

Refleksioner over spiritualitet i det terapeutiske rum.

Hanne Frøyr¹

¹ Cand. psych. aut., specialist og supervisor i psykoterapi.

Email

Frøyr, Hanne 2023. Refleksioner over spiritualitet i det terapeutiske rum. *Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund*, nr. 38, 17-24

I dette essay argumenteres for, at psykoterapi, der er baseret på evidensbaserede psykologiske teorier og metoder bør kombineres med en spirituel tilgang, idet en sådan tilgang kan have en gavnlig effekt i forhold til psykiske problemer og livskriser. Ligeledes kan menneskers religiøse overbevisninger og åndelige erfaringer være vigtige at italesætte i psykoterapi, idet der her kan være et helende potentiale. Får vi ikke de åndelige dimensioner med i terapien kan vi komme til at overse vigtig information med den konsekvens, at mennesker ikke får den hjælp, de har brug for.

Psyke betyder sjæl

Når vi kigger på den oprindelige etymologi i ordet PSYKOLOGI, er det læren om sjælen/psyken, mens psykologien de sidste mange årtier overvejende har haft fokus på menneskesindet, dvs. vores tanker og følelser. En af de psykologer, der anså dette for at være et problem, var den amerikanske psykolog James Hillman, som mente, at sjælen forsvandt ud af psykologien, fordi man rent ud sagt ikke kunne finde den, og dermed påpegede han en reduktionisme, der har præget udviklingen af psykologien og den måde, den fungerer på i dag.

Hillmans definition af sjælen var, at det er et perspektiv og ikke en substans. Hvor immateriel og udefinerbar den end er, så er sjælen ifølge ham bærer af de menneskelige værdier, som har størst betydning for vores værensfylde, såvel in-

dividuet som kollektivt. Han mente, at når vi ser på megen af den lidelse, mennesker oplever, så vil det meget ofte kunne forstås som en undertrykkelse af de længsler, sjælen er bærer af.

I bogen "Sjælens længsel", beskriver den danske psykolog Lars J. Sørensen, at sjælens længsel dybest set handler om at finde sig selv og føle sig hjemme i sig selv, hvor man end er. Hvis man ikke føler sig hjemme i sig selv, forstærkes et menneskes ubehag ved sin tilværelse og lede ved sig selv, forklarer han.

At udelukke sjæleperspektivet fra psykologien er således ifølge Hillman og Sørensen ganske fatalt, da det betyder, at vi meget ofte ser årsagerne til de lidelser, mennesker bærer på helt forkerte steder, og kuren må således i disse tilfælde blive forfejlet og uden et reelt potentiale til at hjælpe eller møde og lindre lidelsen.

Mange psykologer, der arbejder med psykoterapi, er enige i disse betragtninger. Vi oplever, at de evidensbaserede metoder rækker til nogle typer af problemer, men vi har også erfaringer med, at helingen meget ofte sker på grund af årsager, der har en helt anden karakter. De evidensbaserede teorier og metoder kan hjælpe et stykke af vejen, men når terapi lykkes og er helende skyldes det i mange tilfælde noget, som opstår, når psykologen slipper manualerne og gør sig fri af teorierne.

Ifølge de etiske principper for psykologer, skal vi "arbejde i overensstemmelse med videnskabelige principper og underbygget erfaring – og tilstræbe en løbende faglig udvikling." Mange psykologer frygter, at de ikke lever op til professionens faglige etik, hvis de i samtalen med klienter har fokus på klienternes religiøse, eksistentielle og spirituelle overbevisninger. Men det står i skarp kontrast til såvel national som international forskning inden for sundhedsområdet, der viser, at tro og åndelige livsopfattelser har en helt afgørende betydning for menneskers måder at håndtere livskriser på.

Psykologer forventes at afhjælpe lidelse, og for at dette kan ske, er det for mig at se vigtigt, at vi møder det hele menneske, som er både krop, psyke og ånd- og at vi efterstræber at skabe et rum, hvor menneskers tro og erfaringer får plads. Derfor er det dybt meningsfuldt, at der bygges bro mellem den mere videnskabelige og medicinsk baserede psykologi og en sjælelig tilgang i det terapeutiske arbejde.

