

Kandidatafhandling ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet
Efteråret 2003

Selvoplevelsens Transpersonlige Udvikling

Af Benita Holt Rasmussen

Mobil.:2585 4152

benita@heaven.dk

Vejleder:

Jan Tønnesvang

Censor:

Benny Karpatschof

INDHOLDSFORTEGNELSE

Engelsk resumé	6
Indledning	6
Problemformulering	8
Indhold	9
1. Transpersonlig psykologi og dens relevans	12
1.1 Introduktion	12
1.2 Hvorfor undersøge transpersonlig udvikling?	14
1.3 Begrebsafklaring i forhold til begreberne religiøsitet og spiritualitet	16
2. Udviklingspsykologi	19
2.1 Den ”stærke” udviklingsforståelse	20
2.2 Den ”svage” udviklingsforståelse	20
3. Mystiske oplevelser	22
3.1 Den brede forståelse af mystiske oplevelser	23
3.2 Den snævre forståelse af mystiske oplevelser: Unio Mystica	23
3.3 Højdepunktsoplevelser	26
3.4 Mystiske oplevelser og ændrede bevidsthedstilstande	27
3.5 Mystiske oplevelser i forhold til psykose	29

4. Hvad udvikles? – Fokus på selvoplevelsen	33
4.1 Fokus på selvoplevelsen	33
4.2 Afklaring i forhold til bevidsthedsbegrebet	34
4.3 Opsummering	35
5 Kegan og det udviklende selv	37
5.1 Introduktion	37
5.2 Problemer i Kegan's begrebsanvendelse	37
5.3 Selvets udvikling - de overordnede træk	38
5.3.1 Assimilation og akkommodation	39
5.3.2 Udviklingens motivation	40
5.3.3 Differentiering og integration	41
5.4 Den personlige udvikling af selvoplevelsen	43
5.5 Den transpersonlige udvikling af selvoplevelsen	45
5.5.1 Overgangsfasen mellem det institutionelle selv og det interindividuale selv	46
5.5.2 Det interindividuale selv	48
5.6 Opsummering	49
6 Selvpsykologiens forståelse af selvet og dets udvikling	51
6.1 Selvet som intentionalitetens dynamiske bipolare struktur	51
6.2 Selvobjektbegrebet	52
6.3 Hansens firekonstitutionelle selvmodel	54
6.3.1 Selvets første konstituent	55
6.3.2 Selvets anden konstituent	56
6.3.3 Selvets tredje konstituent	56
6.3.4 Selvets fjerde konstituent	57
6.4 Selvets udvikling gennem tre niveauer	60
6.4.1 Selvet af 1. orden	60

6.4.2	Selvet af 2. orden	60
6.4.3	Selvet af 3. orden	61
6.4.4	Udviklingens motivation	62
6.5	Spiritualitet forstået ud fra selvpsykologien	63
7	Roberto Assagioli og psykosyntesen	67
7.1	Introduktion	67
7.2	Den personlige psykosyntese	69
7.2.1	Bevidstgørelse og differentiering	70
7.2.2	Det lavere ubevidste	70
7.2.3	Det kollektivt ubevidste	72
	7.2.3.1 Kritik af Jung	74
	7.2.3.2 Præ/trans- fejltagelsen	75
7.3	Den spirituelle psykosyntese	77
7.3.1	Det højere ubevidste	77
7.3.2	Selvet	79
7.3.3	Meditation som teknik til ændring af den normale bevidsthedstilstand	81
	7.3.3.1 Meditationens fysiologiske grundlag	83
7.4	Sammenligning af psykosyntesen og selvpsykologien	86
8	Diskussion og konklusion	88
8.1	Opsummering	88
8.2	Kritik af den transpersonlige udviklingsteori	89
8.2.1	Er transpersonlig psykologi udtryk for essenstænkning?	90

8.2.1.1	Washburn som eksempel på essenstænkning	91
8.2.1.2	Wilbers argumenter mod essenstænkning	92
8.2.1.3	Er Assagiolis psykosyntese udtryk for essenstænkning?	94
8.3	Selvets transcendens eller ophævelsen af subjekt-objekt dualismen	96
8.3.1	Wilber om udviklingens mål	96
8.3.2	Kegan om udviklingens mål	98
8.3.3	Assagioli om udviklingens mål	99
8.4	Problemer og perspektiver i forhold til en stærk udviklingsforståelse	100
8.5	Konklusion	102

Litteraturliste

Engelsk resumé:

This thesis is about different layers of the self. In the everyday life we normally experience ourselves as a reflective self, as a unity of selfhood¹. However, in the study of mysticism, a transcendent self, or soulful self is revealed whose unity is not that of selfhood, but rather is a unity with the Absolute. Given this transcendent experience of self, the purpose of this thesis is to examine what transpersonal development means for our experience of self, including how an extended experience of self influence the existential subject-object relationship.

In order to conduct such an examination I review and discuss the transpersonal theories of selfdevelopment by Robert Kegan and Roberto Assagioli, and the non-transpersonal theory of the self and its development by Self Psychology. Due to the external consensus among the reviewed theories, it is concluded that it seems probable that our experience of self continues to develop into a deeper unity with others or until the soulful self is revealed.

Indledning:

Igennem mange år har jeg interesseret mig for det i tilværelsen, der ligger ud over det sædvanlige; det man ikke lige kan tage og føle på; det der umiddelbart kan virke mystisk, og som måske kan sammenfattes i betegnelsen spiritualitet. Selvom jeg er opvokset i et ateistisk hjem, og kun har modtaget den obligatoriske religionsundervisning, har jeg altid haft en fornemmelse af, at tilværelsen rummer mere end den virkelighed, vi normalt oplever at befinde os i, og som vi beskriver ved tid og rum. Det er en fornemmelse af, at der eksisterer andre dimensioner, hvilket gør livet både mere komplekst, men også mere spændende. Med i denne fornemmelse af livets skjulte sider ligger også en diffus oplevelse af, at mit inderste² ”værens-center” er mere end mit personlige jeg. En fornemmelse der bliver forstærket af spørgsmålet ”hvem er jeg - egentlig, sådan helt essentielt?”, hvem er jeg, når jeg har skrællet alle de ydre lag af?; hvad er det for en central kerne af væren jeg kommer ind til, når jeg ikke

¹ Selfhood means that we know ourselves as an independent person separate from others.

² Ifølge Wilber (2000 p. 110-111) referere dybde-metaforen til større niveauer i selvoplevelsen, fordi selvet opleves som noget, der findes dybt inden i én. Til forskel herfra bruges højde-metaforen i forbindelse med større virkelighedsdimensioner. Jeg bruger i det følgende højde- og dybde-metaforene på nævnte måde.

længere identificerer mig med mine tanker, følelser og handlinger? Er oplevelsen en tilstand af ren væren? Måske kan det beskrives som en oplevelse af at være, og dog samtidig være en del af noget større?

At have en interesse for livets skjulte sider kan føre mange steder hen. For mit eget vedkommende har den i første omgang ført til læsning af utallige bøger, der omhandler en blanding af personlig udvikling og en forholden sig til menneskets spirituelle sider. De er skrevet af mennesker, der har en udvidet opfattelse af virkeligheden, herunder hvad vi som mennesker er i stand til at opleve. Denne læsning fandt primært sted i mine sene teenage år. Men livets skjulte/usynlige sider er mange ting. Det er også psykologi! Jeg går ud fra, at der for de fleste psykologistuderendes vedkommende ligger en grundlæggende interesse og nysgerrighed for psykens funktionsmåde og hvilke lovmæssigheder den følger. Således også for mig. Man kan derfor sige, at min interesse for livets skjulte sider har gennemgået en udvikling, og stadig gør det. En udvikling fra en begærlig (læs ukritisk) konsumtion af diverse bøger, der kunne give mig en viden om menneskets indre dybder, til en mere videnskabelig undersøgelse af den samme genstand. Men formålet har altid været det samme, nemlig det at skabe mening i forhold til de erfaringer livet har givet mig. Men udviklingen er heldigvis endnu ikke slut, der er stadig "huller" som mangler at blive fyldt ud.

Selvom den traditionelle psykologi har været spændende og udfordrende at tilegne sig, har den ikke beskæftiget sig med, og dermed ikke givet mening til min vedvarende oplevelse af at være mere end mit personlige jeg, og samtidig en del af en større helhed. Meget andet har jeg stiftet bekendtskab med, bl.a. at dette personlige jeg eller personligheden på samme tid er både unikt, som ingen andre, indgår i et kulturelt fællesskab, og dermed er som nogle andre, og til sidst også er en del af menneskeheden, dvs. er som alle andre på jorden. Og jeg har filosoferet over de menneskelige eksistentialer; hvad det er for nogle grundvilkår vi alle skal finde os til rette med. Den røde tråd gennem hele mit psykologistudie har været, og er stadig en søgen efter teorier og forfattere, der beskæftiger sig med "dette mere", som William James kalder de erfaringer, hvor mennesker har kontakt med sfærer, der ligger ud over det umiddelbart givne (1963 p. 337). I "Unio Mystica- og den ændrede bevidstheds tilstande" af Henrik Høgh-Olesen har jeg fundet noget af det, jeg har søgt (I: Psyke & Logos 1995). Høgh-Olesen skriver i slutningen af artiklen at: "Unio Mystica [den mystiske enhedsoplevelse] repræsenterer som vist en særegen bevidsthedstilstand, og der ligger et oplagt projekt i at

integrere denne psykologiske realitet i en almen teori for den menneskelige bevidsthed” (Ibid. p. 337). Artiklen og opfordringen har været en stor inspirationskilde for mig i forhold til nærværende afhandling, som udgør en mulighed for mig for at kombinere min oprindelige interesse for, og oplevelse af det spirituelle, med en videnskabelig tilgang i forsøget på at få mening med oplevelsen af at være mere end det personlige jeg.

På sin vis er jeg ude i et personligt ærinde, idet jeg gerne vil blive klogere på min egen oplevelse. Alligevel ser jeg kun denne oplevelse som en motivation til at undersøge noget langt mere alment menneskeligt, for jeg ved, fra min tidligere læsning af spirituelle bøger, at jeg langt fra er ene om disse oplevelser. Siden hen har jeg fundet ud af, at jeg heller ikke indenfor psykologien står alene med denne interesse. Fx er jeg bekendt med et forum for alternativt interesserede psykologi studerende ved Københavns universitet, og i international sammenhæng har der siden midten af 1960’erne eksisteret en gren indenfor psykologien, der beskæftiger sig med det usædvanlige, der ligger ud over det personlige og ordinære i menneskets liv, nemlig den såkaldte transpersonlige psykologi.

Indenfor dette brede spirituelle interessefelt, har jeg valgt at fokusere på mystiske oplevelser, fordi de udgør et stykke fænomenologi, der vidner om, at det er muligt at opleve sig selv og sit forhold til andre på en markant anderledes måde end normalt, idet grænsen mellem subjekt og objekt ophæves.

Problemformulering:

Med udgangspunkt i den mystiske oplevelse er det specialets mål at undersøge, hvad en eventuel transpersonlig udvikling betyder for selvoplevelsen, herunder hvordan denne udvikling påvirker subjektets måde at forholde sig eksistentielt til andet og andre på.

Indirekte er problemformuleringen en hypotese om, at vi som mennesker har muligheden for at *udvikle vores selvopselevel*, hvilket både indbefatter vores selvforfølelse (sense of self) og vores selverkendelse³. Dernæst er det et udtryk for en mere åben forholden sig til, hvad en ”transpersonlig selvoplevelse” betyder, og hvordan en sådan anderledes oplevelse af sig selv påvirker ens eksistentielle forhold til andre mennesker. Dvs. der skelnes mellem et eksistentielt, og et materielt subjekt-objekt forhold, fordi det er kvaliteten i subjektets forhold

³ I Kapitel 4 præciseres det yderligere, hvad det er der udvikles transpersonligt.

til objektet der påvirkes ved en anderledes selvoplevelse, og ikke subjektets rent materielle forhold til andet og andre.

Måden jeg vælger at gribe undersøgelsen an på, er ved at lave en teoretisk analyse af forskellige transpersonlige teorier, der beskæftiger sig med selvoplevelsens udvikling. Fælles for disse teorier er, at de anser oplevelser for at være en fænomenologisk faktum, der kan sige noget om virkeligheden. Fx er James metode en radikal empirisme, der postulerer, at: "Everything real must be experienced somewhere, and every kind of thing experienced must somewhere be real" (I. Hood 2002 p 5). Ligeledes tager Assagioli udgangspunkt i en pragmatisme der siger, at i det omfang oplevelser påvirker følelser, tanker og adfærd, er de virkelige, idet noget psykologisk uvirkeligt ikke kan have en effekt i den psykologiske virkelighed (Assagioli 1965 p. 196). Nu kan man hævde, at oplevelser er subjektive, og dermed ikke kan sige noget objektivt om virkeligheden. En sådan relativismekritik kan imidlertid imødekommes ved at undersøge, om der blandt fagfolk er en vis teoretisk enighed omkring, hvad transpersonlig udvikling af selvoplevelsen betyder, og en vis enighed omkring udviklingens mekanisme. På baggrund af transpersonlige teoriers eksterne konsensusvalidering kan man derved tage stilling til, hvorvidt selvoplevelsens transpersonlige udvikling er sandsynlig eller ej. Undersøgelsen har dermed en hermeneutisk karakter, idet målet ikke er at finde absolutte sandheder, men derimod at forstå den udvidede selvoplevelse ud fra transpersonlige teorier.

