide«, hvorved han forstod et psykelignende kollektivt ubevidst grænseområde mellem psyken og materien (Nyborg 1995 s. 226-28).

Han var levende interesseret i de østlige filosofier og deres beskrivelser af transcendentale processer, men han brugte dem primært som udgangspunkt for sine sammenlignende betragtninger vedrørende individuationsprocessens symbolik, og han var skeptisk over for vesterlændinges brug af østlige praktiske metoder til mental træning som yoga, meditation osv. (Jung 1936, da. udg. s. 83). Ligesom Otto var han optaget af det guddommelige dæmoniske sider.

Jung har givet mange kliniske beskrivelser af individuationsprocessers forløb og deres relation til religiøs symbolik. Fra hans samlede værker skal fremhæves »Jeget og det ubevidste« (1928, 1985), »Psychologie und Alchimie« (1944, 1952) »Mysterium Conjunctionis« (1955-56) og afhandlingen »Individuationsprocessens empiri« (Jung 1934) Mere udførligt er processerne søgt beskrevet i posthumt udgivne seminarer som fx »Visions Seminars« (Jung 1958).

Maslows »peak experiences«

Abraham Maslow introducerede i midten af 1960erne begrebet »højdepunktsoplevelser« som betegnelse for spirituelle åbenbaringer, der typisk er beskrevet i den mystiske litteratur, men som han mente var tilgængelige for de fleste mennesker. Han interviewede flere hundrede mennesker og fandt, at de fleste af dem havde haft spontane oplevelser, hvor bevidstheden var udvidet, klar og nærværende i en grad, som langt oversteg den normale bevidsthed. Personen følte sig løftet til et andet plan og oplevede sig som et »rummeligere, større, højere, stærkere og mere uselvsk« menneske, og universet blev oplevet som en meningsfuld helhed, som personen var del i og tilhørte (Maslow 1970, s. 59-60).

Den universelle kerne i enhver religion begyndte efter Maslows opfattelse som en privat og ensom illumination hos en sensitiv profet eller seer (May 1985, s. 245) (Maslow 1970, s. viii), og det var Maslows hovedtanke, at man kunne gøre religionsstifternes åbenbaringer til alment eje. Han mente, at formel religion for det meste bliver en hindring for højdepunktsoplevelserne, og at dens højtider, ritualer, bureaukrati og dogmatisme fører den enkelte væk fra den spontane oplevelse af det hellige som noget, der er til stede overalt i hverdagen her og nu (Maslow 1970, s. 30-35). Maslow var dog næppe nogen stor kender af egentlig mystiske oplevelser. Hans case-

materiale er meget sparsomt. De få konkrete eksempler, han fremlægger, er, som Robert May skriver i bogen »Cosmic Consciousness Revisited«, snarere »lykkelige øjeblikke«, som er langt fra den passion, intensitet og livsnødvendighed, som prægede de store mystikere, for hvem søgen efter »absolut sandhed« var hele livets mening (May 1985, s. 252). Maslow erkendte i øvrigt selv i forordet til sin seneste udgave af bogen om højdepunktsoplevelser, at en mere stabil kontakt til »et højt plateau af enhedsbevidsthed« er et helt igennem andet projekt. Det er en livslang bestræbelse. »Både de nye og gamle »spirituelle discipliner« tager tid, arbejde, disciplin, studier og hengivelse«. (Maslow 1970, s. xvi)

Organiseringen af en transpersonlig psykologi

I virkeligheden var Maslow selv en stor organisator og formentlig mindre mystiker. Begrebet højdepunktsoplevelser slog an og har givet inspiration til systematiske undersøgelser. Maslow blev selv en hovedkraft i en organiseret transpersonlig psykologi (Jensen 1993, s. 239-43). I første nummer af organisationens tidsskrift »The Journal of Transpersonal Psychology« delte man efter Maslows forslag det psykologiske territorium op i 4 retninger. Positivistisk og behavioristisk teori blev kaldt første kraft. Psykoanalytisk teori var anden kraft. Humanistisk psykologi var tredje kraft, og endelig var den transpersonlige psykologi den fjerde kraft. Den transpersonlige psykologis område blev defineret som metabehov, højdepunktsoplevelser, ultimative værdier, væren, selvtranscendens, yderste mening med tilværelsen, kosmiske oplevelser, livets helliggørelse, parapsykologi mm. Den skulle være akademisk og videnskabelig, og den lagde afstand til New Age-bevægelsen, som blev opfattet som en blanding af ægte transpersonlig viden med nonsens og fri fantasi (Tart 1992 s. IX-XII).

Blandt de førende skikkelser var Charles Tart, som inspireret af William James' tese om adskilte bevidsthedsformer skabte en systemisk teori om bevidsthedstilstande. Tart beskriver i det nu klassiske værk, »States of Consciousness«, en bevidsthedstilstand som et dynamisk mønster af psykologiske systemer og undersystemer med en særlig funktionsmåde forskellig fra andre tilstande. Da en bevidsthedstilstand ikke er en statisk struktur, må den aktivt opretholdes ved bestemte typer af processer og input for ikke at bryde sammen. Dette gælder såvel den ormale realitetsorienterede hverdagsbevidsthed, som eksempelvis trancetilstande, drømme og mystiske tilstande. Med Tarts model er det muligt mere systematisk end hos James at beskrive både intrapsyke og ydre feedbackprocesser, som opretholder en given bevidsthedstilstand. I samme værk beskrev Tart hierarkier af »højere bevidsthedsniveauer« inden for en række kontemplative traditioner (Tart 1975). Senere udgav Tart en antologi om verdensreligionernes mystiske praksisser og psykologiske systemer (Tart 1992). I et tredje værk med titlen

»Waking up« bygger han på inspiration fra den armenske spirituelle lærer Georges Ivanovich Gurdjieff, som hævdede, at det normale menneske går sovende gennem livet, og at »opvågningen« krævede konstant træning i nærvær og opmærksomhed (Tart 1986) – ikke ulig zen-buddhistisk tradition.

En anden betydningsfuld transpersonlig forfatter, den tjekkiske psykiater Stanislav Grof, har omfattende beskrevet erfaringer med LSD og andre former for »psykedelisk« (»bevidsthedsudvidende«) psykoterapi, hvorfra oplevelser af mystisk karakter ofte rapporteres (Grof, S. 1977).

Derudover bidrog en række andre forfattere, som havde praktiske erfaringer med de store kontemplative traditioner som de buddhistiske skoler, yoga-psykologi, moderne sufisme (muslimsk mystik), den kristne mystiske tradition og vestlig magi, til en kortlægning af psykiske tilstande og bevidsthedsniveauer. Nedenfor fremhæves og beskrives Ken Wilber og A.H. Almas som særligt repræsentative bidragydere. Også kropsorienterede psykoterapier har fremmet oplevelser af højdepunkter og forløsning. Eksempelvis har den kropsterapeutiske pioner Wilhelm Reich beskrevet transpersonlige aspekter af sit arbejde (Boadella 1987 s. 108ff). Andre fremtrædende forfattere i denne sammenhæng er John Pierrakos (Pierrakos 1987), som sammen med Alexander Lowen skabte den bioenergetiske terapi. Endelig skal nævnes grundlæggeren af »Biosyntese-terapien« David Boadella. Boadella var i mange år ledende redaktør på tidsskriftet for kropspsykoterapi og transpersonlig psykologi »Energy and Character« og er især kendt for bogen »Livskilder« (Boadella 1987).

»Chakrasystemet« som basisreference for transpersonlige bevidsthedsniveauer

Et af de mest udbredte systemer inden for den transpersonlige psykologi til kortlægning af bevidsthedsniveauer er »chakrasystemet«, som det anvendes i de østlige kontemplative traditioner. Chakraerne beskrives som centre i et »subtilt« energilegeme, der hverken er ånd eller materie, men en tilstand herimellem. Energilegemet opleves ikke som en fast afgrænset fysisk størrelse, men som strømme eller hvirvler af energi. Chakraerne bliver ikke beskrevet helt ens i forskellige traditioner, men der er blandt de lige nævnte forfattere nogenlunde enighed om følgende:

Der er syv chakraer, som befinder sig liggende over hinanden langs med ryggraden, og som stråler fremad til forsiden af kroppen. Ved en spirituel udviklingsproces' begyndelse vækkes en slumrende energi i det nederste chakra og stiger mod højere centre. Hvert chakra symboliserer et sæt af menneskelige egenskaber, følelser, holdninger, interesser og bevidsthedsniveauer. Bevidsthedens udvikling går fra det kødelige over det primitivt emotionelle til det højere sjælelige og videre til det åndelige og guddommelige. Inden for vestlig filosofi finder vi en lignende opdeling af menneskets

åndelige udvikling fra lavt til højt hos fx Platon. Her svarede kroppen under mellemgulvet til menneskets »lavere natur«, mens området mellem hals og mellemgulv svarede til dets ædlere, men stadig personligt motiverede følelser og tilskyndelser. Det guddommelige og åndelige havde til huse i hovedet (Thielst, 1982). Også i kropsspsykoterapier, fx hos Wilhelm Reich, Alexander Lowen og deres efterfølgere, finder man en inddeling i kropssegmenter og tilknyttede psykiske tilstande, som har paralleller til chakraniveauerne (Bertelsen 1982).

Chakraernes oplevelseskvaliteter er symboliseret ved forskellige dyr, ved lotusblomster med forskelligt antal blade, hvis antal angiver vibrationernes hastighed, ved de fire elementer osv. Hvert chakra har sin farve, den langsomme røde farve ligger nederst, og den kolde hurtige violette øverst.

Nederst i kroppen ligger rodchakraet, som repræsenterer det helt jordbundne bevidsthedsniveau, opmærksomhed på tilværelsens materielle aspekt, den fysiske overlevelse, sociale konventioner, hverdagens praktiske gøremål. Farven er rød. Elementet er jord. Det er repræsenteret af store kraftige trækdyr som fx elefanten

Over dette ligger mavecentret »harachakraet«, der repræsenterer livslyst, spontanitet og kontakt til det instinktbetonede følelsesliv, herunder seksualitet. Farven er orange. Elementet er vand.