Spiritualitet som den underliggende strøm i alt levende

Spiritualitet forstås her som den underliggende strøm, der eksisterer i alt levende. Det er u håndgribeligt, kan opleves som mystisk, men kan også være sanseligt konkrete og hverdagsagtige fornemmelser og erfaringer. Spiritualiteten rækker

ud over, hvad vores sprog og tænkning almindeligvis kan indkredse, så vi ikke med vores rationelle tænkning til fulde kan indfange den vitalitet og skønhed, som det indeholder. Det er en dimension præget af accept og respekt for det levede liv - fri for ønsker om at præstere og at være noget, men som i sin essens handler om væren. For nogen er det en livsopfattelse, hvor de holder noget helligt og føler sig forankrede i sig selv og tilværelsen, hvilket kan medføre praksisser og overbevisninger, der præger hverdagen og giver lindring og håb, når der opstår livskriser. Det er derfor vigtigt, at der spørges ind til, om klienter, der er i en livskrise, har religiøse eller åndelige overbevisninger og praksisser, og hvis dette er tilfældet, at der afsøges, hvilken betydning dette kan have for det videre forløb.

Psykoterapi med en spirituel tilgang

I terapeutiske sammenhænge kan vi se det spirituelle som et nærvær, hvor kontakten mellem terapeut og klient af begge parter erfares som ægte og autentisk. Psykoterapi er et møde mellem mennesker med forskellige erfaringer og virkeligheder, og derfor er det helt afgørende, at terapeuten lytter og mærker ind i det andet menneske på en måde, der er præget af rummelighed og accept - frem for med fokus på fejl og diagnoser. I denne type møde har parterne sluppet kontrol og planlægning, og der er ingen drejebog for mødet, hvilket muliggør en åbenhed og en sårbarhed i et fælles sansende nærvær. For at denne tilstand kan opstå, må terapeuten skrue ned for sin egen sindsaktivitet og lade stilheden fylde. Når en sådan væren opstår i relationen, er det muligt for klienten at komme i kontakt med sine indre helbredende kvaliteter. Den slags øjeblikke kan være bevægende for såvel klienten som terapeuten. De fornemmelser, der opstår i et sådant sjælemøde, kan så italesættes og bevidstgøres efterfølgende.

Terapeutens teoretiske fundament er helt afgørende for at kunne arbejde på denne måde. De psykologiske teorier gør det muligt for ham/hende at støtte klienten på relevant vis, og kun baseret på en gedigen faglighed er et forløb, hvor spiritualiteten indgår fuldt forsvarligt. Formår terapeuten at arbejde med begge perspektiver ses et potentiale til at møde og lindre menneskers lidelse, som mange andre metoder ikke formår.

Som oftest op søger klienter terapi, fordi der er ting i deres tilværelse, som er ude af deres kontrol, hvilket er angstskabende og frustrerende for dem, og psykoterapien anses af såvel klient som terapeut for at være vellykket, når klienten oplever at være kommet tilbage i kontrol, så han eller hun magter tilværelsen. I denne tilgang er der sjældent tale om en forandret bevidsthed, men alene om at

genvinde kontrollen på det personlige plan. Sat på spidsen – og generaliseret, så er det at kunne fungere godt i familie- og arbejdslivet målet for megen terapi, og hvis dette er et bevidst mål for såvel terapeut som klient, er dette, som det skal være. Det er der absolut ikke noget forkert i, men det er blot vigtigt, at såvel terapeut som de mennesker der opsøger terapi er bevidste herom.

Psykoterapi med en spirituel tilgang har et andet fokus og kan anskues som en igangværende samtale, hvor der bag tanker og følelser opstår kontakt med noget, der er dybere og opleves som sandt på et inderligt plan. Her er målet at skabe rum for menneskers dybe møder med sig selv og deres forestillinger. For at dette møde kan ske i psykoterapi, er det nødvendigt at komme bagom personlighedens låste mønstre og forestillinger, bagom alt det, der er blevet tillagt os, det, der sædvanligvis tillægges værdi, og som vi tror om os selv.

En væsentlig faktor i denne form for terapi er intuitionen. Det er den evne, vi ofte henkastet benævner den sjette sans. Det er evnen til umiddelbart og øjeblikkeligt at foretage en syntese, så vi begriber en helhed med alle vore sanser og evner og ud fra vores samlede erfaringer. Mere poetisk er det evnen til at se med lukkede øjne, en kontakt indadtil og opadtil som kvalificeres af forstand og erfaring. Det er en evne, vi kan udvikle, og i takt med, at vi gør det, åbner det for nye erfaringer af sammenhænge i tilværelsen. Vover vi at stole på de informationer, vi som behandlere får intuitivt og ofte oplever som kommende ud af "det blå", så vi afprøver validiteten af dem ved at præsentere dem som hypoteser, muligheder og/eller billeder for vores klienter, vil vi meget ofte opleve, at det giver genklang, og at det kan være noget, som vi kan bygge videre på i relationen. Jeg har selv mange gange erfaret, at når jeg fortalte om de billeder og ideer, jeg fik, var det en aha-oplevelse for klienten, som gjorde, at han eller hun følte sig set og forstået på et dybere plan.