Indhold:

I Kapitel 1. *Transpersonlig psykologi og dens relevans* introduceres transpersonlig psykologi som en forholdsvis ny gren indenfor psykologien, der har sin oprindelse og primære virke i USA. Introduktionen til transpersonlig psykologi vurderes som vigtig i og med, at det som område er forholdsvis ukendt indenfor akademisk psykologi i Danmark. Derefter argumenteres for, at det er relevant at beskæftige sig med transpersonlig/spirituel udvikling, idet transpersonlig udvikling kan forstås som et udtryk for menneskets spirituelle stræben, der er positivt relateret til subjektivt velvære. Kapitlet afrundes med en begrebsafklaring mellem religiøsitet, spiritualitet og det transpersonlige.

I Kapitel 2 *Udviklingspsykologi* sættes transpersonlig udviklingsteori ind i en traditionel udviklingspsykologisk ramme. Jeg har valgt at placere transpersonlig udviklingsteori under det udviklingspsykologiske område, vel vidende at det også kunne placeres under transpersonlig psykologi. Valget er taget på grundlag af, at transpersonlig udviklingsteori som overordnet område må forholde sig til de generelle problemstillinger som traditionel udviklingsteori forholder sig til.

I Kapitel 3 om *Mystiske oplevelser* redegør jeg for, hvad mystiske oplevelser er, samt begrundet, hvorfor jeg vælger at belyse transpersonlig selvudvikling ud fra denne type oplevelser. Mystiske oplevelser sker i ændret bevidsthedstilstand, og udgør et stykke fænomenologi der bekræfter formodningen om selvoplevelsens fortsatte udvikling. Det vil sige at mystiske oplevelser vidner om, at det er muligt at erkende, føle og opleve sig selv og andre på en markant anderledes måde end mennesker normalt gør. Med William James udtryk følges mystiske oplevelser i opadgående retning for at se, hvad de kan fortælles os om menneskets potentialer, samt der redegøres til sidst for mystiske oplevelsers forhold til psykose.

Kapitel 4 *Hvad udvikles?- fokus på selvoplevelsen* er en redegørelse for, hvad jeg forstår ved en selvoplevelse, og en begrundelse for, hvorfor jeg vælger at fokusere herpå. I denne sammenhæng beskæftiger jeg mig med bevidsthedsbegrebet, fordi indeværende transpersonlige udviklingsteorier anser selvets udvikling som synonym med bevidsthedens udvikling.

I Kapitel 5 om *Robert Kegan og det udviklende selv* redegøres der for Kegan's teori om selvets udvikling og hans argumentation for udviklingens logik eller rytme. Desuden diskuteres perspektiver og problemer ved teorien.

Kapitel 6 *Selvpsykologiens forståelse af selvet og dets udvikling* fungerer som repræsentant for en ikke-transpersonlig teori om selvet og dets udvikling, og kan som sådan danne grundlag for en eventuel brobygning mellem en transpersonlig og en traditionel forståelse af selvoplevelsens udvikling.

Kapitel 7 *Roberto Assagioli og psykosyntesen* repræsenterer en dybdepsykologisk forståelse af transpersonlig selvudvikling med fokus på bevidstgørelsen af det ubevidste. Assagioli deler udviklingen ind i to faser: en personlig psykosyntese med bevidstgørelse af det lavere ubevidste og det kollektivt ubevidste, efterfulgt af en spirituel psykosyntese med bevidstgørelse af det højere ubevidste og realisering af Selvet. Kapitlet afsluttes med en sammenligning mellem psykosyntesen og selvpsykologien.

I Kapitel 8 *Diskussion og konklusion* opsummeres de fremlagte teorier, og der gives en kritik af transpersonlig udviklingsteori. Derefter tages problematikken omkring selvets transcendens op, og der diskuteres problemer og perspektiver i forhold til en stærk udviklingsforståelse. Til sidst konkluderes der på baggrund af de fremlagte teorier, at selvoplevelsen sandsynligvis transcenderer den eksklusive identifikation med det separate eller lavere selv, hvilket giver mulighed for en dybere oplevelse af Selvet.

1. Transpersonlig psykologi og dens relevans:

Til at starte med vil jeg argumentere for, hvorfor det er relevant at beskæftige sig med transpersonlig udvikling. Grunden hertil er, at transpersonlig psykologi udgør et yderområde indenfor psykologien i Danmark. Et kontroversielt yderområde kan man sige, der endnu ikke er tradition for at undervise i på psykologistudiet ved danske universiteter. Som led i denne argumentation, og for at skabe et fælles udgangspunkt for den videre undersøgelse, vil jeg introducere transpersonlig psykologi.

1.1 Introduktion til transpersonlig psykologi:

Som jeg var inde på i indledningen findes der i dag en gren indenfor psykologien, som beskæftiger sig med transpersonlige fænomener af forskellig art. Det er den såkaldte transpersonlige psykologi. ”Trans-” kommer af latin og betyder ”på den anden side af” eller ”hinsides”, så transpersonlig psykologi beskæftiger sig med de fænomener og oplevelser, der ligger hinsides den personlige sfære. Lajoie og Shapiro gennemgik i 1992 en survey undersøgelse af 40 forskellige definitioner på transpersonlig, og kom frem til en syntese, der lyder som følger: "Transpersonal psychology is concerned with the study of humanity's highest potential and with the recognition, understanding, and realization of unitive, spiritual and transcendent experiences"(I:Moss.1999 p. 198). Som der ses heraf er der flere programmer på dagsordenen, idet den transpersonlige psykologi både vil studere menneskets højeste potentialer samt vil anerkende, forstå og realisere de menneskelige erfaringer og oplevelser⁴ (experiences) der er af transpersonlig eller spirituel art. At der er stor forskel på at ville forstå og ville realisere noget vender jeg tilbage til i kapitel 4.

Siden 1969, med udgivelsen af *Journal of transpersonal psychology*, har transpersonlig psykologi eksisteret som særskilt område indenfor psykologien. Den adskiller sig dermed fra både humanistisk- og religionspsykologi, om end der er overlappende. Den primære forskel på religionspsykologi og transpersonlig psykologi er, at mens religionspsykologien ønsker at belyse religiøse/ spirituelle oplevelser ud fra traditionelle psykologiske teorier, så er den transpersonlige psykologis mål snarere at anskue disse oplevelser ud fra transpersonlig teori.

⁴ Det engelske ord ´experience´ kan på dansk både oversættes til erfaring og oplevelse. Selvom de to ord kan bruges synonymt, synes jeg der er en nuanceforskel i retning af, at erfaring er noget man tilegner sig over tid, og en oplevelse kan være mere umiddelbar. Af den grund oversætter jeg primært experience til oplevelse.

Som det vil fremgå, anerkender og respekterer transpersonlig teori eksplicit spirituelle oplevelser, samt anser andre dimensioner i tilværelsen for virkelige i en pragmatisk forstand. Forskellene mellem humanistisk- og transpersonlig psykologi er mindre iøjnefaldende, idet sidstnævnte bl.a. har udviklet sig fra førstnævnte. Abraham Maslow spiller her en afgørende rolle, idet han er "the founding father" for begge retninger. Humanistisk psykologi har et optimistisk syn på den menneskelige natur, og ser os som aktive og kreative væsener, der stræber efter vækst og selv-aktualisering (Schultz & Schultz 1994 p. 273). Man kan sige det samme om den transpersonlige psykologi, blot med den tilføjelse, at den ser menneskets potentiale som rækkende ind i det transpersonlige/spirituelle område af tilværelsen. Det nære samarbejde mellem de to retninger ses bl.a. i, at *Journal of Humanistic Psychology* af og til publicerer artikler med transpersonlig teori (Hastings I. Moos 1999 p. 194).

I 1972 blev "The Association for Transpersonal Psychology" dannet i USA, og i 1985 fulgte Europa efter med dannelsen af "the European Transpersonal Association" (Eurotas). Eurotas repræsenterer 14 nationale transpersonlige foreninger. Derudover findes "European Transpersonal Psychology Association" (Etpa), der er en underorganisation af Eurotas. Etpa er mere forskningsorienteret indenfor transpersonlig udvikling/transformationsproblematikken (www.eurotas.org, pr. 22/10 2003). Ydermere er det i dag muligt at studere transpersonlig psykologi på universiteter i primært USA og England, fx University of California i USA, og Liverpool John Moores University i England, og det er også herfra forskning og nutidige teorier kommer.

Foregangsmændene for den egentlige transpersonlige psykologi er hhv. William James (1842-1910), Abraham Maslow (1908-1970), Carl Gustav Jung (1875-1961) og Roberto Assagioli (1888-1974). Andre nutidige, førende teoretikere indenfor transpersonlig psykologi er bl.a. Stanislav Grof (1931-), og Ken Wilber (1948-).

Fælles for disse teoretikere er deres interesse for den del af den menneskelige tilværelse, og dermed de oplevelser og erfaringer, der rækker ud over det umiddelbart givne. Alt det, man ikke umiddelbart forstår og kan give rationelle forklaringer på, men som dog er med til at give livet en dybere mening. Alle er de af den opfattelse, at direkte erfaringer hverken kan ignoreres eller afvises, og det så uanset om de selv har haft disse erfaringer/oplevelser direkte, eller de har indirekte kendskab til dem via de mennesker, de studerede og/eller de klienter, de behandlede.

1.2 Hvorfor undersøge transpersonlig udvikling?

Robert A. Emmons har skrevet bogen ” The Psychology of Ultimate Concerns- Motivation and Spirituality in Personality” (1999), hvori han beskæftiger sig med, hvordan personlige mål er relateret til langvarig lykke og tilfredshed med livet. Emmons blev i sin forskning opmærksom på, at spiritualitet, forstået som en søgen efter det hellige, spiller en vigtig rolle i forhold til, hvor stor en glæde og tilfredshed mange mennesker oplever i deres liv. Denne sammenhæng har han derefter fulgt op på, fordi han ikke mener fagligt at kunne forsvare at ignorere denne vigtige dimension i menneskers liv, hvis man oprigtigt vil forstå, hvad der i dagligdagen motiverer den enkelte og skaber mening i livet. Emmons henviser til, at der i dag overvejende er enighed indenfor personlighedspsykologien om at forstå personligheden på 3 niveauer. På det første niveau er det, man kan kalde ”træk”, dvs. de globale og vedvarende egenskaber ved en person, der er uafhængig af, hvilken kontekst man befinder sig i. På det andet niveau befinder de personlige mål, livsopgaver eller projekter sig, som siger meget om, hvilken person, vi har med at gøre. Dvs. vil vi vide noget om et menneske, kan det være givtigt at se på, hvad han/hun forsøger at gøre, hvad der motiverer til diverse handlinger i hverdagen. Og endelig er der niveau 3, hvor man kan forstå personligheden ud fra identitet og den historie, den enkelte fortæller om sig selv(McAdams I. Emmons 1999 p.18 – 20). Ifølge denne model kan man altså forstå personligheden på 3 forskellige analyseniveauer, og Emmons tilgang vil i denne sammenhæng tilhøre niveau 2. Dvs. han forsker i mulige sammenhænge mellem hvilke mål et menneske forsøger at nå og oplevet subjektivt velvære, herunder vedvarende emotionel velvære og kognitiv livstilfredshed og mening med livet (Ibid. p.44).

Noget af det mest grundlæggende man kan sige om mennesket er, at det er et aktivt, intentionelt mål-orienteret væsen, som kan forestille sig fremtiden, og lægge planer i forhold til at nå det ønskede mål. Disse mål kan imidlertid være meget forskellige, idet de kan være mindre eller større mål, som igen kan være hhv. knyttet til den indre eller den ydre verden. Brecht definerer mål:” internal representations of desired states that a person has identified as important and is committed to working toward ” (Ibid. p.91). Og yderligere specificeret:” ... states are broadly constructed as outcomes, events or processes. Internally represented desired states range from biological set points for internal processes (e.g. body temperature) to

complex cognitive depictions of desired outcomes... that span from the moment to a life span and from the neurological to the interpersonal" (Ibid. p.16).

Ifølge Emmons er "all goals not created equal", og dermed er nogle mål vigtigere end andre. Det kan synes en selvfølgelighed, men i lang tid har forskere faktisk regnet med, at karakteren af målene i sig selv ikke havde betydning for en persons velbefindende, men at det kun var opnåelse af målet, der havde betydning. Det viser sig ikke at holde stik, for Emmons konkluderer ud fra flere forsøg, at mål så som at opnå intimitet, personlig vækst, vitalitet og spirituelle mål er positivt relateret til subjektivt velvære, hvorimod mål så som opnåelse af magt, materielle goder, et flot udseende eller penge er negativt relateret til subjektivt velvære. Det betyder ikke, at opnåelse af disse mål skaber utilfredshed, men blot at de heller ikke skaber den personlige tilfredshed, som man havde forestillet sig, eller håbet på (Ibid. p.47-50). Ifølge Emmons defineres spirituelle mål på samme måde som alle andre mål, men derudover udgør de en unik kategori, fordi de har at gøre med det, der er allervigtigst i et menneskes liv. Spirituelle mål, undersøgt via spirituel stræben, kan forstås som "ultimate concerns". At noget er ultimativt betyder at det er det højeste, bedste eller største af sin slags, så derfor henviser ultimative anliggender/ engagementer til, at de udgør de allervigtigste anliggender, som et menneske bekymrer sig om i sit liv. Hvis man fx bliver spurgt om at opsummere sit livs vigtigste mål i en sætning, eller den dybeste mening med livet, så vil dette svar udgøre ens "ultimate concern". Derfor udgør ens vigtigste anliggender toppen af hierarkiet mht. hvilke mål man stræber efter at nå.