Solar plexus repræsenterer jegets niveau. Det er center for social kontakt, men også for angst for afvisning og tab af begærede objekter. Personen ønsker her at bringe spirituelle kræfter under jegets kontrol ved magi, frem for mere uselvisk at hengive sig til noget større. Farven er gul. Elementet er ild. Stærke passioner symboliseres ved vilde dyr som løver, tigre osv.

Hjertechakraet er placeret midt i brystet. Det er de højere og ædlere følelsers sæde, udgangspunkt for empati og et højere følelsesmæssigt og autentisk selv. Farven er grøn. Elementet er luft. Dyresymboler er fugle og letfodede dyr.

Halschakraet er centret for følelsesmæssigt udtryk, renset for primitive drifter. Farven er blå. På halschakraets niveau opleves »æteriske« lyde, vibrationer i kosmos, »sfæernes musik«. Man hører eventuelt autoritative indre stemmer eller har kaldsoplevelser. Det spirituelle liv opleves lige så virkeligt som det fysiske. Dybdepsykologisk udtrykt trækkes alle projektioner tilbage fra omgivelserne, og alle følelser og fantasier opfattes som indre tilstande.

Pandechakraet, »det tredje øje«, ligger i panden mellem øjenbrynene og strækker sig ind midt i hovedet. Det repræsenterer intelligens, forståelse, intuition og vores overordnede »syn«. Knyttet til dette niveau kan være oplevelser af overjordisk lys eller skinnende fløjlsblødt, kosmisk mørke. Den almindelige oplevelse af tid og rum kan her fuldstændig overskrides, så man føler øjeblikke af evighed og væren i andre dimensioner.

Kronechakraet repræsenterer helheden og forbindelsen til kosmos. Det er placeret på toppen af hovedet. Farven er violet. En videre differentiering af de øverste niveauer skal beskrives i det følgende.

Ken Wilbers erkendelsesteori og de højeste bevidsthedsniveauer

Den vel mest kendte eksponent for den transpersonlige psykologi er Ken Wilber, som har været redaktør og konsulent ved nogle af de vigtigste tidskrifter for transpersonlig psykologi, og som har et omfattende forfatterskab bag sig. Han genintroducerede filosofen Leibniz's og senere Aldous Huxleys begreb »Den evige filosofi« som en fællesbetegnelse for de store kontemplative traditioner (hinduismen, buddhismen, taoismen, sufismen og den kristne mystik), der forestiller sig verden som en enhed hinsides tid og rum, og som er sammenholdt af en kosmisk bevidsthed (Jensen 1993, s. 245).

Centralt i forfatterskabet er bogen »Eye to Eye«, hvori Wilber foreslog et nyt »transcendentalt paradigme«, der har været trendsættende for den transpersonlige psykologis epistemologi. Tanken er at forene »de fysiske videnskabers hardware« med »filosofiens og psykologiens software« og den mystiske spirituelle religions »transcendental ware« (Wilber 1990, s. 3).

Wilber tager udgangspunkt i den skolastiske teolog og filosof Sct. Bonaventuras beskrivelse af tre måder at opnå viden på billedlig talt »tre øjne«, som anskuer verden på forskellig måde: kødets øje, fornuftens øje og kontemplationens øje. Wilber udlægger dem som følger: *Kødets øje* (the eye of flesh) begriber den ydre verden, rum, tid og materie. *Fornuftens øje* (the eye of reason) bruger vi til at opnå filosofisk og logisk viden og indsigt i sindet selv. *Kontemplationens øje* (the eye of contemplation) hæver os til viden om transcendent virkeligheder. De tre observationsniveauer: kødets øje, fornuftens øje og det kontemplative øje, svarer til tre forskellige værensområder: Det grove (krop og materie), det subtile (mentalt og sjæleligt) og det kausale (transcendent og kontemplativt) (Wilber 1990, s. 3).

Kødets øje beskrives videre som den »sensomotoriske intelligens«, tilgængeligt for de fem sanser. *Fornuftens øje*, som Wilber også kalder *sindets øje* (the eye of the mind), deltager i en verden af idéer, billeder, logik og begreber¹. Det transcenderer det grove sensoriske niveau, kan bearbejde det og fx udsætte instinktueller impulser. Det kontemplative øje transcenderer sindets øje. Det er transrationelt, translogisk og transmentalt, det kan trække frit på de andre øjne. Svarende til denne inddeling er empirisk analytisk

1 Ifølge Wilber bruger han betegnelsen »sindets øje« i en »mere generel« betydning end »fornuftens øje«. »Sindets øje« forbliver dog i Wilbers faktiske beskrivelse en overvejende rationel, begrebmæssig og sproglig bevidsthed, så de to termer for mig at se indholdsmæssigt betegner nogenlunde det samme. Jeg refererer i det følgende til betegnelserne i overensstemmelse med Wilbers tekst.

videnskab kødets øje, fænomenologisk filosofi og psykologi er sindets øje, og religion/meditation er kontemplationens øje. Hvert observationsniveau kan opfatte og beskrive sin særlige kategori af virkeligheden. Hvis den ene form for viden prøver at reducere andre former for viden, er der tale om kategorifejl. (Wilber 1990, s. 3-7).

Videre svarer de tre måder at opnå viden på, ifølge Wilber, til tre udviklingspsykologiske faser, som han navngiver lidt forskelligt ved forskellige lejligheder: en »præegoisk« (»førpersonlig«) fase tidligt i barndommen, hvor der ikke er dannet noget egentligt jeg; en »egofase« (»personlig fase«), hvor en jegdannelse har fundet sted, og en »transegoisk fase« (»transpersonlig fase«), hvor personen udvikler sig til højere bevidsthedsniveauer hinsides jeget gennem spirituelle øvelser og meditation.

For Wilber er det et kernepunkt, at de højere bevidsthedsformer *ikke* eksisterer tidligt i barndommen, eller med andre ord, at der i den præegoiske fase ikke kan være transpersonlige oplevelser. At mene, at den præegoiske fase kan rumme transpersonlige oplevelser, er ifølge Wilber en kategorifejl, kaldet præ-trans-fejlslutningen (the »pre-trans-fallacy«) (Wilber 1990a).

Ken Wilber har foretaget sammenligninger og sammenfatninger af de højeste bevidsthedsniveauer ifølge de kontemplative traditioner, som stemmer godt overens med studier af blandt andet Charles Tart i »States of Consciousness« (1975) og Daniel P. Brown i antologibidraget »The Stages of Meditation in Cross-Cultural Perspective« (1986). Ifølge Wilber begynder de egentlig transcendentale niveauer sv.t pandechakraets »lav-subtile område«, som fortsætter i kronechakraets »højsubtile domæne«, og hinsides dette til endnu højere niveauer.

Det højsubtile område karakteriseres med begreber som »oplysning« og »gnosis«. I Theravada buddhisme kaldes det de fire »jhanas med form« eller »Brahma rigerne« sv.t. fire »niveauer af oplysning«. I »Vipassana«, indsigtsmeditation, kaldes det »begyndende Nirvana« eller »Pseudonirvana«. Andre traditioner og mystiske tekster taler om høj religiøs intuition og visioner af blå, gyldent og hvidt lys, af klarhed over klarhed og lys bag lys. Buddhisternes begreb om tomhed forstås her som »transcendental åbenhed, der tillader opfattelsen af vibrerende levende, bevidsthed som et transpersonligt fænomen«. Wilber kalder det en høj-arketypisk form for kognition og oplevelse af platoniske former. Engle og buddhavæsener er former af ens egen væren og essentielle natur. Den kausale region svarer til de fire Jhanæer uden form, det sidestilles med den kristne mystiks Pneuma, Binah og Chokma i jødisk mystik, Dharmakaya i Mahayana-buddhisme osv. »På et lavt kausalt niveau bliver guddomsarketypen til den endelige gud, essensen af alle de arketypiske pseudo-nirvaniske, indre gudsmanifestationer«. På et højkausalt og ultimativt niveau transcenderes alle manifesterede former radikalt i formløs bevidsthed. Dette er i »Vipassanatraditionen« den store overgangsindsigt fra »pseudo-nirvana«. »Der er her ikke noget selv, ingen gud, ingen

tinghed, bortset fra bevidsthed som sådan. Det højkausale er det endelige guds selv, reduceret til sin egen urgrund« (Wilber 1990, s. 93-97).

Ken Wilber indskriver sig i den såkaldte værenskædetradition: verdensånden eller gud manifesterer sig gennem en ubrudt kæde fra de laveste materielle til de højeste spirituelle former. Bevidstheden »kosmologiseres« med Johan Fjord Jensens ord: al evolution, menneskelig og kosmisk, drives mod den endelige og ultimative enhedsbevidsthed (Jensen 1993, s. 245). På det højeste niveau »bearbejder bevidstheden ikke verden, men hele verdensprocessen, idet den integrerer og gennemtrænger alle niveauer...« (Wilber 1990, s. 99-100).

A.H. Almaas: Sufimystik og objektrelationsteori

Ali Hameed Almaas' spirituelle skole blev grundlagt i 1980erne. Almaas er ligesom Charles Tart inspireret af Gurdjieffs lære om nærvær i det daglige liv, af den nyplatoniske filosof og mystiker Plotin, af sufimystikken og af Wilhelm Reich's bioenergetiske analyse. (Almaas, 1995, s. xi ff). Almaas' væsentligste nyskabelse er, at han kobler sin spirituelle teori sammen med narcissisme- og objektrelationsteori som udformet af blandt andre psykoanalytikerne Fairbairn, Winnicott, Kernberg, Kohut og Margaret Mahler (Hunt 2003, s. 30ff).

