

OPLÆG OM IDEGRUNDLAGET FOR PSYKE-SOMA KURSERNE OG KYBERNETISK PSYKOLOGI.

Vi vil med disse kurser fremme oplevelser og opmærksomhed omkring kropslige og sjælelige forhold,- fremelske ” den frit-flydende opmærksomhed”.

Ole Vedfeldt citerer i Bevidsthed s.31 Alan Watts (amerikansk ekspert i zen-buddhisme:” Mens de vestlige kultur mere og mere favoriserer en lineær og skarpt fokuserende tænkning, der bevæger sig frem led for led, var målet for taoister og zenbuddhister en afslappet ikke-fokuseret bevidsthed.” at lytte uden at anstrenge øret, at lugte uden kraftig indånding, at smage uden at anstrenge tungen, og at lære uden at tage hårdt om genstanden”.

Denne måde at forholde sig til læring og os selv og hinanden på, vil vi søge at smage på, her på kurset.

OV fortsat:”Resultatet af at træne den ”ikke-handlende”bevidsthed var ikke en sløret og diffus opfattelsesproces, men tværtimod en intensiveret, koncentreret og mere omfattende opmærksomhed. Den kaldes ”mindfulness” (bevidsthedsfylde)”

Måske kan det virke lidt selvmodsigende med et teoretisk oplæg om vigtigheden af at lære at opleve, men jeg tror ,det er vigtigt at arbejde på at få de to måder at være i verden på – den stringente og den ikke-fokuserede til at samarbejde og ikke modarbejde hinanden.

Vi er langt mest trænet i den rationelle måde, og for at berolige den venstre hjerne halvdel, gir det mening at forsøge at placere det vi gør på det teoretiske landkort – ellers vil vi modarbejde oplevelserne indeni os selv med unødigt stor skepsis,polemik osv. Hvis vi hjælper vores logik til at se en mening i legen, slipper vi os nemmere fri.

Et religionshistorisk tilbageblik:

Vores kultur bygger på et kristent, monoteistiske gudsbegreb. Men bevæger vi os tilbage i tiden, møder vi de græske moderreligioner, frugtbarhedsreligionerne, der var mangfoldige. Mange guder, der havde forskellige funktioner, og som kunne være i indbyrdes strid. I den periode dyrkedes kontemplantionen, visioner, mangfoldige oplevelser af verdens og livets guddommelighed.

Disse primitive moderskabsreligioner erstattes af det kristne og jødiske gudsbegreb. Det var monoteistisk, én sand gud, Jahve,-der var ren bevidsthed. En mandlig verdensopfattelse, der opfattede naturen som uren, negativ, noget der skal bringes under kontrol af den rene, rationelle bevidsthed. Det medfører , at vi kommer til at tage afstand fra både den ydre og også den indre natur. Kvinden er knyttet til det naturlige, og skal derfor ”tie i forsamlinger”- bringes under kontrol af den rene, maskuline guddommelige fornuft. Dogmelæren. En voldsom modsætning mellem det rationelle og det irrationelle indledes. Den dikotome verden. (Den digitale)

Profeterne blev mere aggressive på de kvindelige, frugtbarheds-guder ved jødernes uddrivelse i ørkenen (den babyloniske Kong Nebukaneser ca 500 år før v.t, der erobrede Jerusalem.)

De primitive naturfolk f.eks indianere og eskimoer ,som lever i tættere pagt med naturen, har en samhørighedsopfattelse i modsætning til den græske modsætningsopfattelse. De opfatter sig som en del af det naturlige kredsløb, er selv natur. De må jage for at spise og leve, men ikke jage af lyst. De respekterer byttedyret, ofrer til det og takker for gaven. I modsætningskulturene ses byttet som underordnet, vild natur, der skal bekæmpes, styres og vi mister respekten, indlevelse i andre levende væsener. Derved mister vi også en væsentlig indlevelse i vores egen natur. Vi bliver afhængig af eksperter, naturvidenskaben. Kun det der kan måles og vejes får sandhedskarakter, mens det der mærkes, opleves er primitivt og uvederhæftigt.

De naturvidenskabelige landvindinger har bragt os langt, men nu erfarer vi flere og flere omkostninger. Rovdrift på den indre og ydre natur (naturkatastrofer, forureningskatastrofer ,men også tilvænningen til stress som en naturlig arbejdstilstand). Vi bliver så specialiserede, ensrettede at vi faktisk får svært ved at se det selv.

Troen på det vi selv kan (uden ekspert-hjælp) tas fra os i denne proces.

Den betydeligste kirkefader Augustin tar klart afstand fra kontemplantion, indadskuen i middelalderen, og det er faktisk denne adstandstagen vi fortsat er præget af! Han står for dogmelæren, en effektiv, samlende tanke, der medfører større effektivitet og dermed et kvantespring fremad i den teknologiske udvikling. (De Gaulle: Hvordan kan man styre et land, der har så mange forskellige oste!)

Naturvidenskabens virkelighedssyn: det, der kan måles og vejes er mere virkeligt , end vores oplevelser, der dermed får andenrangs status. Fantasi undertrykkes.