At søge efter det spirituelle, her forstået som det hellige, er for mange mennesker altså det vigtigste mål i deres liv, som derfor motiverer og giver retning i forhold til dagligdagens handlinger. Hypotesen er, at omfanget af spirituel stræben indikerer, hvor vigtigt et anliggende spiritualitet er, samt at denne stræben er positiv relateret til det subjektivt velvære (Ibid. p. 100). Men nu kan spirituel stræben eller spirituelle mål jo være forskellige fra person til person. Her skelner Emmons mellem spirituel stræben som 1) at opnå en større viden i forhold til en højere kraft, 2) at udvikle- eller vedligeholde et forhold til en højere kraft, 3) at forsøge at leve ens daglige liv i overensstemmelse med ens spirituelle overbevisninger og endelig 4) at integrere selvet i en større enhed, dvs. ønsket om transcendens (Ibid. p.101). I sin undersøgelse af ovenstående hypotese fandt Emmons, at spirituel stræben overordnet er relateret til større subjektivt velvære, specielt mht. større formål med livet samt både

ægteskabelig og overordnet tilfredshed med livet. Som Emmons konkluderer:” As a basic category of human experience, spirituality is revealed through ultimate concerns that center on the sacred. When people orient their lives around the attainment of spiritual ends, they tend to experience their lives as worthwhile, unified and meaningful.” (Ibid. 104).

Ud fra disse overvejelser giver det mening at beskæftige sig med spirituel udvikling, fordi *spirituel udvikling kan ses som en af de måder, hvorpå spirituel stræben manifesterer sig*. Som vi så er stræben efter at integrere selvet i en større enhed én form for spirituel stræben, som ifølge Emmons forskning kan skabe større subjektivt velvære og tilfredshed med livet.

1.3 Begrebsafklaring i forhold til begreberne religiøsitet og spiritualitet:

Inden jeg går videre er en begrebsafklaring nødvendig, idet jeg i det tidligere har brugt begreberne religiøsitet, spiritualitet og det transpersonlige i flæng.

Som vi har set, henviser transpersonlig til det, der ligger ud over det personlige.

Transpersonlig er dermed en neutral term, der ydermere er af nyere dato. Men hvad er da forskellen mellem religiøsitet og spiritualitet?

Zinnbauer, Pargament og Scott beskæftiger sig i artiklen ” The Emerging Meanings of Religiousness and Spirituality: Problems and Prospects ” (1999) med denne afklaring. Ifølge dem er det almindeligt både hos almindelige mennesker og hos professionelle psykologer og forskere at skelne mellem religiøsitet og spiritualitet. Men forskellige mennesker forstår noget forskelligt ved hhv. religiøsitet og spiritualitet. Dvs. selv om de fleste mennesker i dag skelner mellem disse to begreber, så er der ingen enighed om, hvad der er essensen i dem, og de definitioner, der findes, er dermed forskellige. Ser man tilbage på de traditionelle religionspsykologer som fx William James, så blev der ikke skelnet mellem religiøsitet og spiritualitet. Således definerer James religion som:” the feelings, acts, and experiences of individual men in their solitude, so far as they apprehend themselves to stand in relation to whatever they may consider the divine” (I. Ibid. p.893). Denne definition ligger traditionelt vægt på det personlige aspekt ved religiøsitet, samt definerer religion i forhold til en substans. Dvs. den enkeltes følelser og ritualer bliver sat i forhold til en højere kraft, eller et guddommeligt væsen. Til forskel herfra lægger en funktionel tilgang til religion vægt på, hvordan mennesker bruger religionen i deres forholden sig til problemer så som død, mening med livet, uretfærdighed osv.

Siden James er der imidlertid sket en polarisering mellem religion og spiritualitet, idet religion oftest karakteriseres som organiseret, substantiel og negativ, hvorimod spiritualitet karakteriseres som personlig, funktionel og positiv (Zinnbauer et al. 1999). Derved kommer religion til at fremstå i et negativt lys, som en institutionaliseret, dogmatisk, rituelt og gammeldags måde at søge det hellige⁵ på. Her overfor ses spiritualitet som moderne, privat og personlig måde at søge det, som man oplever som værende helligt på.

Imidlertid argumenterer Zinnbauer et al. for, at denne skelnen er både er unødvendig og problematisk. Deres forbehold går på, at et sådan skelnen ignorerer, at spiritualitet ikke kommer til udtryk i et socialt vakuum. Fx fremhæver de med reference til Berger, at: ”It is no coincidence that the popularity of spirituality has grown in a culture that values individualism and rejects conventional authority” (Ibid. p 903). Og dertil kommer, at kernen i den religiøse institution netop er at bringe det enkelte individ tættere på Gud, dvs. også her er der fokus på det individuelle og personlige. Det andet argument imod den ovenstående skelnen mellem religion og spiritualitet er, at hvis spiritualitet udelukkende repræsenterer alt det mennesket gør for at nå forskellige mål, så mister dette begreb sin kerne. Dvs. en udelukkende funktionel definition mister det essentielle for øje, nemlig menneskets søgen efter det hellige. Med andre ord er der mange måder at søge en mening med livet på, som ikke behøver være spirituel. Hvis denne søgen dog er spirituel, så går den pr. definition altid mod det hellige.

På grundlag af disse forbehold foreslår Zinnbauer et al. at definere religion som: ”a search for significance in ways related to the sacred” (Ibid. p. 907). Det hellige er her ikke begrænset til traditionelle begreber om Gud, eller det transcendent, men udgør alt det, som man synes er helligt i ens liv. I forhold hertil defineres spiritualitet som: ”a search for the sacred” (ibid. p. 909). Som det ses er spiritualitet dermed selve kernen i religiøsitet. Forskellen imellem de to begreber beskrives på følgende måde: ”Spirituality has to do with the paths people take in their efforts to find, conserve, and transform the sacred in their lives. Whereas religion encompasses the search for many sacred or nonsacred objects of significance, spirituality focuses specifically and directly on the search for the sacred” (Ibid.). Religion er dermed et bredere, mere generelt og desuden bedre kendt begreb end spiritualitet. Mens spirituelle mennesker primært søger hellige mål, søger religiøse mennesker også sekulære, eller

⁵ Det hellige defineres af Zinnbauer et al (1999 p. 903) som alt det, der er ud over det ordinære, og som indeholder et begreb om Gud, det guddommelige eller det transcendent. Derudover kan det hellige også henvise til objekter, der er blevet indviet, fordi de har forbindelse til, eller repræsenterer det hellige.

verdslige mål, fx at en elsket skal blive rask ved hjælp af hellige midler, fx bøn. Eller de forsøger at finde en partner ved at deltage i kirkelige arrangementer.

På baggrund af overstående afklaring ser jeg James definition på religion som nærmere en moderne definition på spiritualitet, idet den ikke hentyder til nogen form for institutionel praksis i forhold til at opnå disse hellige oplevelser, følelser og handlinger.

Konklusionen må derved være, at den hyppige og ofte ekstreme polarisering der eksisterer mellem begreberne religion og spiritualitet, er for unuanceret. Imidlertid er de to begreber heller ikke identiske, så det er på sin plads at skelne imellem dem.

Den sidste afklaring er mellem begreberne spirituel og transpersonlig. Indenfor transpersonlig litteratur bruges disse to begreber oftest synonymt. Forskellen mellem dem er imidlertid ifølge ovenstående afklaring, at spiritualitet har at gøre med en søgen efter det hellige, så kun såfremt man oplever de transpersonlige stadier som hellige, eller som en berøring med noget højere, kan man bruge begreberne synonymt. I det følgende vælger jeg at bruge begreberne synonymt, både fordi der er i overensstemmelse med gængs praksis, men også fordi man i transpersonlig udvikling netop søger det, der ligger ud over det umiddelbart givne eller ordinære.

2. Udviklingspsykologi:

Når man vil undersøge, hvad transpersonlig udvikling af selvfølelsen indebærer, samt hvordan denne udvikling påvirker subjektets måde at forholde sig til andet og andre på, må denne undersøgelse nødvendigvis forholde sig til de grundproblematikker der er indenfor det udviklingspsykologiske felt.

Disse grundproblematikker omhandler spørgsmålene om, *hvad* det er, der udvikler sig, *hvordan* denne udvikling forløber, dvs. hvilke mekanismer der er involveret, *hvorfor* udviklingen sker, samt ikke mindst overvejelser omkring hvad der karakteriserer mennesker, der allerede har gennemgået, eller er i gang med udviklingsprocessen. Udviklingens hvad, hvordan og hvorfor må derfor med i en fyldestgørende besvarelse af, hvad transpersonlig selvudvikling indebærer.

Med reference til foregående afsnit kan man hævde, at transpersonlig udvikling som område både hører hjemme under transpersonlig psykologi og under udviklingspsykologi. På nuværende tidspunkt hører diverse teorier om transpersonlig udvikling hjemme under førstnævnte område, men som vi skal se, vedrører transpersonlig udvikling mange forskellige aspekter af menneskelivet, hvoraf selvets udvikling kun er én blandt mange. Man kan derfor formode, at transpersonlig udviklingsteori i fremtiden kommer i forlængelse af allerede eksisterende udviklingsteorier på forskellige områder så som kognition, emotion, moral osv. Om det sker, er imidlertid afhængig af en almen anerkendelse af transpersonlig udvikling. At tiden efterhånden er moden til en begyndende interesse for emnet, tyder det på, hvis man kigger på, hvor udviklingspsykologien i dag befinder sig.

Udviklingspsykologi som fagdisciplin har gennemgået store forandringer siden starten af det 20. århundrede. Ifølge Sommer (1996) skete der i 1960'erne et paradigmeskift, sådan at man i dag skelner mellem "de store teorier" fra før 60'erne og mere domænespecifikke teorier efter 60'erne. I dag er det almindeligt at forstå udviklingen som fortsættende hele livet, hvilket skal ses i forhold til tidligere tiders vækst-forfald hypoteser. Det er i denne faglige atmosfære at den transpersonlige udvikling har sit ståsted, idet der øjensynlige er en begyndende forståelse for, og interesse i, hvordan udviklingen fortsætter hele livet igennem.

Men selvom der er enighed om at udviklingen kan fortsætte hele livet, er der forskellige forståelser af, hvad denne udvikling indebærer. Groft sagt kan man skelne imellem de teoretikere, der overvejende er tilhænger af en ”stærk” udviklingsforståelse, og dem, der overvejende er tilhænger af en ”svag”. Kort fortalt er forskellen følgende:

2.1 Den ”stærke” udviklingsforståelse:

Den ”stærke” udviklingsforståelse siger, at en forandring kan klassificeres som udvikling, når den er kvalitativ, sekventiel, irreversibel, universel og indeholder et slutstadium.

(Forelæsningsnoter v. Karen Munk 1998). Det er en hierarkisk tankegang, hvor senere stadier indoptager og på en eller anden måde reorganiserer det tidligere. Ifølge en stærk udviklingsforståelse er udviklingen diskontinuerlig. Herved forstås, at der i bestemte perioder fremkommer nye og forskellige måder at forstå, tolke og respondere på omverdenen på (Berk 1997 p.6 min oversættelse). En diskontinuerlig udvikling vil altid foregå i stadier, fordi der sker *kvalitative* forandringer i måden at tænke, føle og handle på. Der fremkommer altså kvalitativt nye former for funktioner, som ikke var der i forvejen.

Den stærke udviklingsforståelse indeholder det, man på engelsk kalder for ”hard stages”, og kendetegner primært ”de store” udviklingsteorier fra før 60’erne, så som Freud og Piaget.

2.2 Den ”svage” udviklingsforståelse:

Den ”svage” udviklingsforståelse siger, at ændringer kan variere mht. varighed, retning, individuelle faktorer og plasticitet. (Ibid.). Det ”svage” udviklingsbegreb hører til den nutidige såkaldte life-span development-orientering, hvor vi så at sige ikke har en krystalkugle at kigge i, og dermed ikke kan forudsige udviklingens mål. I denne forståelse vil udviklingen af højere funktionsmåder være en mulighed, der dog langt fra udnyttes af alle, og derudover er vi heller ikke på vej samme sted hen.

Den svage udviklingsforståelse anser udvikling for at være kontinuerlig, hvorved der ifølge Berk forstås, at udvikling er en kumulativ proces, hvor allerede eksisterende evner eller kompetencer forbedres (Berk 1997 p.6). Udvikling indebærer i denne forståelse mere og mere af det samme, hvilket er en *kvantitativ* forbedring af allerede eksisterende evner.

De forskellige udviklingsforståelser har at gøre med, hvordan udviklingen kan tænkes at foregå, dvs. udviklingens mekanisme. Da alle udviklingsteorier forholder sig til dette spørgsmål, vil jeg vende tilbage til dette emne adskillige gange. Med til denne kontrovers hører derudover spørgsmålet vedrørende, om transpersonlige niveauer følger direkte efter de forgående, eller om regression til tidligere niveauer er nødvendig, før man kan nå de transpersonlige niveauer.

3. *Mystiske oplevelser:*

Jeg vil i det følgende redegøre for, hvad der forstås ved mystiske oplevelser. Derefter argumenteres for, hvorfor denne type oplevelse er et godt udgangspunkt at undersøge den transpersonlige udvikling af selvoplevelsen ud fra.

Ordene mystik og mystisk er afledt af det græske "myein", der både betyder "at indvie", og med en anden betoning "at lukke øjnene". I begge tilfælde anvendtes det i det gamle Hellas i forbindelse med visse religiøse samfund med en hemmelighedsfuld kultus (Marcus 1962 p. 18). Slår man op i Lademanns leksikon (1997) under mystisk, står der: vedrørende mystik; hemmelighedsfuld, uforståelig, mistænkelig. Og tilsvarende er "et mysterium" en gåde, en uforklarlig hændelse.

I daglig tale henviser mystiske oplevelser til noget, som man ikke umiddelbart kan forstå, dvs. i den "almindelige" udgave som noget gådefuldt. "Det var vel nok mystisk!", kan man sige, enten i en nysgerrig forholden sig til oplevelsen, eller i en mere bebrejdende tone, der ikke levner mere plads for nærmere forståelse.