Centralt i Almaas' transpersonlige psykologi er begrebet »essens«. Essens er et kernebegreb i al metafysisk filosofi, hvor det betegner en tings væsen, dens egentlige natur. Hos Gurdjieff og Almaas er essens autentisk nærvær i modsætning til egoets uautentiske måder at være til stede på (1995, s. xi ff). Når vi er nærværende, er det essensen, som er nærværende gennem os. Essensen er faktisk den eneste del af os, »som er direkte bevidst om sin egen eksistens, inderligt og med vished«. Essensen er »et ontologisk faktum« (Almaas 1986, s. 24-26).

Selv om det ikke er muligt med ord at udtrykke den essentielle virkeligheds ultimative natur, kommer den til syne i »essentielle aspekter« som styrke, glæde, vilje, magt, medfølelse, kærlighed m.fl. »Oplevelsen af disse aspekter er fuldkommen håndgribelig, og der kan skelnes helt præcist imellem dem, hvilket muliggør sproglige beskrivelser og analyser« (Almaas, 1986, s. 9). Almaas mener, at de essentielle aspekter er medfødte egenskaber, og at vi på grund af opdragelse og socialt pres allerede tidligt i barndommen bliver fremmedgjorte over for dem. Denne fremmedgørelse fra vores »sande natur« er basis for narcissisme både i dens patologiske former og som et mere alment problem, der er typisk for vor tid (Almaas, 1986, s. 22-26).

I Almaas' præsentation af objektrelationsteorien udvikler det lille barn sig gennem omgivelsernes spejlinger. Hvis ikke barnet bliver set og mødt, oplever det tab, forladthed, forvirring og tomhed og udvikler deraf føl-

gende forsvarsmekanismer (Hunt, 2003, s. 30ff). Set fra Almaas' spirituelle synspunkt er det barnets essentielle kvaliteter, som skal spejles på aldersspecifikke trin. Lykkes det ikke, opstår der »huller« i personligheden. Det spirituelle arbejde består i at lokalisere hullerne og at rumme den smerte, det indebærer. Derved åbnes for essensen. Et eksempel er oplevelsen af essentiel eller »sammensmeltende« kærlighed, svarende til objektrelations-teoriens symbiotiske fase, hvor barnet i lykkelige stunder oplever en enhed med moderen. Denne oplevelse danner baggrund for voksen personlig kærlighed og videre kosmisk kærlighed. Men »når den sammensmeltende kærlighed går tabt, opstår der en tomhed og et hul i barnets væren, som det siden prøver at undgå, fordi det er for smertefuldt at bære« (Almaas, 1986, s. 116). Ligesom i psykoanalysen skal personen konfronteres med sit forsvar, sin falske uafhængighed og sin defensive adskillelse. Når personen forstår reaktionsmåderne som udtryk for en mangel, oplever han i stedet tomheden, hullet, men den sammensmeltende essens begynder at strømme, når man præcis føler og forstår, hvad man faktisk ønskede, men ikke kunne få, dengang man var et barn. (Almaas, 1986, s. 140). Oplevelsen af huller, der fyldes, sammenlignes med buddhismens beskrivelse af oplevelsen af tomhed, som paradoksalt er fylde og fuldkommenhed.

I de gamle kontemplative traditioner var udviklingen af essens forbeholdt nogle få mennesker. Ved at kombinere Freud og objektrelationsteorien med de kontemplative metoder mener Almaas, det er muligt for det moderne menneske at realisere det, som tidligere kun var få forundt, (Almaas, 1986, s. 41). Almaas' nøgle til forening af terapi og spirituel tradition er begrebet personlig essens. »...jeget er en refleksion af sandheden, et forsøg på at imitere en absolut og evig realitet« Det åndelige og det verdslige kan forenes i den personlige essens og dens aspekter (Almaas, 1988, s. 16-17). De personlige essensaspekter svarer til de kontemplative traditioners tilstande med form, men de kan udvides til kosmiske, formløse tilstande hinsides oplevelsen af personlighed. Almaas knytter sig til suftraditionens beskrivelse af subtile energicentre kaldet Lataifer (ental Latifa), der ligesom chakraerne kan opleves med bestemte farver i alle vore sansers modaliteter og som subtile substanser (Almaas, 1986, s. 131).

Almaas giver den skarpeste og enkleste fremstilling af sin teori i gennembrudsværket Essens (Almaas, 1986), som har en insisterende næsten profetisk karakter. En mere akademisk og udvidet version er den følgende *The Pearl Beyond Price* (Almaas, 1988). I *A Luminous Nights Journey* (Almaas, 1995), et selvbiografisk fragment, beskriver Almaas sine egne personlige oplevelser af essensen og dens aspekter. I de senere værker gennemgår han essensaspekterne et for et som den vidende mester, der holder foredrag og besvarer spørgsmål fra eleverne uden yderligere dokumentation. Hovedtankekerne er uændrede.

Transpersonlige diversiteter og kontroverser

Repræsentanterne for den transpersonlige psykologi har i større eller mindre udstrækning anerkendt Jung som inspirationskilde, men også kritiseret ham for et begrænsende syn på religion og på de kontemplative traditioners »højere bevidsthed«.

I et seminar om Kundaliniyoga udtrykte Jung skepsis over for oplevelser svarende til pande- og kronechakraets niveau, som han mente var et udtryk for mental inflation (Coward 1985). I en anden sammenhæng skrev han: »Studer yoga. De vil lære uendelig meget af det, men anvend det ikke.« »En indisk guru kan forklare Dem det hele, og De kan gøre det hele efter. Men ved De, *hvem* der anvender yoga? Ved De, hvordan De selv er beskaffen?« (Jung 1936).

Over for dette gør fx den danske meditationslærer Jes Bertelsen gældende, at »oplevelsen af højere bevidsthed giver langt mere klarhed, lys og præcision« (Bertelsen 1983, s. 75) end oplevelsen af det kollektive ubevidste, som Jung har beskrevet det. Bertelsen mener i modsætning til Jung, at det er muligt at få en mere permanent kontakt eller direkte identifikation med det, han kalder visdommen i det ubevidste, og at man gennem meditation kan intensivere processen (Bertelsen 1982, s. 65).

Jung beskrev alkymiens sprog som symboler for mentale og psykiske processer. Men ifølge Almaas er sjælen et åndeligt stof, som ikke skal forstås symbolsk: »... derfor kunne Jungs egen udvikling ikke føre ham ind i en realisering af essensen« (Almaas 1986, s. 93ff).

Ken Wilber hævdede, at Freud blot forvrængede religionen, mens Jung direkte destruerede den, hvorfor Wilber egentlig foretrak Freud. Ifølge Wilbers argumentation begik Jung den førnævnte »præ-trans-fejlslutning«, altså en forveksling af tidlige og sene udviklingsstadier (Wilber 1990a). Wilbers angreb på Jung var svar på en artikel af den junginspirerede psykoanalytiker Michael Washburn, som mente, at Wilbers model i for høj grad er en direkte opstigen mod de åndelige højder. Washburn og jungianerne hævder på deres side, at den spirituelle proces har en mere spiralagtig karakter, så man hele tiden vender tilbage til nogle grundproblemstillinger blot oplevet på nye niveauer (Washburn 1990).

Wilber kritiserer endvidere Jung for, at han ikke »med fasthed har allieret sig med Platon, Plotin og deres ligesindede« (Wilber, 1990, s. 257). Wilber har ret i, at Jung ikke var overbevist platoniker. Eigel Nyborg har beskrevet, hvordan Jung med sin teori om »det psykoide ubevidste« (se ovenfor) prøvede at dele sol og vind lige mellem en materialistisk og en spiritualistisk verdensanskuelse (Nyborg 1995 s. 226-28), mens Wilber har en klart spiritualistisk ontologi, hvor ånden står over materien..

Allerede i 1990erne havde Wilber i forskellige skrifter udskilt fra 3 til over 24 udviklingsniveauer i værenskæden. Han har til skiftende formål betegnet dem med forskellige begreber og symboler – og der er kommet flere til.

(Jensen, 1993, s. 255). I modellerne er også en niveaudeling af forskellige terapiformer, hvor den transpersonlige psykologi noget ubeskedent lægges øverst som den mest omfattende. Senest har Wilber lanceret AQUAL-teorien, som er overskrift for en model, som skal omfatte All Quadrants, All Levels, All Lines, All States, All Types (Skipper, 2005, s. 561). En kender af transpersonlig psykologi (og Almaas tilhænger) Harry Hunt har indvendt, at Wilbers modeller efterhånden er blevet så komplekse, at de kan »forklare alting«, og at de derfor »ligger langt hinsides ethvert potentielt kriterium for empirisk verifikation« (Hunt, 2003, s. 319).

Et værk af den amerikanske psykolog og meditationslærer Jack Kornfield, hvis arbejde er blevet anerkendt af bl.a. Dalai Lama, James Hillman og Almaas, kaster lys over øst-vest-dilemmaet. Kornfield voksede op i USA, fik en universitetsgrad i asiatiske studier, tilbragte en årrække i buddhistiske klostre i Fjernøsten, hvor han blev ordineret og levede som munk. Da han vendte tilbage til USA opdagede han, at meditation kun havde hjulpet ham lidt i hans menneskelige relationer. Han »var stadig emotionelt umoden, lavede acting-out af de samme smertefulde mønstre af skam og frygt, accept og afvisning«. Med hans egne ord måtte han nu arbejde sig *ned* gennem chakraerne« (Kornfield, 1996, s. 3-7).

Kornfield beskriver det problematiske ved overgangen fra de lavere niveauer af oplysning (samadhi) til de højere formløse tilstande som nævnt kaldet »pseudo-nirvana«. På dette niveau tror eleverne ofte, at de er oplyste, men det bør blot være indgang til en tilstand, hvor alt hvad sindet rummer får lov til at passere, mens man betragter det med klar og neutral opmærksomhed (kaldet »Riget for opståen og forsvinden«) (Kornfield, 1996, s. 146). Problemet er her, at eleven i stedet for at give slip på sit jeg begynder at klynge sig til en spirituel identitet og vil være en oplyst person.