At finde en vej ind til nye erkendelser

Langt de fleste af os kommer sprogligt til kort, når vi møder mennesker i dybe livskriser og konfronteres med død, tab, ensomhed og svære sjælstilstande. Det gængse sprog er rationelt og mentalt og med det, kan vi præcisere og opgøre i kategorier, når vi kommunikerer om rationelle forhold. Det er den måde vi trænes i at tænke og kommunikere i vores undervisningssystem, og uden at mestre dette sprog er videregående akademiske uddannelser nærmest ikke tilgængelige. Det er også sådan vi skoles for at kunne afslutte som kandidater i psykologi, og det sprog vi fremover benytter os af som færdiguddannede psykologer, men stillet

over for eksistensens udfordringer, kan det virke fattigt og fladt. Udveksling af andet end hverdagslivets almindelige foreteelser fordrer et sprogligt repertoire, der kan rumme vores længsler, behov og drømme. Det er et sprog, drømme udtrykker sig i, ligesom kunsten kan indkredse de spirituelle sansninger. Det er en magi, vi kan finde i religiøse skrifter, i filosofi, i myter, i poesi, litteratur og eventyr, hvor ord og billeddannelser kan give adgang til vores indre åndelige liv. Når et sådant sprog benyttes i terapi, kan det åbne for en bevidsthed om skjulte sider af os selv, og de billeder og begreber, der opstår, kan åbne for helt nye eksistentielle erkendelser, fordi det gør verden større. Når dette sker, opstår der i det terapeutiske rum en alkymi mellem to ligeværdige – terapeuten og klienten.

Sansninger og tilstedeværelse i nuet

Menneskeligt nærvær er helt afgørende, hvad enten det drejer sig om terapi – eller vi blot er medmennesker, der er sammen. Det, der mindsker og hæmmer tilbøjeligheden til at være til stede, er vores vurderende og analyserende jeg og en forudindtaget holdning til den anden. Når parterne overgiver sig til sårbarheden ved ikke at være i kontrol, kan vi sammen begynde at se efter det, der findes bag ordene og koncepterne. Nuet er en sansning – og det man siger, kan overraske en selv, fordi de billeder der viser sig, kan være nye for en, eller fordi man er uforberedt på det, der dukker op. Samtidig er det uventede gaver og skatte, der kan arbejdes videre med i terapien. I denne tilgang er det terapeutiske ud over at være videnskabeligt funderet tillige et kreativt arbejde.

For at vi kan bringe spiritualiteten ind i psykoterapien, må vi som behandlere stå ved os selv. Der er en tradition for, at vi som psykologer skal i egen-terapi, og det er vigtigt, at vi har indsigt i egne mønstre, så også her er der gode takter i de krav, der stilles til psykologer, for at vi kan få autorisation, men når vi ønsker at tilføje spiritualitet i terapien, må vi tillige træne i at kunne være i nuet – at være nærværende. I meditation er der metoder til at rette opmærksomheden mod det nuværende øjeblik. Jon Kabat-Zinn introducerede mindfulness baseret stressreduktion (MBSR), som tager sit udgangspunkt i buddhistiske meditationsteknikker, hvor deltagerne trænes i opmærksomhed på krop, tanker og følelser, og hvor åndedrættet spiller en afgørende rolle i at skabe indre ro og bevidst nærvær. Det er en tilgang, der tilstræber at give en forståelse af egne og andre menneskers reaktioner og handlemønstre, så det kan medføre en større harmoni i en selv og i relationen til ens medmennesker. Der tales om en "mindfulnessbølge", for rigtig mange mennesker har deltaget i træningsprogrammerne, som er blevet bredt

accepterede. Mange terapeuter har videreuddannet sig i mindfulness, da såvel psykologisk forskning, som hjerneforskning har fundet videnskabelig dokumentation for, at metoden virker. En vigtig effekt ved denne metode og andre former for meditation er, at der skabes et rum for, at menneskets egen evne til heling aktiveres. Behandlere, der benytter meditation som en måde at stabilisere sin egen væren, har en vigtig viden om, hvad der skal til for at kunne være i den uforstillede tilstedeværelse i nuet.