Når man begynder at læse litteratur om mysticisme, støder man på forskellige forståelser af, hvad der kvalificerer til en mystisk oplevelse. Man kan skelne mellem en bred forståelse af mystiske oplevelser, og en snæver forståelse, som udgøres af den mystiske *enhedsoplevelse*. Denne enhedsoplevelse, denne Unio Mystica, kan betragtes som den højeste form for mystisk oplevelse, som toppen af kransekagen. De to typer oplevelser er ikke væsensforskellige, men kan forstås som liggende på et spektrum, hvor der forekommer forskellige grader af subjekt-objekt sammensmeltning. Eksempelvis skelner Pahnke og Richards (1969) mellem mystisk bevidsthed og ikke-mystiske former for ændrede bevidsthedstilstande, idet de henviser til samme praksis både hos kristne mystikere og hinduistiske mystikere. Forskellen mellem de to typer bevidsthed er følgende: "In non-mystical forms of consciousness, the empirical ego generally exists as the subject viewing objects of a visionary nature, or pondering objects of a cognitive nature; only in mystical consciousness and some psychotic reactions is the subject-object dichotomy transcended and the empirical ego extinguished" (Ibid.p.418).

Jeg vil i det følgende prøve at klargøre denne traditionelle skelnen mellem den mystiske oplevelse i hhv. en bred- og en snæver forstand.

3.1 Den brede forståelse af den mystiske oplevelse:

Den tydeligste eksponent for en bred forståelse af den mystiske oplevelse er William James. Han gav i perioden 1901 -02 en forelæsningsrække i Edinburgh, ”the Gifford Lectures”, der i 1902 blev til bogen ”The Varieties of Religious Experiences: A Study in Human Nature⁶”(Ferrari 2002 p.4).

James definerende karakteristika af den mystiske oplevelse er hhv. 1) Uudsigelighed, 2) Intellectuel indsigt, 3) Flygtighed og 4) Passivitet. Jeg gennemgår disse punkter mere udførligt senere, men jeg vil blot påpege, at James ikke specifikt nævner en oplevelse af enhed mellem subjekt og objekt som definerende karakteristika, hvilket er grunden til, at jeg kategoriserer ham som havende en bred forståelse af den mystiske oplevelse.

I ”Religiøse erfaringer” giver James en række eksempler på mystiske oplevelser, der på et spektrum starter med en ”fornemmelse for en dybere betydning” i forhold til en sætning, et begreb eller lignende, der ofte kommer længe efter, at man har stødt på begrebet første gang. Et personligt eksempel herpå er, at jeg i faglig sammenhæng ofte har stødt på det engelske begreb ”interdependens”, men det var først da jeg i anden sammenhæng arbejdede med problemstillingen at være afhængig versus at være uafhængig af andre, at jeg pludselig havde en a-ha oplevelse af, at det ikke behøver være enten/ eller, men godt kan være både/og.

Af andre mystiske oplevelser nævner James den såkaldte ”dejavu” oplevelse, hvor man har en pludselig følelse af, at ”her har man været før”, eller generelt at man har oplevet situationen før, sagt de samme ord, læst den samme sætning, truffet den samme beslutning. En sælsom oplevelse, som de fleste nok har haft på et eller andet tidspunkt i deres liv.

3.2 Den snævre forståelse af den mystiske oplevelse: Unio Mystica.

⁶ Jeg anvender i det følgende en dansk oversættelse ”Religiøse Erfaringer” fra 1963.

Jeg vil i det følgende se nærmere på den mystiske enhedsoplevelse. For at få en nærmere karakteristik heraf, benytter jeg mig af hhv. Arthur J. Deikman (1969), samt af Walter N. Pahnke og William A. Richards (1969), der forsøger at definere den mystiske bevidsthed, sådan som den opleves hos mennesker, der har indtaget relative høje doser af psykedelika. Derudover støtter jeg mig også til Høgh-Olesens artikel om *Unio Mystica* (1995), men denne artikel trækker overvejende på de førnævnte kilder.

Indenfor litteratur om mysticisme er der generel enighed om, at mystiske enhedsoplevelser udgør en vedvarende strøm af enslydende tids- og steds-uafhængige beretninger. Dette konkluderes ud fra indholdsanalyser af beretninger om den mystiske enhedsoplevelse. Om man henter sit kildemateriale fra middelalderens mystikere, fra de Zen-buddhistiske munke i østen, eller fra nutidige mennesker på LSD, gør ingen forskel. Budskabet er det samme, nemlig dette, at "Alt er ét" og at "det Andet", alle dets forskellige former til trods, opløser sig i "det Ene" (Høgh-Olesen 1995 p. 327). James har givet udtryk for lignende synspunkt, idet han poetisk skriver, at "... the mystical classics have, ..., neither birthday nor native land" (I: Deikman 1969 p. 41).

Det, alle disse forskellige beretninger har tilfælles er følgende:

- 1) *Forskelsløs enhed*. Oplevelsen af forskelsløs enhed er nok et af de vigtigste definerende kendetegn. Forskelsløs enhed dækker en oplevelse af, at den sædvanlige grænse mellem subjekt og objekt ophæves. Det er en oplevelse af enhed med "Altet" eller "det Absolutte". Denne problematik vender jeg tilbage til gentagne gange, men specielt i afsnit 8.3 om selvets transcendens eller ophævelsen af subjekt-objekt dualismen.
- 2) *Uudsigelighed / ubeskrivelighed*. Den mystiske enhedsoplevelse er oftest svær at sætte på ord. Grunden hertil er bl.a. at vores sprog er tvungent polært, fx forstår vi hvid i forhold til sort, mand i forhold til kvinde, liv i forhold til død osv. Problemet er dernæst, at polære begreber ikke er velegnede til at beskrive det ikke-polære, eller ikke-duale med, som er så karakteristisk for den mystiske oplevelse. En anden vinkel på problematikken er, at bevidstheden jo ikke mere fungerer i den rationelle, kategoriserende modalitet, men snarere er hævet over denne. Oplevelsen må dog "oversættes" til denne bevidsthedsform, hvis vi vil fortælle andre om den. Høgh-Olesen forklarer dette med, at det forskelsløse skal beskrives fra et trin-lavere erkendelsesniveau, og at resultatet bl.a. er, at beskrivelsen

både bliver fattig, men også paradoks (1995 p. 331). James forklarer denne uudsigelig ved, at den i høj grad ligner følelsetilstande. Lige såvel som det kan være svært at forklare, hvad forelskelse er, kan det være svært at forklare den mystiske enhedsoplevelse. (1963 p. 257).

- 3) *Intellektuel indsigt*. James hævder, at selvom mystiske oplevelser i høj grad ligner følelsetilstande, så er det tilmed karakteriserende, at mystiske oplevelser også er erkendelsestilstande. ”De skænker indsigt i sandhedsdybder, som det logisk arbejdende intellekt ikke kan lodde.”(Ibid). Sagt på en anden måde, så kan vi altså ikke logisk tænke os frem til de sandheder, som mystikeren erkender. Der er snarere tale om åbenbaringer, direkte oplevelser af, hvordan alting hænger sammen. Derudover er det karakteristisk, at denne direkte viden opfattes som udgørende den yderste virkelighed. Det er altså en følelse af, at det man oplever, er yderst virkeligt, ja det beskrives endda oftest som mere virkeligt end den bevidsthedstilstand, man normalt lever i.
- 4) *Transcendens af tid og rum*. Ifølge Pahnke og Richards kan der både være tale om, at man i den mystiske oplevelse har mistet den sædvanlige orientering, mht. hvor man befinder sig i tid og rum. Men det kan også være en oplevelse af, at man helt er udenfor tid og rum, og at begreber som fortid og fremtid har mistet deres betydning (1969)
- 5) *Flygtighed/midlertidighed*. Mystiske oplevelser er midlertidige tilstande, der kan vare fra få sekunder, til en halv- eller en hel time. Pahnke og Richards gør opmærksom på, at det bl.a. er denne flygtighed der gør, at vi kan skelne den mystiske enhedsoplevelse fra den psykotiske (Ibid.). En nærmere gennemgang af forholdet mellem mystiske oplevelser og psykose gives i afsnit 3.5
- 6) *Følelse af ”numinositet”/hellighed*. Den oplevende oplever sig i kontakt med noget absolut og ukrænkeligt, noget der har en speciel værdi. Og dette noget føles som at være ”. . . at a more basic level than any religious or philosophical concepts held by the experiencer” (Ibid. p.414).
- 7) *Dybtfølt positiv sindsstemning*. Følelser så som glæde, kærlighed, velsignelse og fred er uløseligt forbundet med den mystiske enhedsoplevelse.
- 8) *Passivitet*. James er den eneste af de nævnte kilder, der har passivitet med som karakteristika. Ikke desto mindre beskriver James, at når først den ønskede bevidsthedsændring er indtrådt, så er den oplevendes vilje stillet i bero, og det er som om han er grebet og holdt fast af en højere magt (1963 p. 258).

Inden jeg går videre i argumentationen vil jeg lave en kort begrebsafklaring mellem mystiske oplevelser og højdepunktsoplevelser, idet sidstnævnte er et alment kendt begreb der, i et vist omfang, kan bruges synonymt med mystiske oplevelser.

3.3 Højdepunktsoplevelser:

Begrebet højdepunktsoplevelser (peak experiences) stammer fra Maslow, og defineres i bogen ” Religion, Values and Peak-experiences”(1964 p. xii) som: ”..secularized or mystical or transcendent experiences; [they] are not dependent on churches or specific religions.... nor necessarily imply any supernatural concepts”. En anden definition findes i Schultz & Schultz (1994 p. 288), idet højdepunktsoplevelsen er:” A moment of intense ecstasy, similar to a religious or mystical experience, during which the self is transcended”. Som det fremgår, anså Maslow højdepunktsoplevelsen som identisk med den mystiske oplevelse. Spørgsmålet er bare, om det er den mystiske oplevelse i bred- eller snæver forstand?

I appendix A (1964) giver Maslow en karakteristik af højdepunktsoplevelserne, som bl.a. indebærer at ”.. the whole universe is perceived as an integrated and unified whole”.

Derudover indeholder højdepunktsoplevelserne også ændringer i tids- og rumopfattelsen, som ledsages af følelser af dyb mening. Disse karakteristika er sammenfaldende med den mystiske enhedsoplevelse, som jeg lige har gennemgået. Imidlertid er der også visse forskelle mellem højdepunktsoplevelser og Unio Mystica, idet Maslow skriver, at:” In peak-experiences, the dichotomies, polarities, and conflicts of life tend to be transcended or resolved” (1964 p. 65, min understregning) Det er altså ikke i alle tilfælde, at modsætningerne ophæves, eller transcenderes, hvilket de gør i enhedsoplevelsen. Ifølge Høgh-Olesen er der i højdepunktsoplevelserne snarere tale om en kulmination indenfor en i al væsentlig almindelig, men dog intensiv bevidsthed (1995 p. 333). Høgh-Olesen argumenterer for, at Maslow går for vidt i sine bestræbelser på at demokratisere højdepunktsoplevelserne, hvorved de bliver næsten hver mands eje. For givet vis er det sådan, at alle ægte enhedsoplevelser også er højdepunktsoplevelser, mens det omvendte næppe er tilfældet. Ud fra disse betragtninger kan jeg konkludere, at højdepunktsoplevelserne har sin plads på et spektrum over de mystiske oplevelser, idet de som oplevelseskategori dækker mystiske oplevelser i både bred- og i snæver forstand. Ved i begrebet højdepunktsoplevelser ikke at skelne mellem mystiske oplevelser i bred- og snæver forstand, opnår Maslow en afmystificering af mystiske

oplevelser; han gør denne type oplevelser mere eller mindre almindelige; noget alle kender og kan forholde sig til. Denne intention er fra mit synspunkt al ære værd, problemet er ”blot”, at den manglende skelnen også gør enhedsoplevelsen til en forholdsvis almindelig oplevelse, hvilket den ikke er. At skelne mellem forskellige typer mystiske oplevelser er dermed en fordel. En skelnen der kan præcisere, at *nogle af* Maslows ”peakers” sandsynligvis har haft ægte enhedsoplevelser, men at det langt fra er alle. De fleste højdepunktsoplevelser er dermed snarere mystiske oplevelser i bred forstand, og som sådan forholdsvis almindelige.

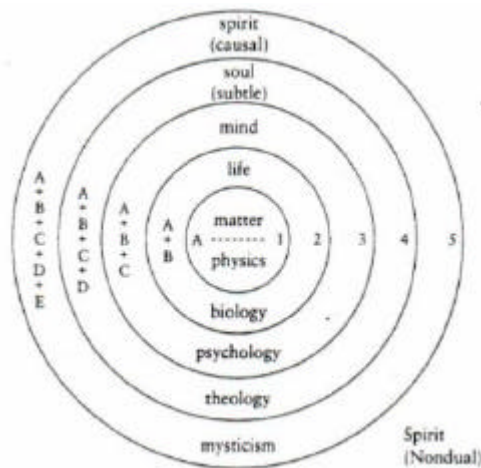
3.4 *Mystiske oplevelser og ændrede bevidsthedstilstande:*

Den hidtidige redegørelse for mystiske oplevelser har til formål at fungere som grundlag for den påstand, at *mystiske enhedsoplevelser udgør et fænomenologisk faktum der vidner om, at det er muligt midlertidigt at opleve sig selv på en markant anderledes måde, end mennesker normalt gør*. En mulighed der åbner op for transpersonlig selvudvikling, idet denne *midlertidige* oplevelse ifølge udviklingens logik, kan blive en mere *stabil* oplevelsesmåde, og derved udgøre udviklingens mål. Med andre ord sandsynliggør mysticismen, at det er muligt for mennesket at blive ved med at udvikle sig indtil det oplever en relativ stabil værenstilstand af sammensmeltning med Altet. Jeg vil fra kapitel 5 og frem beskæftige mig indgående med denne sammenhæng. Inden da vil jeg, som belæg for min formodning om en mulig sammentænkning af mystiske enhedsoplevelser og transpersonlige udvikling, henvise til Wilber (2000). Wilber argumenterer for en sammentænkning af mystiske oplevelser og transpersonlig udvikling ud fra en skelnen mellem a) bevidsthedstilstande og b) bevidsthedsniveauer:

Ad a) I forhold til bevidsthedstilstande skelner Wilber mellem normale- og ændrede bevidsthedstilstande. I første omgang har vi den normale bevidsthedstilstand, der med Tart defineres som: ”for any given individual, his normal state of consciousness is the one in which he spends the major part of his waking hours”(Tart 1969 p.1). Den normale bevidsthedstilstand henviser ud over den vågne tilstand, også til dagdrømmeri, drøm og dyb søvn. Til forskel herfra kan bevidstheden være i ændret tilstand, hvilket defineres som:”one in which he [the individual] clearly feels a *qualitative* shift in his pattern of mental functioning, that is, he feels not just a *quantitative* shift (more or less alert, more or less visual imagery, sharper or duller, etc.), but also that some quality or qualities of his mental processes are

different” (Ibid.). Ændrede bevidsthedstilstande er med andre ord ikke-normale, og henviser som kategori til bl.a meditation, mystiske oplevelser og nærdødsoplevelser. Mystiske oplevelser hører dermed under en mere overordnet kategori, der udgøres af de ikke-normale ændrede bevidsthedstilstande.