Overgangen fra de lavere til de højere tilstande giver mulighed for, at alle gamle mønstre og skemaer, som personligheden er knyttet til, kan blive bevidste. Kornfield eksemplificerer det med den kristne mystiker Johannes af Korsets tekst »Sjælens mørke nat«, hvor Johannes beskriver lange perioder af ikke-viden, af tab og desperation, som må gennemgås af den spirituelt søgende for at blive ydmyg nok til at modtage guddommelig inspiration. »I den tibetanske tradition opleves det som konfrontation med gode og onde guddomme, altså i en arketypisk form, hvor det hos vesterlændinge snarere vil have karakter af fortidige, traumatiske hændelser,« skriver Kornfield (Kornfield, 1996, s. 146ff).

Tilsvarende problemer som Kornfields omkring integration af »høje« meditative oplevelser i en moderne vestlig hverdag er beskrevet fra et jungiansk synspunkt af Henrik Okbøl (2001, 2001a)

Diskussion af de teoretiske modeller

Den transpersonlige psykologis førende forfattere anerkender alle James' og Ottos fænomenologiske studier; og de typiske træk, jeg har fremhævet, hos de to pionerer må antages at være bæredygtigt grundlag og vigtige basisreferencer for en forståelse af religiøse højdepunktsoplevelser. Derudover har alle de nævnte transpersonlige psykologier fra Jung, Tart, Wilber og Almaas til chakrasystemerne og diverse kontemplative teknikker tilføjede strukturelle modeller af sindet, som skal gøre det muligt at navigere ved bevidsthedstræning, personlighedsudvikling og i terapi. Jungs individuati-onsteori giver omfattende beskrivelser af ubevidste symbolikker og transformationer i sindet. Tart har især bidraget med en værdifuld systemisk teori om bevidsthedstilstande. Chakrasystemerne og Wilber giver brugbare kvalitative beskrivelser af bevidsthedsniveauer. Almaas har åbnet for en forståelse af sufimystik og vist, at det er meningsfuldt at kombinere spiritualitet med objektrelationsteori.

Transpersonlige teorier har imidlertid, som allerede James var inde på, en tendens til at absolutere sig, hvilket formentlig hænger sammen med de mystiske oplevelsers stærke virkninger på sindet (James 1902, 1963, s. 286). Et eksempel er Almaas, der hævder, at det er muligt at give meget præcise beskrivelser af essensens *aspekter*, fordi »...jeget er en refleksion af sandheden, et forsøg på at imitere en absolut og evig realitet«. Og fordi »... de essentielle aspekter er absolutte i den forstand, at de ikke kan reduceres til noget andet« (Almaas, 1986, s. 99-100). Det samme gælder mange New Age-bøger. Her behandles chakrasystemerne, som om det var absolutte størrelser med fuldstændig veldefinerede karakteristika, skønt der er betydelige forskelle mellem traditionerne.

Jungs ide om, at meditation ikke kan være et brugbart redskab i en individuationsproces må anses for en forældet tankegang. Meditation anvendes i dag i vid udstrækning med succes mod stress (Netterstrøm 2003) og har vist sig at være virksom over for fysiske sygdomme som fx cancer og hjertelidelser (Carlsson 2004). Yoga- og meditationsteknikker ligger desuden til grund for de fleste moderne afspændingsmetoder, og forenkledede meditationsmetoder anvendes i stigende grad i psykoterapi og til præstationsfremmende formål inden for sport og erhvervsliv.

En kybernetisk psykologi

Jeg har i forskellige sammenhænge foreslået en fleksibel model af bevidstheden og det ubevidste som et mangelaget, hyperkomplekst informationssystem med mange undersystemer, der arbejder parallelt og simultant, og hvis stadige samarbejde og flyden ind i hinanden er nødvendige for personlighedens selvorganisering, selvregulering og relation til omverden. Jeg kalder

dette en kybernetisk psykologi, forstået som en lære om, hvordan kompleks information bliver reguleret og bearbejdet i mennesket.

I »Bevidsthed« beskrev jeg inspireret af blandt andre Charles Tart (1975) bevidstheden som et fleksibelt system, som til stadighed skifter mellem forskellige tilstande, og som fungerer på forskellige niveauer afhængig af tilstanden (Vedfelt 1996). I »Ubevidst intelligens« argumenterede jeg for at opfatte det ubevidste som et intelligent system, der, som Tor Nørretranders beskriver det, kan bearbejde langt mere information end den normale bevidsthed, der har en relativt lille »båndbredde« (Nørretranders 1991). En omfattende forskning i subliminal perception (ubevidst sansning) viser, at det meste af den information, vi modtager fra omverdenen, sanses og lagres under bevidsthedstærsklen (Dixon 1983). Barg og Chartrand (1997) konkluderede efter en gennemgang af den videnskabelige forskning på området, at ca. 95% af vore handlinger besluttet ubevidst, og at bevidstheden altså kun er involveret i ca. 5% af vores adfærd. Dette kombineret med dybdepsykologisk/psykoterapeutisk forskning, moderne spædbarnsforskning og forskning i informationsteori tegner et billede af ubevidste systemer med stor hukommelse og effektiv søgeevne, som er aktive livet igennem (Vedfelt 2002).

Der er i den model, jeg foreslår, en naturlig rytme mellem udadvendte tilstande, som er optaget af tilpasning til omverden, og mere indadvendte tilstande, hvor hverdagens mange informationskrævende opgaver kobles fra, så der bliver potentielt overskud til at bearbejde højere niveau strukturer, omorganisere og sortere hukommelsesindhold. De indadvendte tilstande kan være vegeterende, kreative, fantasibetonede, meditative tilstande og drømme. Systemet trækker sig tilbage og simulerer problemløsningsmodeller, udfører kontrafaktuel tænkning, kompenserer og kompletterer den normale bevidsthed.

Da det ubevidste har langt større informationskapacitet og kompleksitet end den normale bevidsthed, kan omfattende reguleringer af personligheden kun finde sted i samarbejde med den ubevidste intelligens. Dette samarbejde bygger i høj grad på viden erhvervet gennem læring i praksis. Både mange filosoffer og den moderne forskning i kunstig intelligens antager, at vores almene hverdagsviden om menneskene og verden indlæres gennem erfaring med et utal af forskelligartede oplevelser. Den menneskelige virkelighed er så kompleks, at det selv i de simpleste hverdagssituationer ikke er muligt på forhånd at opstille lister over alle tænkelige hændelser og kombinere dem ud fra logiske regler. Evnen til gennem praksislæring at håndtere psykisk og fysisk kompleksitet er sammenfattende beskrevet som intuitiv ekspertise og praktisk intelligens af blandt andre Dreyfus og Dreyfus (1991).

Inden for kunstig intelligensforskning har man anerkendt, at hvis et informationssystem skal udvise menneskelignende træk, må det lære i praksis. Ved denne praksislæring opbygges langsomt et utal af fleksible skemaer eller programmer for, hvordan verden er beskaffen i forskellige situationer, og

et tilsvarende sæt manuskripter for adfærd og handling. Herved syntetiseres et væld af informationer i et såkaldt neuralt netværk, som arbejder parallelt og simultant (Dreyfus og Dreyfus 1991). Principperne for neurale netværk er grundlæggende beskrevet i David Rumelhart og James McClellands to-indsværk »Parallel Distributed Processing« (1986).

Transpersonlige teorier i kybernetisk perspektiv

Jeg skal i det følgende fremdrage nogle træk ved den kybernetiske model, som jeg mener, kan kaste lys over de transpersonlige tilstandes dynamik og perspektivere de andre fremlagte teorier.

Jungs afvisning af meditation beroede ikke kun på manglende erfaring på området, men også på en fleksibel teori om bevidsthedstilstande og niveauer, som hans psykologi derfor bør suppleres med.

Almaas' påståede absolutte essensaspekter og hans forestilling om præcise sproglige beskrivelser står i et misforhold til det varierede og komplekse billede, de kontemplative traditioner og den moderne psykotераpeutiske viden giver os om bevidsthedstilstande og niveauer. Dette kan tentativt forklares fra en model af komplekse parallelle netværk, hvor der ikke er fuldstændig faste strukturer, men dynamiske systemer, som danner emergente mønstre i stadig bevægelse afhængig af konteksten. Kontekster til de spirituelle oplevelser repræsenteres af forskellige kulturtraditioner, træningssystemer og individuelle personlighedsstrukturer.

Den modsatte ekstrem af de absolutte klassifikationer er Wilbers stadige fremhæven af, »at spirituel viden... simpelthen transcenderer begrebsliggørelse og derfor modsætter sig nete hypotetiske kategoriseringer og mental kortlægning« (Wilber, 1990, s. 70) Men det er i modstrid med Wilbers faktiske og talrige kortlægninger af sindet.

Wilber eksemplificerer specifikt den kontemplative oplevelses særlige uafhængighed af begreber med et direkte citat fra zenbuddhistisk tekst (hvis nærmere bibliografiske data dog ikke er angivet). Zenteksten har Wilber sat i gåseøjne og tilføjet egne kommentarer til i parentes: »Essensen af Zen« skriver Wilber »er: »En særlig overførsel udenfor teksterne (det vil sige mellem mester og elev) Ikke afhængig af ord og sprog (sindets øje) at se ind i ens egen natur (med kontemplationens øje) og blive Buddha«« Denne direkte illumination kan ifølge Wilber overføres fra lærer til elev, og eleven kan checke den med sine lærer eller guru (Wilber 1990 s. 34).

Denne problemstilling vedrørende divergens mellem tekstlæring og praksislæring er imidlertid ikke speciel for kontemplative oplevelser. Den gælder enhver kompleks menneskelig oplevelse. Inden for psykoanalysen som ifølge Wilber rangerer på et lavere niveau end den kontemplative viden, har man for længst erkendt, at man i komplekse menneskelige forhold ikke kan gerere sig udelukkende ud fra nedskrevne regler, men at man må opleve

analysen på egen krop, og gå i en form for praktisk mesterlære med supervision. Og det samme gælder i øvrigt mange andre forhold, som fx relationer mellem par eller forældre og børn.