I den Hellenistiske periode for ca. 2.300 år siden (Aleksander den Store) var der mange eksempler på religionsblanding, med inspiration fra Nær-østen og Indien i det græske verdensbillede. Man forsøger at integrere det mangfoldige med det ensrettede. Det kvindelige med det mandlige: Fra denne periode findes meditationsskoler,

alkymistiske skoler, dionysiske eksperimenter- katharsis bevægelser, moralsk træning: øve sig i aggressionsbeherskelse overfor slaverne, kropsdyrkelse etc. Og helt overordnet er det integrationen, samtænkningen der var i focus.

Denne går som bekendt senere over i indbyrdes bekrigelse: der er kun een rigtig skole, men hvilken.? Dette ufrugtbare syn hæmmer os stadig.

De østlige religioner taoismen og zenbuddhismen har tilsvarende kun hån tilovers for det vestlige intellekt og de vestlige er hånlige overfor de oplevede realiteter som sandhedsbærere; vi forsøger at bygge bro ved at fremme den indre opmærksomhed "mindfulness" og reflektere over, hvad vi erfarer. Og det er svært.

Metoden kalder vi **INTEGRERET PSYKOTERAPI**. Den søger at integrere drømmeanalyse, tegneterapi, kropsovelser, meditationserfaringer og psykodrama. Alle metoder, der sigter mod andre oplevelses- erfaringskanaler end hverdagsbevidstheden.

Ole Vedfeldts andet ord for skolen er **KYBERNETISK PSYKOLOGI**. Det er et forsøg på at lave en helhedsteori, der integrerer. Kybernetik er læren om styringssystemer. Begrebet stammer fra biologen Norbert Weener i 40'erne. En biologisk teori om selvregulerende organismer (et kybernetisk princip).

-Overordnede systemer styrer underordnede systemer. eks: barndomstraumers gentagelser i en lang række undersystemer.

-Komplekser af elementer er forbundne og gensidigt vekselvirkende

-Relationerne er ligeså vigtige som elementet selv. I biologisk teori er organismen i sit miljø grundenheden svarende til den systemiske tænkning, hvor individet forstås i relationer. Terapien kan kun forstås som relationen tp-kl ikke kun som tp eller kl.

-Individet i relationer opfattes som levende systemer, der er selvregulerende, selvfornyende, selvorganiserende, med evne til kreativ udvikling. "Liv vil leves og kæmper for at finde udveje for at komme til live" Udveje er nye, ændrede relationer. Ellers ville det også være vanskeligt at begribe, hvad det er virksom i den terapeutiske proces. Derved adskiller mennesker (levende væsener) sig fra maskiner.

-En tro på en dyb sammenhæng mellem verdens forskellige virkelighedsplaner – et holistisk verdensbillede.

-Optimistisk i betydningen at systemet (mennesket i en relation) ønsker at bevæge sig mod større heling – til stadig større bevidsthedsnivoer. (Betyder ikke, at vi ikke møder eller anerkender modstand, men opfatter det som hensigtsmæssig selvbeskyttelse, der mobiliseres indtil der findes en farbar ny vej, evt i en terapeutisk proces,- men jo også i livet i øvrigt)

BEVIDSTHED.

I sin bog Bevidsthed skriver OV at der findes 70-80 ord for bev. på sanskrit, 40-50 på kinesisk og 3-4 på dansk. Han taler om bevidsthedsnivoer, om informationskanaler, om hukommelsessystemer og proceskanaler. Endelig er sansemodaliteter et vigtigt tema (også den subliminale sansning)

Hverdagsbevidsthed: indsnævret, travl . Arnold Mindel.BUSY MIND. PH's sang om at holde sig vågen, ven. De mange spildte, perspektivløse aktiviteter, akkumulere ting, ejendom – omsætte frigjort energi i konflikter.

Vanskeligt fra dette nivo at åbne til højere erkendelser, som kommer fra andre bevidsthedsnivoer:

drøm – meditation – den terapeutisk kontakt – randbevidstheden – bøn.

De store terapeuters primære værktøj:

Jung : billeder, symboler – voksenlivets udviklingskriser

Freud: ord, associationer, drømme – primært barndommen

Perls: følelser

Reich: kropsoplevelser.- betoningen af eget ansvar.

Alle afviser de åndelige oplevelser i terapien.

CHAKRA-BEGREBET

Et centralt begreb, værktøj på disse kurser er chakra-begrebet. Det er energi-centre, med en fysisk placering på kroppen. Taoistisk begreb i Danmark videreudviklet af Bob Moore bl.a.

Vi har 7 chakraer, alle placeret omkring vigtige kirtler og nervekomplekser.

I japanske, indiske og kinesiske traditioner findes tilsvarende beskrivelser af centre, med samme placeringer.

Hvert chakra er knyttet til bestemte kropslige funktioner – til særlige udviklingserfaringer / kriser og dermed ofte knyttet til særlige følelser.

De 7 hedder, nedefra: Rod, Hara, Solar Plexus , Hjertet, Hals, Pineal og Krone.

De er knyttet sammen 2 og 2: rod- hals, hara- pineal, s-p krone og hjertet for sig.
På dette kursus arbejder vi med det nederste chakra-par: ROD-HALS.