Ad b) Ud over at bevidstheden kan være i forskellige ændrede tilstande, kan den også være på forskellige niveauer, der ifølge Wilber udgør mere stabile og permanente strukturer i bevidstheden (2000 p.13). Ved at sammenligne et stort antal udviklingsteorier fra både østen og vesten for at se, om der evt. findes en lovmæssighed bag alle de forskellige udviklingsforståelser, er Wilber kommet frem til sin model over ” The Great Nest of Being”, som ses på figur 1 (Wilber 2000 p.6).



Figur 1: The Great Nest of Being

Som det ses, består modellen af cirkler, hvor hver cirkel udgør et udviklingsniveau. Wilber mener dermed, at udviklingen foregår diskontinuerligt, dvs. at der på hvert nyt niveau kommer kvalitativt nye egenskaber til. Disse egenskaber kan forstås som nye, blivende strukturer i bevidstheden. Imidlertid udvikler disse kvalitativt nye egenskaber/strukturer sig gradvist over en periode, og for at klargøre denne forståelse, anvender Wilber ofte betegnelsen "bølge" (wave), fordi denne metafor netop indikerer den glidende overgang (a la farverne i en regnbue, der glider ind i hinanden). Inkluderet i denne udviklingsforståelse er Wilbers forståelse af, at udviklingsniveauerne er holoner. "En holon" definerer Wilber som "a whole that is part of other wholes" (2000 p. 7). Det vil sige, at intet kun udgør en del af

noget, for denne del er altid en helhed i sig selv, og samtidig også en del af en endnu større helhed. Et eksempel på en holon er et atom, idet atomet er en helhed i sig selv, og samtidig en del af en celle. Cellen er så igen både en helhed i sig selv samt del i en organisme osv. Overføres denne tankegang på udviklingsniveauer, er disse niveauer både en helhed i sig selv, og samtidig del af en større helhed. Med andre ord transcenderer og inkluderer hver større holon den forudgående mindre holon, hvilket i figur 1 illustreres ved bogstaverne A, A+B, A+B+C osv.

Givet disse bestemmelser af ikke-normale ændrede bevidsthedstilstande og bevidsthedsniveauer, skriver Wilber om forholdet mellem dem: " But all of those peak experiences, no matter how profound, are merely temporary, passing, transient states. In order for higher development to occur, those *temporary states must become permanent traits*. Higher development involves, in part, the conversion of altered states into permanent realizations. In other words, in the upper reaches of evolution, the transpersonal potential that were only available in temporary *states* of consciousness are increasingly converted into enduring *structures* of consciousness (states into traits)." (Ibid. p. 15).

Wilber bekræfter dermed muligheden for at omdanne midlertidige enhedsoplevelser til vedvarende bevidsthedsstrukturer. Hvordan denne proces kan tænkes at foregå kommer jeg uddybende ind på fra kapitel 5.

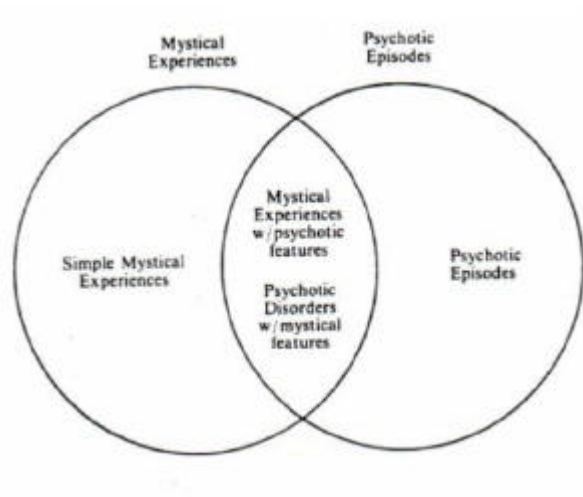
Indtil videre kan man konkludere, at transpersonlig psykologi forholder sig positivt til mystiske enhedsoplevelser, idet de anses som mål i en videre udvikling. Med henvisning til James kan man sige, at spiritualitet eller mystiske erfaringer her følges i opadgående retning for at se, hvor vi eventuelt er på vej hen, og dermed hvilke potentialer, der ligger i svøb. Det vil sige, om den menneskelige natur indeholder et "something more".

Imidlertid bliver mystiske oplevelser uden for transpersonlige kredse oftest sat i relation til patologi; sporet bliver fulgt i nedadgående retning så at sige. Med henvisning til fremkomsten af retninger så som humanistisk psykologi, positiv psykologi, transpersonlig psykologi mm., kan man sige, at tendensen til at patologiserer mystiske oplevelser er aftagende. Alligevel er en imødekommenhed over for mystiske oplevelsers forhold til psykose relevant i denne sammenhæng.

3.5 Mystiske oplevelser i forhold til psykose:

David Lukoff beskæftiger sig i artiklen ”The Diagnosis of Mystical Experiences with Psychotic Features” (1985) med problemstillingen omkring mystiske oplevelsers forhold til psykose. Ifølge Lukoff er forholdet mellem mystiske oplevelser og psykose komplekst. For at komme en afklaring af forholdet mellem mystiske oplevelser og psykose nærmere, er det nødvendigt at definere oplevelserne. Da jeg imidlertid allerede i afsnit 3.2 har defineret mystiske oplevelser, vil jeg ikke gentage denne karakteristik her. Til gengæld er det nødvendigt at undersøge, hvad man indenfor psykiatrien forstår ved psykose. Ifølge Poulsen et al. (1998 p. 59) omfatter psykotiske symptomer hallucinationer, vrangforestillinger, kataton adfærd, disorganiseret tale og ekstreme psykomotoriske forandringer. Hallucinationer og vrangforestillinger er dog de primære symptomer, og defineres hhv. som *en sanseoplevelse uden ydre årsag*, og *en urokelig overbevisning, som ikke er i overensstemmelse med virkeligheden, og som ikke deles af andre med den samme sociokulturelle baggrund* (Ibid. p 60- 62).

Ifølge Lukoff lader det at reducere mystiske oplevelser til psykotiske symptomer mange detaljer ude af billedet: For det første er der forskel på varigheden af de respektive oplevelser, idet mystiske oplevelser er midlertidige, varende fra få sekunder til halve- eller hele timer, hvorimod selv en akut skizofrenilignende psykose udvikler sig indenfor en periode på 1-2 uger. For det andet deles forestillingsindholdet i mystiske oplevelser oftest af andre, specielt hvis de fremmes i en religiøs sammenhæng. Men også hvis de mystiske oplevelser sker spontant, er det for velfungerende mennesker muligt at integrere oplevelsen i deres liv, hvorved deres almindelige funktionsniveau ikke forstyrres, men derimod muligvis fremmes. Som sagt er forholdet dog mere komplekst end at der er tale om to separate oplevelseskategorier. Ifølge Lukoff er der i to tilfælde tale om en blanding, idet man kan have mystiske oplevelser med psykotiske træk (features), eller skizofreni med mystiske træk. På figur 2 ses en grafisk fremstilling af forholdet.



Figur 2

Jeg vil i det følgende ikke komme nærmere ind på skizofreni med mystiske træk, fordi denne oplevelseskategori ikke udgør et diagnostisk problem. Der er tale om en længerevarende psykisk sygdom uden positiv prognose. Et eksempel herpå kan være en skizofren patient, der er overbevist om, at han/hun er Kristus, hvilket er en grandios vrangforestilling.

Imidlertid henviser Lukoff til den anden type oplevelse, der hverken i DSM-IV (det amerikanske diagnosesystem), eller i ICD-10, (det internationale diagnosesystem, der bruges i Danmark), skelnes fra skizofreni med mystiske træk, men som alligevel ikke bør kategoriseres herunder. Det drejer sig om en type oplevelser, som Lukoff kalder ”mystiske oplevelser med psykotiske træk” (Mystical Experience with Psychotic Feature” forkortet MEPF). Egentlig er det misvisende at Lukoff primært kategoriserer denne type oplevelse som en mystisk oplevelse, fordi der reelt er tale om en psykose. Ved denne inddeling opnår Lukoff imidlertid at fokus flyttes fra sygdom og stagnation til oplevelsens udviklende funktion og positive prognose. Den afgørende forskel mellem de to typer skizofreni er altså, at MEPF virker befordrende på udviklingen, og dermed har en positiv prognose, hvorimod det ikke er tilfældet med skizofreni med mystiske træk. Det Lukoff efterlyser er dermed en ny diagnose til den type skizofreni, der har potentiale for en positiv prognose. Lukoff foreslår selv diagnosen ”Mystical Experience with Psychotic Feature” (1985). Måske grundet de nævnte problemer, er MEPF sidenhen ændret til ”Spiritual Emergency” (Lukoff, pr.4/10 2003 www.internetguides.com/blackboard/lessons/caseexamples).

De diagnostiske kriterier for MEPF/ spiritual emergency er:

- 1) tilstedeværelsen af psykotiske symptomer
- 2) overlap med karakteristika fra mystiske oplevelser, fx ekstatiske humør eller forestillinger, der har mytologisk karakter (død, genfødsel, guddommeligt møde). Selvom forestillingerne kan virke forstyrrede i forhold til den normale virkelighed, er der ikke tale om ordsalat eller sort snak.
- 3) Stor sandsynlighed for en positiv prognose. Dette ud fra at personen enten var velfungerende før episoden, at der var tale om en akut udvikling af symptomer, evt. i forbindelse med eksterne stressende begivenheder så som skilsmisse, dødsfald i familien el. lign, eller at personen forholder sig positivt til den psykotiske episode.
- 4) Lav risiko for at personen er til fare for sig selv eller andre.

Hvis disse kriterier opfyldes bør patienten ifølge Lukoff ikke diagnosticeres med en akut og forbigående psykose eller akut skizofrenilignende psykose⁷, men i stedet med MEPF. En sådan alternativ diagnose har yderligere betydning for, hvilken behandling patienten tilbydes. Ifølge Lukoff bør man i forhold til disse patienter undgå hospitalsindlæggelse og medicinering, og i stedet tilbyde dem transpersonlig psykoterapi (1985).

Jeg kommer ind på en lignende problematik senere i afhandlingen, hvor Ken Wilber begrunder den almindelige reducere af mystiske oplevelser og transpersonlig udvikling med en præ/trans fejltagelse, jævnfør afsnit 7.2.3.2. Som vi har set i det foregående er problematikken dog i nogle tilfælde mere kompliceret end "blot" en præ/trans-fejltagelse, idet mystiske oplevelser også kan ske i forbindelse med psykose, hvor de har en udviklende virkning på patienten. Derudover vedrører problematikken også fejludvikling, som jeg redegør for i afsnit 8.2.1.2, idet mystiske oplevelser lettere kan udløse en psykose hos en person, der ikke har gennemgået den personlige psykosyntese. Det bliver forhåbentlig mere klart i takt med at afhandlingen skrider frem.

⁷ Jeg har oversat de amerikanske DSM-IV diagnoser til tilsvarende danske ICD-10 diagnoser.

4. Hvad udvikles? – fokus på selvoplevelsen:

4.1 Fokus på selvoplevelsen:

Indenfor transpersonlig udviklingspsykologi forskes der i forskellige udviklingsområder, hvilket fx fremgår i bogen "Higher Stages of Human Development- Perspectives on Adult Growth" redigeret af Alexander og Langer (1990), hvor der præsenteres transpersonlige teorier indenfor kreativ udvikling, kognitiv udvikling, moralsk udvikling og selvets udvikling. Der er med andre ord tale om mange forskellige udviklingsområder eller udviklingslinier, som ifølge Wilber er relativt uafhængige af hinanden (Wilber 2000 p. 28). Det betyder, at man fx kan være kommet langt i den kognitive udvikling, mens den moralske udvikling ikke er så veludviklet. Den *overordnede* udvikling, dvs. hvor langt alle de enkelte udviklingslinier er kommet til sammen, er dermed ikke udtryk for en lineær eller sekventiel udviklingsforståelse, idet man ikke er kommet til samme udviklingsniveau på alle områder (Ibid.). Udviklingsområderne er dog kun relativt uafhængige af hinanden, hvilket indebærer, at der er nogen eller noget, der binder dem sammen. Der er mange betegnelser for denne sammenhængsskabende størrelse i os; man kan kaldet det et jeg, et subjekt eller et selv. Men uanset hvilket ord man bruger, så henviser man til ens oplevelse af at være et sammenhængende individ, der aktivt handler i verden. Og det er denne oplevelse af at være et selv, der ligger bag det, at det er mig der tænker, mig der føler, mig der vælger osv. Med andre ord spiller selvbegrebet en vigtig rolle i forhold til de forskellige udviklingsområder, fordi det så at sige er selvet, der navigerer mellem dem. Jeg anser derfor selvets udvikling for

primær i forhold til de øvrige udviklingsområder, hvilket er grunden til, at jeg vælger at fokusere herpå. *Med selvets udvikling mener jeg udviklingen af ens selvoplevelse, hvilket både indbefatter udviklingen af ens fornemmelse- og erkendelse af, hvem man er*⁸.