Ud fra de fænomenologiske beskrivelser af de kontemplative oplevelser er det forståeligt, at Wilber gerne vil understrege en kvalitativ forskel på disse og andre kategorier af oplevelser, men jeg forestiller mig den kontemplative oplevelse mindre som lineær opstigning og mere som udvidelser i et netværk, som om mange tråde og knudepunkter i netværket billedlig talt lyser op på en gang – parallelt og simultant.

Begreber og nedskrevne regler er en nødvendig hjælp i en transpersonlig træning, hvad Wilbers eget forfatterskab vidner om. Men de skal som så mange andre steder i livet kombineres med læring i praksis.

Informationstætte bevidsthedstilstande

Alle de transpersonlige teorier beskriver bevidsthedstilstande, som er mere rummelige, og som har udvidet opmærksomhed og større overblik end de normale bevidsthedstilstande. Af studier af nærdødsoplevelser – som typisk er adgangstilstande til religiøse højdepunktsoplevelser – fremgår, at opfattelsesevne, informationshastighed og erindringskapaciteter er ekstremt udvidet (Grof, 1978, s. 199). Sådanne intensive og udvidede bevidsthedstilstande kendes endvidere fra mange kunstneres og forskeres kreative åbenbaringsøjeblikke og fra almindelige menneskers højdepunktsoplevelser. Tilstandene kan med stor kraft gribe ind i den enkeltes liv og have langtidsvirkninger på personligheden. Jeg har kaldt disse tilstande for informations-tætte bevidsthedstilstande (Vedfelt, 1996, s. 249 ff).

Som en kybernetisk hovedregel gælder, at mere komplekse systemer potentielt kan regulere de mindre komplekse, kaldet loven om nødvendig kompleksitet (Ashby, 1961, s. 203). Jeg forestiller mig således, at de informationstætte bevidsthedstilstande leverer den nødvendige informations- og styringskapacitet til at igangsætte transformationer af højniveauskemaer, som griber ind i hele personlighedsstrukturen, så der skabes en kaskadevirkning, der også er kendt fra biologiske systemers udvikling.

Fra et kybernetisk synspunkt må ethvert system pålægge sig begrænsninger (constraints) for at kunne fungere. Jo færre begrænsninger et system har, jo større er dets valgfrihed, kaldet »kontingens«. Men har systemet for mange valgmuligheder, vil det let blive handlingslammet. Hvis vi overhovedet skal forudsige eller forudse noget, indebærer det constraints, skriver Ashby i sin »Indføring i kybernetik« (1961, s. 127 ff). Derfor har alle de nævnte transpersonlige metoder en specifik åbenhed over for det ubevidste og transpersonlige, eller sagt med andre ord en styring af og navngivning af oplevelserne, som er afhængig af kultur og formål.

I den mere kontrollerende del af spektret har man yogaformer, hvor man trin for trin guider de samme instruktioner og fantasirejser igen og igen og dikterer nogle kanoniserede symboler, der skal visualiseres. Meget lineære udviklingsstadier på vej mod oplevelser af oplysning kan måske gennemføres i uforstyrret isolation i en klosteragtig tilværelse med streng disciplin og konstant autoritativ eller direkte autoritær vejledning (mange constraints). Sådanne modeller har deres berettigelse og kan bygge på langvarige praksiserfaringer med at styre det højintensive materiale, som ellers kan frisættes med uheldige bivirkninger til følge.

I mere åbne sammenhænge, som jeg foretrækker som underviser og terapeut, har gruppedeltagere mulighed for at dele deres oplevelser og perspektivere dem i forhold til forskellige modeller. I en sådan mere åben og demokratisk form får personlighedssystemet en højere grad af kontingens, og det giver et meget mere komplekst billede af en rigiditet af variationer og dybder i oplevelserne end beskrevet i de enkelte traditioner. Det kræver en integreret forståelse, der kombinerer moderne psykodynamisk viden med de traditionelle erfaringer, men det giver også gruppedeltageren, klienten en bedre følelse af at blive mødt og set med egne ressourcer.

Supramodal perception og transpersonlige tilstande

Når Rudolf Otto beskrev de religiøse oplevelser, talte han om en særlig »Gefühl«. Jung forholdt sig til ubevidste billeder og symboler, og Maslow fandt, at det var nødvendigt med et indfølelse, mere poetisk og metaforisk sprog som i drømme, frie associationer og fantasier (Maslow 1970). Wilber taler om helhedsorienteret »mandalisk fornuft« og »visionslogik« (1990, s. 70). Chakrasystemerne og Almaas beskriver de spirituelle oplevelser med både farver, smag, lugt og subtile, følte fornemmelser. En forudsætning for disse beskrivelser er, at der bag den normale rationelle bevidstheds fokusering på enkelte oplevelsesmodaliteter, specielt tanker, ligger en mere grundlæggende forestilling om oplevelsernes enhed.

Digterne udnytter forestillingernes enhed under inspiration, som når fx Sophus Clausen skriver, at det: »forstemte sind stikker ild i den elskede« (Clausen, 1987), og Baudelaire skriver om »dufte, der er blide som fløjtestemmer« (Baudelaire, 1961).

Også i hverdagen blander vi oplevelsesmodaliteter for at udtrykke os levende om komplekse følelser og forhold. Et trist humør kan være gråt, og raseri er rødglødede eller sort, håbet er lysegrønt, og vi svæver på en lille lyserød sky. En person kan være hård eller blød, kold eller varm. Ømhed er smeltende osv. I dette perspektiv har også chakraoplevelser en genkendelig, almenmenneskelig baggrund. Begrebet »gutfeeling« eller »mavefornemmelse« svarer måske til harachakraet, sommerfugle i maven til solar plexus.

Vi kan også føle os tunge om hjertet, vort bryst svulmer af lykke (hjertecha-
kra), eller vi mærker en klump i halsen osv.

Den »supramodale« oplevelse er grundlaget for vores praktiske intuitive intelligens. Den er, som blandt andet Daniel Sterns og Colwyn Trevarthens spædbarnsforskning har vist, den grundlæggende perceptionsform hos det lille barn (Stern, 1985; Trevarthen, 1994). Men bevidstheden trænes under opvæksten mere til at anvende sproglig, rationel tænkning og skyde den supramodale perception tilbage i en fond af »tavs viden«. I dette perspektiv kan jeg følge Almaas, når han hævder, at essensen er til stede hos det lille barn, og at kontakten med den kan reduceres som resultat af opdragelsen.

Wilbers lineære model støtter sig til Piagets teori om, at selvet er materielt i den tidlige sensomotoriske fase, og til den klassiske freudianske opfattelse af barnet som grundlæggende asocialt (Wilber 1990, s. 85-88). Ifølge den nævnte nyere spædbarnsforskning er barnets bevidsthed imidlertid ikke bare sensomotorisk men supramodal, og det har lige fra fødslen et integreret mentalt jeg, som aktivt søger at skabe social kontakt (Stern, 1985, Trevarthen, 1994). Endvidere peger nyere forskning på, at Piagets teorier om det lille barns kognitive udvikling beror på en undervurdering af dets praktiske intelligens og nonverbale intuitive ekspertise og social kompetencer (Campbell, s. 73-79; Wynn, 1992).

Genopdagelsen af den supramodale evne hos den voksne sker naturligvis fra et andet niveau og kræver en udvikling af koncentrationsevne og bevidsthed, som rækker langt ud over det lille barns evner.

Tomheden og det supramodale rum

De kontemplative traditioners oplevelse af tomhed er i et kybernetisk perspektiv jeg-systemets tomhed. Hvis man med støtte fra en terapeut eller ved træning i indre perception udholder spændingen, viser det sig ofte, at den psykiske energi blot er flyttet til en anden oplevelsesmodalitet (proceskanal) end den, jeget fokuserer på. Koncentrerer man sig fx om en kropsfølelse, aktiverer det måske indre billeder. Prøver man at holde fast i billederne, »forstyrres« det måske af stærke emotioner, som igen producerer mærkelige tanke spring, uventede hukommelsesglimt, nye kropsreaktioner osv. Opfatter man disse forskydninger som meningsfulde overførsler af information, kan de være en ariadnetråd i en tilsyneladende labyrint og føre til et højere, mere essentielt organisationsniveau i personligheden. Oplevelsen af tomhed er ofte blot et udtryk for, at bevidstheden ikke er trænet i at orientere sig i supramodale rum. De skiftende perceptioner og psykiske indhold svarer til »Riget for opståen og forsvinden« i Buddhismen. Ved træning kan det supramodale rum udvide sig til højere tilstande med form: fx oplevelser af et af de af Jung beskrevne symboler på helhed, numinøse visioner af Jesus, Buddha eller andre religiøse skikkelser

og symbolikker svarende til højere chakraniveaues fænomenologi. Videre kan der opleves formløse tilstande, som er karakteriserede ved en helt særlig fred og harmoni hinsides billeder opfyldt af klarhed uden ord og et lys, som er anderledes end sanseligt lys, nærvær af essens osv.

Kommunikation på et højere niveau

En af de mest betydningsfulde måder, hvorpå subliminal perception overføres i menneskelige relationer, er ved læsning andres kropssprog. Uden at vide det er vi eksperter i at betragte andres bevægelser, mimik og stemmeføring. Forsøg i uafhængige laboratorier har dokumenteret, at vores følelsesmæssige holdning til en anden person i langt højere grad påvirkes af samtalepartnerens stemme og ansigtsudtryk, end det, vedkommende faktisk siger (Mehrabian 1981). Vore mimiske muskler og kropssprog påvirkes og reagerer hurtigere, end indtrykkene kan nå bevidstheden (Dimberg 1994). Og selv om vi ikke tænker over det, drager vi vidtrækkende slutninger på baggrund af denne ubevidste kropslæsning og dens følelsesmæssige virkninger (Frey 1980). I tætte relationer sker der, som Stern har vist i mor-barnforholdet en konstant og ubevidst »følelsesmæssig afstemning« via kropssproget (Stern, 1985). En sådan afstemning finder også sted i terapeutiske relationer.