I 1990'erne var jeg meget optaget af psykologen Daniel Sterns teorier, hvor han bl.a. påpegede den transformerende virkning, psykoterapi kunne have, når der opstod møder karakteriserede ved en spontan menneskelig væren, som kan ske bagom brugen af metoder og teknikker. Sådanne "now moments", som han kaldte det, er øjeblikke, hvor terapeuten kan føle sig rådvild, ja måske endda opleve angst, fordi der ikke er en drejebog, der følges, men netop i sådan et "moment of meeting", hvor terapeuten slipper sit egos ideal om at være eksperten, kan han eller hun vise medmenneskelighed ved at komme med en autentisk respons. Stern viste, at sådanne øjeblikke i psykoterapi, som kan være uden ord eller fortolkninger, kan have en helt afgørende og varig effekt. Årsagen er, at når sindet stilnes, er vi bag om vores tanker og følelser, og da er vi i kontakt med noget andet end vores hverdagsbevidsthed. Disse oplevelser og erfaringer, der er adskilte fra det almindelige hverdagsliv og overskrider menneskets begrænsede selv, kan virke transcenderende. Når dette sker, er psykoterapi langt mere end en kur mod symptomer, for da sker en afbalancering af det ubevidste og det bevidste som virker psykisk stabiliserende og helbredende. For mennesker, der oplever dette, kan det betyde lindring, nyt livsmod og bibringe følelser af glæde, fred og taknemmelighed.

Sjælens visdom

Når vi slipper kontrollen og overgiver os til nuet, kan sjælemøder opstå. Her er tale om den sjæl, som altså er ikke eksisterende i den traditionelle psykologi. Det var den heller ikke, da C.G. Jungs levede. Som han skrev i sine erindringer, "Uden sjælen fandtes der hverken viden eller forståelse. Om sjælen hørte man imidlertid intet." Han anså det for at være ganske katastrofalt. For Jung var sjælen immateriel, transcenderende og uden for tid og sted, og han mente, at den indeholder lige så mange gåder som universet med sit galaktiske system. Når mennesker mister kontakten med sjælen, mister de i Jungs forståelse kontakten med deres egen indre visdom, og det betyder ubalancer i menneskers psykiske systemer med en

katastrofal mangel på mening og forståelse af sammenhænge til følge. Han mente, at når kun det intellektuelle og rationelle fylder, så gør den verden, vi er en del af, og som har dannet os, ensomme og angste, fordi vi er blevet fremmedgjorte for os selv.

Kuren mod fremmedgørelse kan således være et møde med sjælen; ens egen og de andres. Uden at jeg egentlig har dækkende ord for det, er det en tilstand, jeg selv kender til. Jeg kan beskrive det som, at jeg har en indre gearstang, hvor jeg har adgang til forskellige gear, der hver er i kontakt med forskellige tilstande, og et af dem har kontakt med en indre ro og tryghed – en indre væren. Det er en tilstand, jeg kan indstille mig på, når jeg er bevidst om, at jeg eksempelvis er for styret af mine følelser på en ikke hensigtsmæssig måde. Når jeg registrerer det og ønsker at komme ud af de uhensigtsmæssige reaktioner, kan jeg rette min opmærksomhed ind i mit indre- sætte mig ”i hak” – så jeg er hjemme i mig. Fra denne værens tilstand, som findes bag om tankerne og følelserne, er der en ro og en forståelse af såvel andre som mig selv.

Tilværelsens uendelige skønhed

Det spirituelle forstås her ikke som mystisk; det findes overalt omkring os i skønheden, magien, myterne og kunsten. Litteratur, visuel kunst, musik, dans og teater kan tale til vores sanser og give adgang til en kreativ helende kraft, så vi opnår en større åbenhed over for eksistensens muligheder. Her kan vi møde en visdom, som besjæler og beliver os. En visdom som ikke er en gentagelse af noget, vi har indlært eller andre har sagt, for det er netop ikke visdom. Visdom er båret af undersøgende nysgerrighed og årvågen opmærksomhed. Den levede virkelighed er ganske enkelt for rig til at kunne indfanges i systemer, metoder og begreber, og det spirituelle er en påmindelse om tilværelsens skønhed og uendelige muligheder. Når det spirituelle får plads i terapien udvides rammerne radikalt, og når det sker, kan vi sammen blive en større fortælling end den, vi kom med. Det kan udvide forståelsen af, hvad det er at være menneske. Noget vi kan tage med os ud i vores levede liv, og som kan berige den måde vi er sammen med andre mennesker – og vores måder at leve og dø på.

Referencer

Etiske principper for Nordiske Psykologer. dp.dk

Frøyr, H (2017): *Om mørke og om Lys*. København: Borgens Forlag. Gyldendal.

Frøyr, H (2020): *Ind er den eneste vej ud*. København: Muusmann Forlag.

Hillman, J (1975): *Re-Visioning Psychology*. New York: Harper Collins.

Jung, C.G. (1998): *Erindringer, drømme og tanker*. København: Lindhardt & Ringhof.

Kabatt- Zinn, J (1994): *Lige meget hvor du går*. København: Gyldendal.

La Cour, Hvidt (2010): *Reserch on meaning-making and health in secular society*. Social Science and Medicine. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.06.024>

Stern, D (2005): *Det nuværende øjeblik*. København: Gyldendal.

Sørensen, L (2016): *Sjælens Længsel*, København: Dansk Psykologisk Forlag.