Sagt på en anden måde handler selveoplevelsens udvikling om, hvad det er man identificerer sig med på et givent tidspunkt, og hvor meget man objektivt kan forholde sig til hos sig selv. Det er dog ikke kun selvoplevelsens udvikling isoleret set, jeg er interesseret i, men i lige så høj grad, hvordan en dybere selvoplevelse påvirker ens måde at forholde sig eksistentielt til andet og andre på. Ens forståelse af, hvem man er, påvirker ens oplevelse af de relationer, man indgår i, og derved også hvordan man som subjektet forholder sig til andet og andre (mennesker, dyr og naturen, dvs. objekter). Med andre ord er der forskellige måder at være til stede i den eksistentielle subjekt-objekt relationen på, alt efter selvets udviklingsniveau. Som det fremgår, skelner jeg mellem det eksistentielle subjekt-objekt forhold og det materielle subjekt-objekt forhold. Grunden hertil er, at det er ens oplevelse af relationen til andre, der forandrer sig, og ikke det rent materielle forhold. Uanset hvordan ens selvoplevelse er, og uanset hvordan man oplever ens forhold til andet og andre, så må man stadig flytte sig for bilerne på vejen, hvis man ikke vil køres ned. En lignende pointe har Baumeister i, at mystikere, på trods af deres udvidede selvoplevelse, ikke forveksler deres egen krop med andres (2002 p. 16). Med andre ord påvirkes det rent materielle forhold mellem subjekt og objekt ikke, selvom subjektets oplevelse af sig selv uddybes.

4.2 Afklaring i forhold til bevidsthedsbegrebet:

Under læsning af litteratur vedrørende selvets udvikling har jeg gentagne gange erfaret, at denne ses som identisk med bevidsthedens udvikling. Et eksempel herpå er Robert Kegan, der i et interview præsenteres som en psykolog, der har ”charted the evolving upward movement of consciousness across the life span, revealing how the self transforms through the subject-object relationship” (Kegan 2001 p. 143-144). Kegan vender jeg tilbage til, idet han er en af de primære kilder i nærværende opgave. Et andet eksempel er Wilber, der fx sidestiller de førnævnte niveauer i ”The Great Nest of Being” med bevidsthed, idet han kalder dem ”levels of consciousness” og ”holons of consciousness” (2000 p. 6-7). Selvets udvikling

⁸ Der er flere måder at henvise til denne udvikling af selvoplevelsen, idet man både kan kalde det for ”selvets transpersonlige udvikling”, ”transpersonlig selvudvikling” eller ”transpersonlig udvikling af selvoplevelsen”. Den sidste betegnelse er den mest præcise, men jeg bruger dem synonymt og i flæng, fordi det giver en variation i sprogbruget.

bruges altså af disse teoretikere synonymt med bevidsthedens udvikling, men hvad er da sammenhængen?

Med reference til Boje Katzenelsons oversigtsartikel om bevidsthedsbegrebet (1995), er bevidstheden egentlig et mysterium, fordi bevidsthed bl.a. er det, hvorved vi forstår, at vi forstår (noget), men dette ”hvorved” forstår vi ikke, eller kun dunkelt (Ibid. p. 276). Ganske kort opsummeret skelner Katzenelson mellem afstandsbevidsthed og kontaktbevidsthed. Afstandsbevidsthed er her en betegnelse for den klart opmærksomme, kategoriserende, refleksive og undertiden selvbevidste bevidsthed. Med andre ord en bevidsthed der er på afstand af verden, som distancerer sig, og ser objektivt på det, der er i fokus. Til forskel herfra dækker kontaktbevidsthed over en mere umiddelbar væren i verden, hvor man som subjekt er mere opslugt i, eller har større kontakt med objektet, det være sig et andet menneske, en stemning, et stykke arbejde eller lignende. Uanset om man er umiddelbart til stede, eller forholder sig refleksivt til noget, er der dog altid et subjekt knyttet til bevidsthed. Med andre ord har bevidstheden både en funktion og en subjektiv kvalitet, idet man som subjekt kan bruge den til at forholde sig til noget. Det er fx mig, der tænker, mig der selekterer, kategoriserer osv., jævnfør forrige afsnit. Det vil sige, at der er korrelation mellem det at være et (separat) jeg og det at have en refleksiv bevidsthed. Til det ”normale” jeg er der knyttet en ”normal” refleksiv bevidsthed.

Med henvisning til subjekt-objekt relationen kan man sige, at relationen er defineret ved bevidsthed. Det er ved hjælp af bevidstheden, at vi som subjekter kan forholde os til objekterne.

Men hvad sker der da med bevidsthedens funktionsmåde, når subjektet/selvet udvikler sig? Jeg har i det foregående afsnit om mystiske oplevelser argumenteret for, at bevidstheden kan fungere på en markant anderledes måde, end den gør i både den refleksive tilstand og i den mere umiddelbare væren i verden. Disse tilstande hører dermed hjemme under kategorien normale bevidsthedstilstande. I den mystiske oplevelse, der som sagt er en ikke-normal ændret bevidsthedstilstand, oplever subjektet imidlertid ikke længere sig selv som separat fra objekterne. Det tyder dermed på, at der er en sammenhæng mellem bevidsthedens funktionsmåde og selvets udviklingsniveau. Som det fremgår, er jeg forsigtig i mine udtalelser, idet jeg blot konstaterer, at der er en sammenhæng, eller en korrelation, mellem selvets udviklingsniveau og bevidsthedens funktionsmåde. At der er en sammenhæng siger imidlertid intet om årsag og virkning, dvs. om bevidsthedens ændrede funktionsmåde skyldes

selvets udvikling, eller omvendt, om bevidsthedens ændrede funktionsmåde kan påvirke, eller fremskynde selvets udvikling. Jeg vender tilbage til denne problematik senere, se evt. slutningen af afsnit 7.3.2.

4.3 Opsummering:

Jeg har indtil nu kridtet banen op til den egentlige undersøgelse af, hvad transpersonlig udvikling af selvoplevelsen betyder. Det foregående skal dermed forstås som skabelsen af et fundament, hvorpå de videre teorier kan hvile. Argumentet for et så omfattende benarbejde er, ved brug af en metafor, at fundamentet skal være særligt solidt, eller velfunderet, når det hus, der skal bygges ovenpå, er højere end normalt.

De transpersonlige teoretikere jeg har valgt at beskæftige mig med, er primært Robert Kegan og Roberto Assagioli. Begrundelsen for dette valg er, at de repræsenterer hver sin tilgang til transpersonlig udvikling, idet Kegan, incl. Wilber, har en kognitivistisk-konstruktiv tilgang, og Assagioli, incl. Jung, har en dybdepsykologisk tilgang. Op imod disse teoretikere sætter jeg selvpsykologien, der repræsenterer en ikke-transpersonlig forståelse af selvet og dets udvikling. Dette primært for at undersøge, om der er mulighed for at bygge bro mellem en traditionel/ ikke-transpersonlig-, og en transpersonlig forståelse af selvets udvikling.

5. Robert Kegan og det udviklende selv.

5.1 Introduktion:

Kegan er udviklingspsykolog fra Havard Universitet, og tilhører en konstruktiv udviklingsforståelse, hvor menneskets meningsskabende aktivitet anses som fundamental i forhold til forståelsen af adfærden (Kegan 1982 p.77). Det vil sige for at forstå, hvorfor et menneske handler, som det gør, må man se på, hvordan dette menneske forstår en given situation eller forhold. Kegan har de sidste ca. 30 år beskæftiget sig med, hvordan forholdet mellem subjekt og objekt udvikler sig livet igennem. Subjekt-objekt forholdet beskriver Kegan som: "a fundamental distinction in the way that we make sense of our experience- a distinction that shapes our thinking, our feeling, our social relating, and our ways of relating to internal aspects of ourselves."(2001 p.146).

Med ordet *subjekt* henviser Kegan til det vi identificerer os med, dvs. det vi er helt opslugt i (embedded in), det vi ikke kan skelne os fra. Flere steder sidestiller Kegan subjekt med begrebet 'selv', idet han fx skriver: "subject and object, or self and other.." (1982 p. 77). Men han skelner også mellem subjekt og objekt ved, at subjekt henviser til "mig", og objektet henviser til "ikke-mig"(2001 p.144).

Til forskel herfra henviser ordet *objekt* altså til alt det, som vi ikke identificerer os med. Ordet "objekt" henviser i daglig tale til en ydre ting eller genstande, som subjektet kan iagttage, forholde sig til osv. Men i denne sammenhæng skal 'objekt' forstås lidt bredere, idet det henviser til alle de aspekter ved vores oplevelser, som vi kan kigge på, relatere os til,

kontrollere, reflektere over og sætte i forbindelse med noget. I sine latinske rødder betyder objekt egentlig at 'kaste væk fra', og henviser til det, der i en bevægelse er blevet kastet væk fra, og dermed gjort separat fra subjektet (Kegan 1982 p.76).

Med subjekt-objekt relationen mener Kegan altså forholdet mellem hvad man som subjekt identificerer sig med, og hvad man objektivt kan forholde sig til.

5.2 Problemer i Kegans begrebsanvendelse:

Inden jeg går videre med gennemgangen af Kegans teori om det udviklende selv, vil jeg påpege nogle problemer ved den måde Kegan bruger subjekt-objekt betegnelsen på. I sin helt enkle form henviser subjekt-objekt relationen til forholdet mellem et subjekt og et andet menneske, dyr, genstand eller lignende. Altså et helt konkret, materielt forhold mellem fx to mennesker, eller et menneske og et dyr. Kegan henviser imidlertid ikke primært til den materielle subjekt-objekt relation, men til en eksistentiel subjekt-objekt relation. Det vil sige til subjektets forhold til de sider ved sig selv, som det objektivt kan forholde sig til. Det problematiske i forhold til Kegan er, at man uden en sådan præcisering ikke kan sige, at subjekt-objekt relationen udvikler sig, for uanset hvordan subjektets selvoplevelse er, vil der altid være en konkret relation til andet og andre, jævnfør afsnit 4.1. Med andre ord udvikler subjekt-objekt relationen som sådan sig ikke, men det er derimod subjektets oplevelse af relationen, samt den måde hvorpå subjektet er til stede i relationen, der gradvis forandres. En anden væsentlig afklaring i Kegans brug af begreber handler om hans upræcise definition af selvet. Umiddelbart bruger Kegan selv synonymt med subjekt. Men derudover sidestiller han også selvets udvikling med subjekt-objekt relationens udvikling. Selvet må derfor være mere end subjektet, idet selvet også rummer relationen til objektet, og de objekter, der gennem differentieringsprocessen er blevet til objektive dele af selvet.

5.3 Selvets udvikling – de overordnede træk:

Det jeg her vil redegøre for, er Kegans forståelse af den udviklingsmæssige logik bag selvets udvikling. Kegan er inspireret af Piaget, og derfor er der stor lighed mellem deres respektive forståelser af udviklingsmekanismen. Kegan, på lige fod med Wilber, gør opmærksom på, at der findes en vis rytme, eller logik, i forhold til hvordan udviklingen skrider frem. Kegan skriver: "When the organism develops, it undergoes a transformation by which the outgrown system of organization becomes a subsystem or element of the newly emerging system of

organization. The old system (which was the way the organism was organized) is "differentiated" or "decentered" from what the organism has become, and the old system is "integrated" into the new system, which thus achieves a new equilibrial state" (Kegan et al 1990 p. 230).

Kegan beskriver udviklingen som bestående af kvalitative skift. Disse skift sker dog ikke pludseligt fra den ene dag til den anden, men derimod gradvist over en periode. Med henvisning til afsnit 2.1 og 2.2 vedrørende en stærk- og en svag udviklingsforståelse, tilhører Kegan derfor den stærke, idet der både er tale om kvalitativ og diskontinuerlig udvikling. For at forstå disse kvalitative skift bruger Kegan en vindue-metamorfe: når subjekt-objekt relationen gradvis udvikler sig, sker der et kvalitativt skift, som kan sammenlignes med, at formen ændres på det vindue, subjektet ser ud af. Det er med andre ord subjekt-objekt forholdet der afgør vinduets form, hvilket igen har indflydelse på, hvordan subjektet oplever sig selv og verden (Kegan 2001 p. 147).

5.3.1 *Assimilation og akkommodation:*

I Kegans forståelse af udviklingens rytme skinner hans tilhørsforhold til Piaget igennem. Den eneste forskel er, at hvor Piaget beskæftigede sig med kognitive skemaer, beskæftiger Kegan sig som sagt med subjekt-objekt relationen. Udviklingens rytme er dog den samme, idet den med Piagets begreber består af skiftevis assimilation og akkommodation, der tilsammen udgør en tilpasning af en given struktur til den ydre virkelighed. At *assimilere* betyder at forstå og tolke ens erfaringer og oplevelser i overensstemmelse med et gældende skema eller struktur. Sagt på en anden måde betyder assimilation, at man forstår nye erfaringer ud fra ens nuværende verdensforståelse. Eksempelvis indebærer det at assimilere en mystisk oplevelse, at man tolker den ud fra ens nuværende verdensforståelse, og måske konkluderer, at man er ved at blive skizofren. Man tilpasser altså tolkningen af oplevelsen, så den ikke ødelægger den gældende struktur.