Freud og psykoanalysen beskrev disse komplekse overførings-modoverførings reaktioner hos henholdsvis klient og terapeut ved arbejde med ubevidst materiale. I begyndelsen interesserede man sig især for overføringen fra patientens side som patologisk fænomen, og eventuelle modoverføringer fra terapeuten blev opfattet som fejl. Men der er i stigende grad en tendens til at betragte overføring-modoverføring fra et ikke patologisk synspunkt, det vil sige som særtilfælde af en mere almen menneskelig måde at udveksle følelser på. Fænomenet beskrives nu ofte med udtryk som fx resonans, parallelprocesser, diagnostisk modoverføring og komplementære modoverføringsreaktioner (Belin 1977, 54ff). Set i kybernetisk perspektiv indgår parterne i en systemisk relation, som fungerer på et højere niveau end en almindelig hverdagsrelation, hvilket er forståeligt i betragtning af, at man beskæftiger sig med centrale ikke-trivielle livsspørgsmål.

Jung påviste ved sine drømmeanalyser, at klienter projicerer (ubevidste) religiøse forestillinger på terapeuten/læreren. Også de transpersonlige oplevelser må formodes at give resonans hos en terapeut eller vejleder og omsættes i det supramodale rum til følelser, billeder.

Det synes oplagt, at en meditativ/introspektiv træning kan øge sensitiviteten over for stemninger, sindstilstande og nonverbale oplevelser, herunder også for transpersonlige overføringer. Dette ville svare til og forklare Wilbers oven for nævnte beskrivelse af »En særlig overførsel udenfor teksterne (det vil sige mellem mester og elev) Ikke afhængig af ord og sprog«.

Højdepunktsoplevelser og forudsigelige livsvendinger

William James antydede, at ubevidste processer går forud for religiøse højdepunktsoplevelser og omvendelser. Det var disse indre modningsprocesser, Jung prøvede at kortlægge, og som Almaas søgte at aktivere ud fra metoder til at arbejde med tidlige relationer. Jeg har selv støttet mig til Daniel Stern og Colwyn Trevarthen (Stern 1985, Trevarthen 1994), og jeg har kombineret det med Erich Neumanns postjungianske udviklingsmodel (Neumann, 1973, 1973a), hvis relevans er blevet bekræftet af blandt andet jungianske studier af børn i legeterapi (Bradway, C., Signell, K. et al. 1981, 1990).

Ifølge min teori er de overordnede regulerende systemer ikke umiddelbart tilgængelige for jeget og normalbevidstheden, da det vil kunne forstyrre en kompleks selvregulering, som er indlært i praksis og selekteret som tavs viden gennem hele menneskeartens evolution og i den personlige historie. De religiøse højdepunktsoplevelser (informationstætte tilstande) har en funktion ved forudsigelige livsvendinger, hvor der så at sige sker en omprogrammering af personligheden i dens helhed.

Matricerne til de religiøse oplevelser findes muligvis meget tidligt, og en genopdukken af dem kan finde sted i forbindelse med reorganisering af gamle mønstre, som ubevidst har styret personligheden. Grof har i forlængelse af Otto Rank foreslået, at matricer for spirituelle og kosmiske oplevelser grundlægges allerede ved fødslen eller endog før denne. Om dette i virkeligheden er fantasier, som projiceres tilbage i de tidlige livsfaser, er til diskussion, men andre aspekter af børns fantasi- og drømmeliv peger i retning af en tidlig spirituel åbenhed.

En af de mest universelle religiøse myter er »nathavfarten«, hvor en helt bliver slugt af et vanduhyre i vesten. Uhyret drager i nattens mørke med ham til østen, hvorefter han kommer ud igen (Jung 1912, 1952). En primitiv matrice for denne type oplevelser er måske synlig allerede i 3-7-årsalderen med børns angst for mørke og deres fantasier og drømme om opslugning af fx drager, krokodiller og andre overvældende dyr, som de med forskellige metoder – ligesom Jonas i bibelen – slipper ud af (Vedfelt 2003 s. 199). En anden almindelig fantasi er forestillingen om at være et forbyttet barn. Freud kaldte sådanne fantasier, som han hyppigt stødte på hos sine patienter, for »familieromanen«. Jung påviste lighed med utallige myter, hvor helten har et dobbelt forældreskab og er barn af guder, men opfostret af mennesker (Jung 1912, 1952).

Min erfaring i forbindelse med terapi og kurser er, at mange mennesker har haft kraftfulde spirituelle oplevelser som børn. Blandt talrige eksempler, jeg har noteret ned, kan jeg nævne: et helligt beskyttende træ, man kan søge tilflugt til, en skytsengel, en hellig sten, som man kan sidde på, hvis man vil tale med gud. I nogle tilfælde er det transpersonlige væsen en videreudvikling af et »overgangsobjekt«, fx en dukke, som får forbindelse med »højere magter« eller et hjælpende »totemdyr«. Der kan være oplevelser af at have

et særligt kald, man ikke tør tage på sig, eller overvældende angst for det tomme rum. I forbindelse med omsorgssvigt og traumer kan der være ud af kroppen-oplevelser, dragning mod et overnaturligt lys og indre kampe om, hvorvidt man skal vende tilbage til den jordiske virkelighed. Følelser af tremendum, ærefrygt, angst og overvældelse er hyppige. Oplevelserne kan være farvet af omgivelsernes tro, men rummer efter personernes eget skøn ofte elementer, som er ukendte eller i splid med omsorgspersoners tro eller ateisme. De meget følelsesintense begivenheder bliver ikke nødvendigvis fortrængt, men snarere parkeret i en slags »hukommelsesgarderobe« som noget, det er farligt at kommunikere til andre, fordi man måske bliver betragtet som mærkelig, eller fordi det skræmmer de voksne. Især oplevelser fremkommet ved chok kan virke så fremmedartede (das ganz Andere), at personen er bange for, at det er et anfald af sindssyge, som det er bedst at holde hemmeligt. Forudsætningen for at kommunikere oplevelserne er, at de kan blive rummet og give mening for en tillidvækkende anden. Selv om mange mennesker har haft sådanne oplevelser, er der i vores kultur ikke megen hjælp at hente til at integrere dem i en mere omfattende livs- og verdensforståelse.

Spirituelle åbninger finder man også i puberteten med dens følelses-svingninger, pludselige oplevelser af frihed, højstemthed, en interesse for tilværelsens dybeste spørgsmål, vildt romantisk kærlighed, trang til ekstase, søgen efter spænding, tiltrækning til stoffer, rusmidler og grænsesprængende, excentriske eller dæmoniske oplevelser. Hos naturfolkene udnyttes puberteten som et gunstigt udgangspunkt for overgangsritualer, hvor man systematisk bruger isolation, søvnløshed, suggestion, psykedeliske stoffer og andre teknikker som indgang til det overnaturliges verden og en døds- og genfødselsoplevelse, som symbolsk forbereder initianten til en ny livsfase og social rolle. (Grof, Stanislav, 1978, s. 248-249).

I de mandlige initiationer er forvandlingen ofte markeret med pande-chakrasymboler som lys, solen, hovedet, øjet, »højere bevidsthed«, himlen behersket af en mandlig gud. I de kvindelige mysterier er modersymbolik og frugtbarhed fremherskende. James nævner, at denne alder blev betragtet som gunstig for omvendelse i religiøse vækkelsesbevægelser.

Den spirituelle søgen kan i det moderne samfund få en mere målrettet karakter langt ind i 20-års-alderen i et ofte meget langvarigt tomrum mellem barndom og forpligtende voksenhed med fast arbejde og børn.

I stort anlagte kvantitative undersøgelser (i Polen og USA) hævder tæt ved halvdelen af de adspurgte, at de har opnået kontakt med gud, og knap en tredjedel taler om enhed med universet. (Høeg-Olesen 1995), men måske ville flere vise sig ved dybere kvalitative undersøgelser.

Som jeg har fremstillet det i »Manden og hans indre kvinder«, er der en rytmisk tilbagevendende af psykisk/spirituelle åbninger livet igennem, hvor der er en vis synkronicitet med sociale opgaver, hvad enten det er forældreskab, kaldsoplevelser, den jungiansk beskrevne midtvejskrise, tredje alder

eller forestående død. Alle disse faser kan indledes af en »sjælens mørke nat«, en pludselig omstrukturering, euforiske tilstande, efterfølgende komplikationer og en afsvækning af oplevelserne, når de har gjort deres arbejde (Vedfelt 2003).

Den cybernetiske forklaring er, at de informationstætte tilstande er nødvendige for overordnede omstruktureringer af personligheden, og at bevidstheden samtidig åbnes mod et transpersonligt cyberspace.

I de kontemplative traditioner opdyrkes og kontrolleres de transformerende tilstande med særlige teknikker og lægges ind i velafgrænsede sociale og etiske rammer. Denne mere bevidste udvikling af de informationstætte tilstande er en kulturel præstation, som i sig selv er bemærkelsesværdig og i samklang med menneskets videbegærlige og nysgerrige natur.

Transpersonlige patologier og benefits

Ifølge den lærde zenmester D.T. Suzuki »hævder alle Zenmestrene ... at oplysning ikke er noget, man kan gøre krav på at have opnået. At sige, at man har opnået noget, er det sikreste tegn på, at man er faret vild« (Suzuki 1949 s. 53).

I det cybernetisk psykologiske perspektiv er højdepunktsoplevelsen en informationstæt tilstand, der omfatter hele personligheden. Tilstanden er normalt ikke stabil, men ophører, når den så at sige har gjort sit arbejde, og efterfølges af trinvis lavere bevidsthedsniveauer og tilstande med mindre rummelighed og kapacitet. Denne »nedstigning« kræver en efterbearbejdning, hvor alle niveauer i personligheden skal omstilles både indad og udad til den nye tilstand. Hvis ikke dette sker, kan personen klynge sig til den »oplyste« tilstand og føre oplevelsen af storhed, klarhed og grænseløshed med sig til niveauer, hvor den ikke hører hjemme. I stedet fører energiopladningen til emotionel overophedning, fejludviklinger og patologiske tilstande.

Willam James nævner psykopatiske og hysteriske træk hos flere af de store mystikere og mener, at religiøs synd og anger bør nedtones. Identifikation med de dæmoniske, magtfulde og skræmmende sider af gudsforestillingerne, som Otto beskriver, er velkendt fra fundamentalistiske religioner. Jung beskrev i »Jeget og det ubevidste«, hvordan personen i en individuationsproces kan miste hæmningerne, løsne sociale bånd og gå ind i nærmaniske tilstande (Jung 1928). Maslow erkendte efter sin første begejstring, at højdepunktsoplevelserne har alvorlige faldgruber som verdensfjernhed og skrupelløs jagt på alle »triggers«, der kan udløse peaks, fx udnyttelse af andre mennesker, sekterisme, magi og stoffer (Maslow 1970 viii). I de østlige traditioner er hvert niveau i den spirituelle udvikling behersket af guddomme, som har både velgørende og farlige sider. Ken Wilber har forsøgt en systematisk beskrivelse af patologier svarende til de tre overordnede

udviklingsniveauer, han foreslår: det præpersonlige, det personlige og det transpersonlige (Wilber 1986). Almaas beskriver vigtigheden af at gennemarbejde narcissistisk forladthed, tomhed og grandiositet. David Boadella har beskrevet fejludviklinger i relation til chakraer (Boadella 1987).

Talrige af de traditionelle historier om disciple, der søger oplysning hos mestre i Østen, handler om at kunne overgive sig fuldstændigt og i blind tillid uden at sætte spørgsmålstegn ved mesterens eller det spirituelle systems autoritet. Men det er vanskeligt foreneligt både med moderne demokratiske samfundsformer og måden, hvorpå vi opdrager eller rettere inddrager børn i dag. Ved en moderne vejledning i spirituelle oplevelser er det værdifuldt at have kendskab til de komplekse overførings-/modoverføringsprocesser, som udspringer sig i relationen mellem vejleder og vejledt. Det er ikke blot eleven, der kan forgode gurun. Guruen fodrer også sig selv med elevernes beundring og kan blive trukket ind i sine egne grandiose og narcissistiske mønstre. Herved opstår en voksende polaritet mellem den ufejlbarlige guru og de ydmyge alt accepterende elever, som naturligvis i sidste ende håber at blive »oplyste« som mesteren. Et interessant og troværdigt dokument om en sådan dobbelt selvbedragsproces er den hollandske forfatter Andre van der Braaks beskrivelse i »Enlightenment Blues« af sit liv som discipel i et New Age-kollektiv omkring en »oplyst« amerikansk guru (van der Braak, 2003).

Som beskrevet er nærdødsoplevelser og voldsomme traumer ofte forbundet med transpersonlige oplevelser. I New Age-litteraturen skildres nærdødsoplevelserne ud fra deres forunderlige, opløftede og positive side. I traumatologien behandles som regel kun de traumatiske aspekter og deres eftervirkninger. Det er min erfaring som terapeut, at begge sider regelmæssigt er til stede og har brug for opmærksomhed.

Livstruende oplevelser aktiverer ofte mønstre for grundlæggende tillid/midtilid til andre samt skyld, skam og en række andre følelser, som kan bearbejdes i sorg og kriseterapi. Men midt i alt dette kan der være glimt af harmoni, lys, klarhed, religiøse følelser og højere bevidsthed.

Inden for kræftforskningen har »benefit-finding« vist sig at være et værdifuldt led i behandlingen, idet personerne blive bedre i stand til »at nyde nuet«, får en åndelig og mindre materialistisk orientering, en højere grad af intimitet i nære relationer, større selvaccept, tolerance, empati og tålmodighed (Pedersen 2004, s. 112-124). Her kan også en dybere forståelse og bearbejdning af traumatiske oplevelsers transpersonlige aspekter efter min erfaring bidrage til en fortsat positiv udvikling.

Et socialpsykologisk perspektiv

Harry Hunt har søgt at afgrænse en religionsform, som socialpsykologisk set ligger bag den transpersonlige psykologi, og som synes at have en stor

tilpasningsevne til et moderne sekulariseret samfund. Han kalder den med en betegnelse fra sociologerne Max Weber og Ernst Troeltsch for »indre verdens mystik«, til forskel fra fx sektreligion, profetiske samfundsomvæltende religioner og klostermystik (Hunt 2003, s. 63-64). Sociologen Colin Campbell beskrev i en artikel med titlen »The Secret Religion of the Educated Classes« (Campbell, 1978) denne religionsform som typisk for nye religiøse strømninger i 1950erne og 60ernes USA, og Hunt har påvist dens stadige aktualitet i en globaliseret verden (Hunt 2003, s. 63-64) Tilhængere af indre verdens-mystikken mener typisk, at der er en fælles religiøs kerne bag alle religioner: Alle mennesker har en guddommelig gnist i sig, og det er muligt at udvikle sig på en »skala af spiritualitet« med større eller mindre nærhed eller forening med det guddommelige. Overordnet er indre verdens-mystikken monistisk, relativistisk, tolerant, synkretistisk og først og fremmest individualistisk. Den er kritisk over for historiske og bogstavelige religiøse fortolkninger og har en stor tilpasningsevne til det moderne sekulariserede samfund. (Troeltsch 1912, 1931, s. 730-3). Den lader sig i sin moderne form gerne inspirere af idealistiske og metafysiske filosofier. Den kombineres ofte med kristen mystik, buddhisme, hinduisme, sufi-islam, neo-platonisme, gnosticisme og romantisk idealisme. Den afviser dogmer og doktriner, som karakteriserer en objektiv historisk religiøs tro (Campbell, 1978).

Højdepunktsoplevelser og modenhed

Hos stort set alle de i artiklen nævnte forfattere beskrives de religiøse højdepunktsoplevelser som særdeles værdifulde igangsættere for både personlig udvikling og for en oplevelse af en meningsfuld plads i en større og mere universel sammenhæng. En forudsætning for, at oplevelserne virkelig bærer frugt, er imidlertid et omfattende bevidsthedsmæssigt og psykologisk arbejde. Hvis ikke personen tager udfordringerne op og bearbejder højdepunktsoplevelserne, vil det (ud over risiko for eventuelle patologiske fejludviklinger) kunne føre til stagnation og manglende menneskelig modenhed: Personligheden forbliver i et mindre jeg og i en tilstand af naivitet (James), stivner i en social maske frem for at lære sine egne indre potentialer at kende (Jung), går sovende gennem tilværelsen (Gurdjieff, Tart), mister muligheden for at opleve sublime indre tilstande (Wilber), mangler selvindsigt i egne narcissistiske fikseringer og forsømmer de muligheder for nærvær og intens livsfylde, som ligger bag fikseringerne (Almaas).

Peter La Cour har gennemgået centrale dele af de sidste 100 års religionspsykologiske teorier og empiriske fund om religiøs modenhed. Religiøsitetens former, der indeholder en mere symbolsk og mindre konkret forståelse af det religiøse univers og samtidig tror på muligheden af en transcendent struktur i verden, blev her vurderet som mest modne og mentalt sunde.

Disse religiøsitetstyper deles især af mennesker med tolerante og demokratiske værdier, for hvem tro og religion er »en åben søgeproces omkring mening i livet«. Religiøs modenhed indebærer ud fra disse vurderinger også perioder af kritisk relativisme, som går forud for en ny bekræftelse af »subjektets meningsfulde plads i universet i en genfortolket verden...« De religiøst modne er oftest de bedst uddannede og i besiddelse af »alderens fylde«. (La Cour 2005 s. 523, 539-40).

Sammenligner vi disse data med den typiske »indre verdens-mystiker«, finder vi fælles træk som tolerance, mindre konkret forståelse af det religiøse univers, samtidig med troen på en transcendent struktur. Endvidere er der hos den transpersonlige psykologis mest fremtrædende fortalere forslag og metoder til at bearbejde livskriser med det formål at opnå større modenhed ofte i anden livshalvdel. Dette søges gjort på en for personen autentisk måde, der ikke bremses af konventionelle forestillinger, men ud fra en viden om mange forskellige traditioner og en psykodynamisk forståelse af personligheden.

En moden spiritualitet vil i en kybernetisk psykologisk sammenhæng indebære en forståelse af, at religiøse højdepunktsoplevelser finder sted på niveauer og i tilstande, som bør integreres med personens almene livssammenhæng, uden at de højere niveauer absoluterer sig i forhold til de lavere. Det indebærer endvidere en accept af kortere og længere perioder, hvor jegstrukturen i en åben søgeproces løsnes og giver plads for aldersbestemte omstruktureringer af personligheden. Disse processer kan være vanskelige og smertefulde, men bearbejdes de bevidst, kan det føre til opdagelsen af det, Almaas med et poetisk udtryk fra sufimystikken kalder »den uvurderlige perle«.

REFERENCER

- ALMAAS, A.H. (1986): *Essence*. Dansk udg. 1997. *Essens. Vejen til indre virkeliggørelse*. Borgens Forlag.
- ALMAAS, A.H. (1988): *The Pearl Beyond Price. Integration of Personality into Being. An Object Relations Approach*. Diamond Books. Berkeley, California.
- ALMAAS, A.H. (1995): *Luminous Nights Journey. An Autobiographical Fragment*. Shambala, USA.
- ASHBY, ROSS (1961): *An Introduction to Cybernetics*. Chapman & Hall, London.
- BARG J.A., CHARTRAND T.L. (1999) *The unbearable automaticity of being*. *American Psychologist*, 54 s. 464-479. N.Y.
- BAUDELAIRE, C. (1961): *Les Fleurs du Mal*, Edition Galimard.
- BELIN, S. (1997): *Galskabens magt. Parallellprocesser i arbejdet med tidligt skadede og psykotiske patienter*. Da. udg. 1999. Hans Reitzel. København.
- BERTELSEN, JE. (1982): *Drømme, chakrasymboler og meditation*. Borgen, Kbh.
- BERTELSEN, J. (1983): *Højere bevidsthed*. Borgen, Kbh.
- BOADELLA, D. (1987): *Lifestreams. An introduction to Biosynthesis*. Routledge and Kegan Paul. London.