Nu er det ikke sådan, at mindre justeringer i en given struktur ikke løbende finder sted, men overordnet set assimilerer individet mere end det akkommoderer i den periode, hvor der ikke sker større forandring. En sådan rolig periode med overvejende assimilation er, hvad man almindeligvis forstår ved et niveau. Synonymt med betegnelsen niveau bruger Kegan betegnelsen, (an evolutionary "truce", hvilket kan oversættes til "våbenhvile". Ved at bruge denne betegnelse henleder Kegan fokus på, at assimilationsperioden ikke er en passiv periode,

men kræver en vedvarende vedligeholdelse. Fx kræver det, at man, for at bevare status quo, hele tiden forsvarer sin nuværende virkelighedsopfattelse.

Ved at bruge vindue-metaforen kan man sige, at assimilationsperioden skaber og vedligeholder vinduets form, og dermed sætter grænsen for, hvad subjektet identificerer sig med, og dermed hvad der opleves som objektivt.

Efter en periode med overvejende assimilation kommer en periode med overvejende *akkommodation*. Akkommodation defineres som ”that part of adaptation in which old schemes are adjusted and new one created to produce a better fit with the environment” (Berk 1997 p.213). Akkommodationsperioden er en forandringernes tid; det er en overgangsperiode mellem to niveauer, hvor gamle strukturer underordnes nye, der udgør en større helhed end de tidligere.

På sin vis er akkommodationsprocessen den mest interessante i forbindelse med udvikling, for det er her først differentiering og senere integration finder sted.

Hvis vi starter med differentiering, er der i denne forbindelse to vigtige afklaringsområder; for det første hvad der starter denne proces, dvs. udviklingens motivation, og dernæst hvad den mere specifikt består af.

5.3.2 Udviklingens motivation:

Hvorfor udvikler relationen mellem subjekt og objekt sig? Hvorfor ikke bare blive ved med at forstå sig selv og verden på den velkendte og trygge måde, som jo trods alt har fungeret fint i en lang periode? Kegans svar på dette spørgsmål ligner overordnet set Piagets, idet der er tale om tilpasning, (adaptation), i forhold til den stigende kompleksitet, som individet må forholde sig til. ”The organism is moved to make meaning or to resolve discrepancy; but this would not be different than to say it is moved to preserve and enhance its integrity” (Kegan 1982 p. 84). Selvom en sådan forståelse kan synes meget biologisk, så bruger Kegan ikke ordet adaptation i betydningen ”coping”, ej heller i betydningen ”at tilpasse sig tingene som de er”, men snarere med henvisning til en aktiv proces, hvor selvets forhold til omgivelserne bliver stadig mere organiseret og kompleks (Ibid. p 113). Man kan sige, at efterhånden som vores omgivelser bliver mere og mere komplekse, må vi udvikle os for at kunne indgå i tilsvarende komplekse relationer med disse omgivelser.

Dette meget overordnede svar specificerer dog ikke, hvad det er, der får selvet til at løse uoverensstemmelser og dermed forøge dets integritet. Kommer denne motivation indefra, dvs. er man en aktiv problemløser, der på eget initiativ forsøger at skabe mening, og derefter afprøver, om denne forståelse holder? Eller kommer motivationen også delvist udefra, hvor man i samarbejde med sine sociale omgivelser lærer nye måder at løse problemer på, lærer nye måder at skabe mening på, en mening der hører den kultur til, som man vokser op i? Kegan forholder sig meget overordnet til disse spørgsmål, hvilket er problematisk. Hans syn går overvejende i retning af, at motivationen til udvikling kommer indefra. ” While I share the perception that it is the newborn’s inability to satisfy herself that brings on the birth of object relations, this perception is couched in a conception of human motivation which is not tied to affect alone. It is the greater coherence of its organization which is the presumed motive, a transorganic motive shared by all living things” (Kegan 1982 p. 84). Dette forstår jeg som en indre motivation, et ønske om bedre at kunne forstå ens oplevelser og den ydre virkelighed. Og som det vil fremgå senere, er det primært en utilfredshed med ens nuværende problemløsningskapacitet, der igangsætter overgangen til et mere tilfredsstillende subjekt-objekt forhold. Konfronteret med den ydre verdens stigende kompleksitet oplever subjektet begrænsninger, som det derefter forsøger at overkomme.

Selvom den overvejende motivation kommer indefra, tildeler Kegan dog også betydningsfulde andre en funktion som motivator i barnets udvikling. De nære psykosociale omgivelser, bestående af betydningsfulde andre, som barnet er en del af, udgør det, Kegan kalder barnets ”culture of embeddedness”. Kegan beskriver disse ”cultures of embeddedness” på følgende måde:” They are the psychosocial environment which hold us (which we are fused) and which let go of us (from which we differentiate) (Ibid. p.116). Barnets ”culture of embeddedness” har en dobbelt funktion, idet den både understøtter barnet i den stabile periode, samt udfordrer barnet, og tydeliggør modsigelser, sådan at barnet påbegynder differentieringsprocessen (Kegan 1982 p. 140). I forhold til fx spædbarnet er det de primære omsorgsgivere, der udgør dets ”culture of embeddedness”.

5.3.3 Differentiering og integration:

Det næste afklaringspunkt i forbindelse med differentiering er, hvordan man nærmere kan forstå denne proces. På det mest generelle plan handler det som tidligere vist om, at den

gamle subjekt-objekt relation transcenderes, eller objektiviseres, og bagefter integreres i den nye subjekt-objekt relation, som derefter sætter grænsen for, hvad subjektet identificerer sig med, og hvad der opleves som objektivt. Dette er en gradvis proces, som begynder med, at subjektet ikke ud fra eksisterende strukturer kan skabe mening i en given oplevelse. Det der sker i differentieringsprocessen er, at det subjektet tidligere fuldt og helt identificerede sig med, nu begynder at skille sig ud, og dermed blive til et objekt, som subjektet kan forholde sig til. Men det er som sagt en gradvis proces, hvor den gamle struktur i starten ikke er helt differentieret, og dermed heller ikke kan integreres som noget objektivt (Kegan 1982 p.82). Men hvordan opleves overgangen indefra? Ifølge Kegan er overgangen fra et niveau til et andet meget smertefuld, fordi den kvalitative forandring opleves som et tab af selvet. Denne forståelse ses fx i overskrifterne til kapitlerne i bogen "The evolving self" (1982), som hhv. lyder "the growth and loss of the incorporative self", "the growth and loss of the impulsive self" osv frem til "the growth and loss of the institutional self". Som det fremgår, er der tale om, at man ved hver ny subjekt-objekt relation mister det gamle selv, eller den gamle måde at opleve sig selv på, og denne miste proces opleves fænomenologisk ved følelser man forbinder med tab - nemlig angst og depression (Ibid. p.82). Ud fra denne tankegang resonerer Kegan, at separationsangst ikke så meget er barnets angst for at miste, eller blive separeret fra den primære omsorgsperson som objekt, men snarere barnets angst i forhold til at miste den gamle del af sig selv (Ibid.).

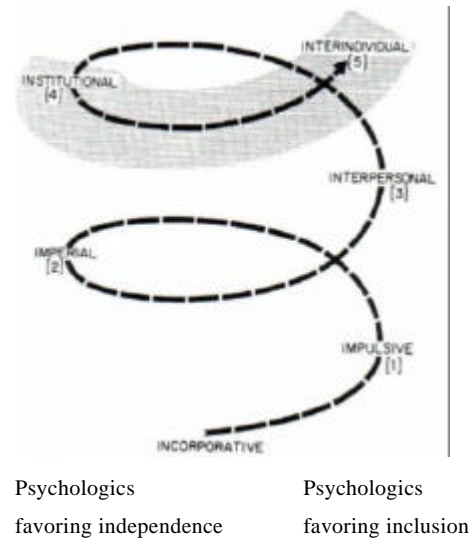
Heldigvis varer denne differentieringsperiode med angst og depression ikke ved; den efterfølges af en integrationsproces. Når den gamle selvoplevelse er objektiviseret, er der muligt at integrere den, hvorved den bliver en del af den større helhed, som det nye selvoplevelse udgør. At integrere noget betyder at danne en relation; at forholde sig til objektet. Først skaber subjektet altså et objekt, der er forskelligt fra det selv, og dernæst integreres det, hvilket skaber objekt *relationen*. Ifølge Kegan opleves integrations-processen fænomenologisk ved vrede og afvisning (Ibid.). Integrationsfasen forudsætter, at det nye selv er fremkommet, dvs. at subjektet er begyndt at identificere sig med et større hele. Og det er i denne skabelse af et nyt selv, at forholdet til det gamle må etableres. Men denne proces er ikke nem, for det gamle er velkendt og trygt, og det nye er ukendt. Sagt på en anden måde er det i starten nemt at falde tilbage i den gamle væremåde, fordi den nye ikke er veletableret og velafprøvet. Som en hjælp i denne svære overgangsperiode kan det derfor være nødvendigt for det nyere selv at afvise det gamle, der nu er "ikke-mig".

Som en afrundende bemærkning kan differentiering og integration på et mere abstrakt niveau ses som to fundamentale menneskelige længsler, der er i evig konflikt. Det drejer sig om hhv. længslen efter at være uafhængig og separat (independence/autonomy); at opleve ens forskellighed fra andre; ens individuelle integritet. Samt længslen efter sammensmeltning (inclusion), at være en del af, tæt ved, sammen med. Som Kegan skriver:” Biologists talk about evolution and its periods of adaptation – of life organization – as involving a balance between differentiation and integration. These are cold and abstract words. I suggest they are a biological way of speaking of the phenomena we experience as the yearnings for autonomy and inclusion” (Ibid. p. 108).

Efter denne gennemgang af Kegans forståelse af de grundlæggende træk ved udviklingens logik, vil jeg nu kort diskutere de første udviklingsniveauer i Kegans teori.

5.4 Den personlige udvikling af selvoplevelsen:

Kegan beskæftiger sig som sagt med selvets udvikling igennem hele livet. I bogen ”The Evolving Self- Problem and Process in Human Development” (1982) gennemgår han de respektive udviklingsniveauer fra spædbarn til voksen. De første fem udviklingsniveauer, eller subjekt-objekt balancer, udgør tilsammen det man kan kalde ”den personlige udvikling”, idet de følger selvets udvikling frem til et modent og velfungerende selv. De første fem subjekt-objekt balancer er hhv. det inkorporative selv, det impulsive selv, det imperiale selv, det interpersonelle selv og det institutionelle selv. På figur 3 ses disse udviklingsniveauer grafisk fremstillet. Som det fremgår, forstår Kegan udviklingen som spiralformet, hvor de enkelte niveauer enten er udtryk for længsel efter uafhængighed eller samhørighed.



Figur 3

Jeg vil ikke redegøre for de første fire udviklingsniveauer, da de ikke er relevante i forhold til undersøgelsen af selvets transpersonlige udvikling. Derudover repræsenterer de en ældre udviklingsforståelse som den kendes fra udviklingsteorier så som Erik Erikson, Jane Loevinger eller Clare Graves. Dvs. i forhold til den personlige udvikling er Kegans teori langt fra unik, faktisk snarere tværdimod. Første del af Kegans teori er problematisk, fordi den ikke forholder sig til nyere forskning indenfor udviklingspsykologi. Fx hævder Kegan, at spædbarnet ikke kan skelne mellem sig selv og omgivelser, dvs. at spædbarnet lever i en ikke-differentieret tilstand, således at den primære omsorgsgiver er en del af det inkorporative selv. Derved forholder Kegan sig ikke til Daniel Sterns forskning, hvor observation og forsøg med spædbørns oplevelse af konstans tyder på, at spædbarnet allerede fra fødslen har en gryende selvfølelse og en før-sproglig oplevelse af sammenhæng, organisation og struktur, dvs. et kerneselv (I: Sommer 1998 p. 164-165).

På trods af denne kritik af Kegan, indeholder hans teori om det udviklende selv dog også visse perspektiver. Kegan forstår som sagt udviklingens rytme som en vedvarende differentierings- og integrationsproces. Overordnet set udvikler barnets selvoplevelse sig og bliver mere og mere kompleks. Barnet får efterhånden en oplevelse af sig selv som et stabilt og vedvarende selv, hvis indre verden er privat, og forskellig fra andres indre verden. Fra at være identificeret med sine impulser, oplever barnet efterhånden sig selv som forskellig fra impulserne. De bliver en objektiv del af barnet, hvilket betyder, at barnet stadig har impulser,

men de er blevet en objektiv del af barnet, hvorved de nemmere kan kontrolleres. Med andre ord er impulserne blevet en integreret del af barnets selvoplevelse. Sagt lidt mere overordnet betyder det, at førskolebarnet identificerer sig med sin krop; det er sin krop. Det er først med udviklingen af den konkrete tænkeevne, at kroppen bliver noget barnet har, noget der er en objektiv del af selvet, eller rettere, at barnet oplever sig selv som noget mere end kroppen. Efterhånden som barnet bliver teenager ændres også selvoplevelsen. Det unge menneske er orienteret mod kammeratskabsgruppen, og begynder at opleve sig selv som en, der kan koordinere egne behov og interesser med andres. Det unge menneskes selvoplevelse er med andre ord afhængig af, og sårbar over for, de forhold det indgår i.

Ifølge Kegan bliver mange mennesker ved med at være forholdsvis afhængige af andre. Det kan både være et nært forhold til én anden, fx en partner, eller det kan være til en gruppe eller subkultur. Kegan har i sin forskning sammenlignet forskellige studier der viser, at i sammensat gruppe bestående af middelklasse mennesker, kunne 58 % klassificeres som værende forholdsvis afhængige af andre. I forhold til en gruppe med en bredere socioøkonomisk baggrund er tallet i USA 79 % (2001 p.150-151).