- BRADWAY, C., SIGNELL, K.A. et al.: (1981, 1990): *Developmental Stages in Children's Sandworlds*. Sigo Press U.S.
- BROWN, D.P. (1986): *The Stages of Meditation in Cross-Cultural Perspective*. IN Wilber K., Engler J., Brown, D.P *Transformations of Consciousness*, s. 107-127. Shambahla. Boston.
- CAMPBELL, C. (1978): *The Secret Religion of the Educated Classes*. I *Sociological Analysis* 39:145-156. London.
- CAMPBELL, J. (1989): *The Improbable Machine*. USA. Da. udg. 1990. *Sindets netværk. Fra verdensfjern logik til verdensnær erfaring*. Munksgaard. København
- CARLSSON, L.E. et alii (2003): *Mindfulness Meditation*, *Psychosomatic Medicine*, No. 65, s. 571-581.
- CLAUSEN, S. (1987): I lykkens usandsynligste allé ... i *Et flag for grønhedens idé*, Mølbjerg, Hans. Gyldendal, København.
- DIMBERG, U. (1994): *Facial reactions: »Immediate emotional reactions«*. SPR Abstracts, august, S40.
- DIXON, N.F. (1983): *The conscious-unconscious interface: Contributions to an understanding*. IN *Archiv für Psychologie*. 1983 Vol 135(1) 55-66. U London.
- DREYFUS, H. og DREYFUS S. (1991): *Intuitiv ekspertise*. (Eng. udg. *Mind over Machine* 1986) Munksgaard, København.
- FORSELL, L.S (1960): *Aria i 50-tals lyrik*, s. 46. Red. Folke Isaksson och Jöran Palm. Bonniers, Stockholm. Mølbjerg, Hans, Gyldendal, København.
- FREY, S. et al. (1980): *A systematic description and analysis of nonverbal ...* IN: Corsen, S.A. (udg.) *Ethology and Nonverbal Communication in Mental Health*, Pergamon Press, New York.
- GROF, S. (1977): *Den indre rejse I. Oplevelser hinsides hjernen*. Borgen. København. Eng. udg. 1975 *Realms of the Human Unconscious*. N.Y.
- GROF, S. (1978): *Den Indre Rejse II. Menneskets møde med døden*. Borgen København. Eng. Udgave 1977. *The Human Encounter with Death*, Dutton. New York.
- HUNT, H.T. (2003): *Lives in spirit – Precursors and Dilemmas of the Secular Western Mysticism*. State University of New York Press.
- HØEG-OLESEN, H. (1995): *Unio Mystica – og den ændrede bevidstheds tilstande*. Psyke & Logos, nr. 2, årg. 16, s. 315-345.
- JAMES, W. (1902): *The Varieties of Religious Experience*. USA. Da. udg.: *Religiøse erfaringer*. København: Jespersen og Pios Forlag. 1963.
- JENSEN, J.F. (1993): *Livsbuen. Voksenpsykologi og livsaldre*. København: Gyldendal.
- JUNG, C.G. (1912, 1952): *Symbole der Wandlung* Ges. Werke 5. Olten.
- JUNG, C.G. (1921): *Psychologische Typen*. Ges. Werke 6. Olten. Da. udg.: *Psykologisk typologi*, s. 151-53. København: Gyldendal. 1975.
- JUNG, C.G. (1928): *The Relation between the Ego and the Unconscious*. Da. udg.: *Jeg'et og det ubevidste*. København: Gyldendal. 1985.
- JUNG, C.G. (1936): *Yoga und der Westen*. Ges. Werke 11, s. 571-80. Olten. Da. udg.: *Forholdet til Østens religioner* IN: Skogemann: *Religion og symbol*. København. Borgen. 1988.
- JUNG, C.G. (1944, 1952): *»Psychologie und Alchimie«*. Ges. Werke 12. Olten.
- JUNG, C.G. (1930-1932): *The Vision Seminars I*. Spring Publ., Zürich 1976.
- JUNG, C.G. (1932-1934): *The Vision Seminars II*. Spring Publ., Zürich 1976.
- JUNG, C.G. (1955-56): *Mysterium Conjunctionis*, CW 14. Routledge, London.
- KORNFIELD, J. (1994): *A Path with Heart. A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*. London: Rider. Johannesburg: Sidney Auckland.
- LA COUR, P. (2005): *Religiøs modenhed set i forhold til tid og sundhed*. IN *Psyke & Logos*, nr. 26, s. 523-542.
- MASLOW, A.(1970): *Religions, Values, and Peak-experiences*. USA.
- MAY, R. (1985): *Cosmic Consciousness Revisited*. USA.

- McCLELLAND, J.L., & RUMELHART, D (1986): *Parallel Distributed Processing II*. The MIT Press, U.S.
- MEHRABIAN, A. (1981): *Silent Messages*. Wadsworth, U.S.A.
- NEUMANN, E. (1973): *The Child*. New York. G.P. Putnam's Sons.
- NEUMANN, E. (1973a): *The Origins and History of Consciousness*. N.Y. Princeton University Press.
- NETTERSTRØM, B. (2003): *Stress på arbejdspladsen. Årsager forebyggelse, håndtering*.
- NYBORG, E. (1995): *Én verden*. Tiderne skifter. København.
- NØRRETRANDERS, T. (1991): *Mærk verden*. Gyldendal. København.
- OKBØL, H.(2001): Den nødvendige nedtur. IN: Pia Skogemann red. *Symbol, analyse, virkelighed. Jungiansk teori og praksis i Danmark*, s. 116-134. København: Lindhardt og Ringhof.
- OKBØL, H. (2001a): Jung og New Age. IN: Pia Skogemann red. *Symbol, analyse, virkelighed. Jungiansk teori og praksis i Danmark*, s. 198-221. København: Lindhardt og Ringhof.
- OTTO, R. (1917, 1950): *Das Heilige*. München.
- PEDERSEN, A.F. (2004): *Kraft og »benefit-finding«* IN Bobby Zachariae og Mille Jung Nielsen: *Kraftens psykologi*, s. 112-124 Hans Reitzels forlag. København.
- PIERRAKOS, J. (1987): *Core energetics. Life Rhythm*. California.
- RUMELHART, D. et al. (1986): Schemata and sequential thought IN McClelland, J.L., & Rumelhart, D.: *Parallel Distributed Processing II*. The MIT Press, U.S.
- SKIPPER, C.B. (2005): Voksenudvikling og spiritualitet. IN: *Psyke & Logos (2005)*, nr. 26 (s. 559-585).
- SKOGEMANN, P. (1988): *Religion og symbol. C.G. Jungs religionspsykologi*. København. Borgen.
- STERN, D.N. (1985): *The Interpersonal World of the Infant*. Da. udg. *Barnets interpersonelle univers*. København, Hans Reitzel. 1991.
- TART, C. (1975): *States of Consciousness*. E.P. Dutton & Co. N.Y.
- TART, C. (1986, 1988): *Waking up. Overcoming the Obstacles to Human Potential*. Element Books. London.
- TART, C. (ed.) (1992): *Transpersonal Psychologies. Perspectives on the Mind from Seven Great Spiritual Traditions*. San Francisco: Harper.
- THIELST, P. (1982): *Krop og sjæl*. Hans Reitzel. København.
- TREVARTHEN, C. & AITKEN, K. (1994): Brain development, infant communication, and empathy disorders: ...In *Development and Psychopathology*. 6: 597-633, Cambridge University Press.
- TROELTSCH, E. (1912, 1931): *The Social Teachings of the Christian Churches*. N.Y.
- SUZUKI, B.T. (1949, 1991): *The Zen Doctrine of No Mind*. Ed. Christmas Humphreys. London Sydney Auckland Johannesburg: Rider Books.
- VAN DER BRAAK, A. (2003): *Enlightenment Blues. My years With an American Guru*..Monkfish Book Publishing Company, N.Y.
- VEDFELT, O. (1996): *Bevidsthed – Bevidsthedens niveauer*. København, Gyldendal.
- VEDFELT, O. (2000): *Delpersonligheder, objektrelationer og kybernetisk netværksteori*. IN: *Psyke & Logos* No. 2, s. 542-563. Dansk psykologisk Forlag.
- VEDFELT, O. (2001) *Fra Jung til Kybernetisk psykologi*. IN: Pia Skogemann red. *Symbol, analyse, virkelighed. Jungiansk teori og praksis i Danmark*, s. 228-316. København: Lindhardt og Ringhof.
- VEDFELT, O. (2002): *Ubevidst intelligens*. København, Gyldendal.
- VEDFELT, O. (2003): *Manden og hans indre kvinder*. København, Gyldendal.
- VEDFELT, O. (2007): *Drømmenes dimensioner*. København, Gyldendal.
- VON FRANZ, M.L. (1984): *Traum und Tod*. München: Kösel-Verlag.

- WASHBURN, M. (1990): *Two Patterns of Transcendence*. IN: Journal of Humanistic Psychology, Vol. 30, No. 3, s. 84-112.
- WILBER, K. (1986): *The Spectrum of Psychopathology* IN Wilber, K., Engler, J., Brown, D.P *Transformations of Consciousness*, s. 107-127. Shambhala. Boston.
- WILBER, K. (1990): *Eye to Eye – The Quest for the New Paradigm*. Expanded Edition. Shambhala, Boston.
- WILBER, K. (1990a): *Two Patterns of Transcendence? A Reply to Washburn*. IN: Journal of Humanistic Psychology, Vol. 30, No. 3, s. 113-136.
- WYNN, K. (1992): *Nature*, 27, august 1992.