Imidlertid mener Kegan, at flere og flere mennesker i den postmoderne kultur udvikler sig til at være et såkaldt institutionelt selv. Betegnelsen 'et institutionelt selv' henviser til, at selvet nu udgør et selv-defineret system, der samtidig er selvregulerende. Med andre ord danner det institutionelle selv, eller det autonome selv, sine egne meninger og holdninger uafhængigt af, hvad der er gældende hos betydningsfulde andre. Kegan beskriver det institutionelle selv som et forholdsvist lukket system, der i mødet med andre ønsker at opretholde sine egne meninger og selv-definerede værdier. Med andre ord oplever det institutionelle selv sig som et separat selv, der kan stå alene med sine meninger og holdninger, dvs. holde fast i dem uanset hvad andre måtte have af anderledes forståelser. Der er således en stor respekt for både egen og andres integritet, fordi det institutionelle selv behandler andre, som det ønsker at blive behandlet selv. Overordnet set beskriver Kegan det institutionelle selv som et behageligt menneske, der har respekt for andres meninger, holdninger, måder at handle på osv. Etisk er det universelt tænkende, og lader hvert enkelt menneskes værdighed komme før eventuelle konventionelle love og sociale overenskomster. Det er et menneske, der aldrig vil overtræde dine grænser, altså i mange henseende et fintfølede og sympatisk menneske.

5.5 Den transpersonlige udvikling af selvoplevelsen:

Det der skiller Kegans teori om det udviklende selv ud fra andre udviklingsteorier er, at Kegan eksplicit beskæftiger sig med selvets transpersonlige udvikling. Kegan er dermed en af de relativt få udviklingspsykologer der mener, at man bliver ved med at udvikle sin oplevelse af sig selv til transpersonlige niveauer. Med reference til det institutionelle selv som et behageligt og vellidt menneske kan man spørge, hvad det er, der motiverer fortsat udvikling af selvoplevelsen? Med andre ord, hvad er Kegans argumenter for, at det institutionelle selv ikke udgør udviklingens mål?

Kegan har flere argumenter for selvets fortsatte udvikling. Det første argument går på, at udviklingen har en vis logik eller rytme. En rytme der siger, at hvad der er subjekt på et niveau, bliver objekt på det næste. Kegan mener derfor, at der er en vis sandsynlighed for, at denne rytme fortsætter med at fungerer. Ved at illustrere udviklingens logik skaber Kegan en kontekst at sætte en eventuel transpersonlig udvikling ind i. Derved følger den videre udvikling, i hvert fald i teorien, den logik der allerede eksisterer, og man får derved en formodning om, hvad det næste udviklingsniveau indebærer. Det første egentlige transpersonlige niveau må derfor nødvendigvis transcendere og inkludere dets forgænger. Denne udviklingslogik har Kegan derefter i praksis fået bekræftet i sine observationer og interview med højtudviklede mennesker.

I Kegans andet argument bruger han igen udviklingens logik, idet den siger, at man kun kan forholde sig objektivt til det, man ikke længere er identificeret med. Kegan formulerer det på følgende måde: ”One cannot describe the totality of a system, including its boundaries and extremities, while one is still embedded in that system” (1990 p. 229). Som eksempel henviser Kegan til Piaget, der jo anså det formal operationelle niveau som den kognitive udviklingens mål. Men som Kegan påpeger, kan Piaget ikke reflektere over det formal operationelle erkendelsesniveau, hvis han endnu selv er en del af dette niveau. For at kunne reflektere over noget, og sætte det i system, må man kunne forholde sig til det objektivt, og det kan man kun, hvis man ikke længere er identificeret med det. Piaget måtte derfor nødvendigvis selv være på et højere erkendelsesniveau end det formal operationelle, for at kunne formulere sin teori om det.

Sidst men ikke mindst sandsynliggør Kegan selvets transpersonlige udvikling ved at beskrive, hvad transpersonlig udvikling betyder for selvoplevelsen. Det vil sige, hvordan er selvoplevelsen hos de mennesker, der ikke længere identificerer sig med et institutionelt selv? Som vist tidligere foregår udviklingen fra et niveau til det næste over en periode, der er altså tale om en evergangsperiode. For at finde ud af, hvordan selvoplevelsen er på den anden side af det institutionelle selv, vil jeg i det følgende først redegøre for overgangsfasen, og dernæst for det interindividuale selv, der er Kegans betegnelse for det første transpersonlige udviklingsniveau.

5.5.1 Overgangsfasen mellem det institutionelle selv og det interindividuale selv:

Overgangen mellem det institutionelle selv og det interindividuale selv indebærer i princippet den samme proces som alle de tidligere overgange. Dog adskiller den sig i forhold til de tidligere, fordi det nu er et yderst selvbevidst selv, vi har med at gøre, og at indikere det institutionelle selvs relativitet, er stærkt angstprovokerende. Kegan hævder dog, at enhver subjekt-objekt relation har en iboende falskhed eller illusion, der på et eller andet tidspunkt, på trods af angst, vil drive udviklingen videre (1982 p. 223). Kegans påstand er, at det institutionelle selv på et tidspunkt vil begynde at være utilfreds med, hvordan systemet virker, og det vil derfor begynde at reflektere over sine egne begrænsninger.

En begyndende utilfredshed kan starte med, at selvets "culture of embeddedness", begynder at udfordre det institutionelle selvs meninger, holdninger, handlemåder osv., hvilket tvinger det institutionelle selv til at se ud over dets eget perspektiv. En anden motivation til udvikling kan også være, hvis det institutionelle selv er blevet så selvstændigt og egenrådigt, at det tenderer til isolation. Det institutionelle selv er bevidst om, at det er separat, og denne følelse af isolation kan ende i en eksistentiel krise. Eksistentielle kriser udgør ifølge Batson et al. (1993 p.103) ofte forberedelsen til mystiske oplevelser, der igen kan igangsætte en videre udvikling, eller transformationsarbejde. Men uanset hvad det er, der udløser en mystisk oplevelse, er den i sig selv nok til at motivere videre udvikling, netop fordi den med al tydelighed viser opleveren, at verden kan erfares på andre måder end den sædvanlige. Dertil kommer at mystiske oplevelser oftest ikke umiddelbart kan integreres i de allerede eksisterende kognitive skemaer, og en revidering er derfor nødvendig. Derved er differentiationsprocessen i gang igen.

Konklusionen må være, at der er mange omstændigheder, der kan igangsætte videre udvikling, samt at det er individuelt, hvad der i de enkelte tilfælde igangsætter overgangen til det interindividuale selv. At overgangen sker, er imidlertid en kendsgerning, for den kan iagttages hos mennesker, der er i stand til at rumme forskellige holdninger eller meningsstrukturer på en gang. Ifølge Kegan er det karakteristisk for ”overgangs-selvet”, at det skaber kontekster, hvor det kan blive konfronteret med sine egne begrænsninger; hvor nogen stiller spørgsmål ikke kun ved resultatet af ens handlinger, men også ved selve processen. Andres perspektiver bydes velkommen, men kun til en vis grænse, for selvet er stadig i en overgangsfase. At der er tale om en overgang mellem to subjekt-objekt balancer kan ses i og med, at personen gerne vil have andres hjælp, hvilket er en egenskab, der karakteriserer det interindividuale selv. På den anden side er målet stadig ét, der er selvvalgt. Samarbejdet sker stadig i håb om at forbedre selv-systemet, og ikke for at transcendere det, hvilket er karakteristisk for det institutionelle selv. Overgangsselvet lever med andre ord i spændingen mellem det velkendte og sikre, og det nye, der både udgør en udfordring, men samtidig også er skræmmende. Derfor bliver overgangsselvet ved med at have modstand overfor at rumme andres perspektiver, men denne modstand bliver dog mindre, efterhånden som den gamle selvoplevelse integreres i den nye subjekt-objekt balance.

5.5.2 *Det interindividuelle selv.*

Det interindividuelle selv udgør den første egentlige transpersonlige subjekt-objekt balance, og vidner dermed om, at selvets udvikling fortsætter. Dog er det sådan, at jo længere væk fra det gennemsnitlige udviklingsniveau i en given kultur man kommer, jo færre befinder der sig her. Ifølge Kegan drejer det sig kun om nogle få procentdele af befolkningen, der er nået til den interindividuelle subjekt-objekt balance (2001 p.150). At det forholder sig sådan, gør dette niveau yderligere svært at beskæftige sig med, fordi det unægtelig er sværere at forstå et højere erkendelsesniveau, end det man selv befinder sig på. Grunden hertil er, at man er identificeret med det niveau, man befinder sig på. At forstå et højere niveau kræver, at man kan begynde at disidentificere sig med det gamle, så kun hvis man befinder sig i en overgangsperiode er det muligt at begynde at forstå, hvordan verden ser ud fra et højere perspektiv.

Med hensyn til disse forbehold, hvad karakteriserer så et subjekt, der befinder sig i den interindividuelle subjekt-objekt balance? Overordnet set kan det interindividuelle selv forholde

sig objektivt til sin egen tidligere autonomi, og dermed se det relative i sine egne konstruktioner af, hvad der er rigtigt og forkert. Derfor kan man genkende dette selv på, at det ikke mere føler sig truet af andres perspektiver. Men hvordan kan man skelne mellem ”overgangsselve” og det interindividuelle selv; hvornår er differentieringen af ens gamle selvoplevelse integreret i en ny selvoplevelse på en så stabil måde, at selvet ikke længere skal kæmpe imod at falde tilbage i de velkendte væremåder? Forskellene kan være svære at få øje på, men de kan illustreres på følgende måde: Overgangsselve vil i samarbejde med andre altid forsøge at løse uoverensstemmelser, og målet er at finde den rigtige løsning. Her er målet altså at nå et bestemt resultat. Til forskel herfra samarbejder det interindividuelle selv med andre for samarbejdets egen skyld, for her er det processen, der er i fokus. Med andre ord er selvet her procesorienteret i stedet for målorienteret, og dermed er der mindre afhængighed over for et bestemt resultat.

Som navnet antyder, erkender det inter-individuelle selv, at vi alle er en del af et større hele, at ”we find ourselves in others and others in ourselves” (Kegan 1990 p.257). Det interindividuelle selv har med andre ord en dybere human resonans med det humane i mennesket. Derudover har det interindividuelle selv transcenderet den autonome selvoplevelse, og det betyder, at selvet nu ikke mere oplever sig selv som separat i forhold til andre, men derimod forbundet med dem. Men forbundet på hvilken måde? At være i den interindividuelle subjekt-objekt balance indebærer nødvendigvis, at alle de tidligere identificeringer nu er blevet en objektiv del af selvet. Selvet kan derfor forholde sig objektivt til mange sider af sig selv, det kan reflektere over dem, og har større sandsynlighed for også at kunne kontrollere dem. Når det interindividuelle selv derfor møder andres holdninger, værdier, handlemåder osv. opleves de ikke som fremmed for en selv, men man er derimod i stand til at rumme den andens væremåde uden at føle sig truet heraf, og uden behovet for at forsvare sig. Som Kegan skriver:” The ability to experience oneself in the very process of interacting with others allows the self to engage others not as radically ”others”, but as expressions of the self’s own experience ...” (Ibid.).

5.6 Opsummering:

Jeg har i det foregående redegjort for Kegans teori om det udviklende selv; en teori der beskæftiger sig med, hvordan subjektets oplevelse af sig selv bliver mere og mere omfattende, idet man bliver i stand til at forholde sig objektivt til stadig større dele af sig selv. Med andre

ord vokser ens selverkendelse. Samtidig påvirker denne selvudvikling også den måde selvet forholder sig eksistentielt til andet og andre på. Som vi har set, er det interpersonelle selv forholdsvis afhængig af de forhold til betydningsfulde andre, som det indgår i, men denne afhængighed aftager efterhånden som selvet bliver mere selvstændigt eller autonomt. Det betyder ikke, at selvet ikke stadigvæk behøver andre mennesker, men blot, at selvet nu mere frit kan vælge sine venskaber. Samtidig forholder det institutionelle selv sig til andre på sensitiv, respektfuld og høflig måde, ud fra et ønske om at bevare egen og andres integritet. Det medfører på den anden side, at det institutionelle selv, fordi det ikke vil udfordre andres selvoplevelse, mangler autensitet eller ærlighed i sin holdemåde. Denne mangel på autensitet opvejes hos det interindividuelle selv, der i og med sin mere omfattende selvoplevelse ikke tager afstand fra fx negative følelser så som vrede eller frustration. Hvis et autentisk forhold kræver at udtrykke disse følelser, viger det interindividuelle selv ikke tilbage, for det ikke føler sig truet af at rumme negative følelser, det være sig egne eller andres, fordi de er en integreret del af det interindividuelle selvs selvoplevelse (Kegan 1990 p. 256).

Perspektiverne i Kegans teori er, at han, som vist i det foregående, giver et konkret bud på, hvad der karakteriserer mennesker, der har overskredet deres personlige udvikling, og dermed på, hvad det i praksis vil sige at transcendere det institutionelle selv. Kegans konklusion er derfor, at der findes mennesker, der fungerer på transpersonlige niveauer, og at udviklingslogikken gælder for alle. Det er altså ikke kun nogle udvalgte få, der når frem til de højere udviklingsniveauer, de udgør derimod, ifølge Kegan, en mulig fremtid for alle mennesker.

Imidlertid har Kegans teori visse begrænsninger, hvoraf jeg har været inde på hans mangelfulde klargørelse af, at det er subjektets selvoplevelse der udvikles, og ikke subjekt-objekt forholdet som sådan. Mere problematisk er det dog, at Kegan ikke forholder sig til nyere udviklingsteori. I forlængelse heraf er Kegans hårde udviklingsforståelse med generelle udviklingsniveauer, ikke i overensstemmelse med en nutidig mere nuanceret forståelse af udviklingen, der bl.a. siger, at forskellige udviklingsområder kan være på forskellige niveauer. Denne diskussion vender jeg tilbage til i afsnit 8.4.

Efter denne gennemgang af Kegans teori om det udviklende selv, vil jeg i det følgende redegøre for, og diskutere selvpsykologiens forståelse af selvet og dets udvikling.

Selvpsykologien repræsenterer en ikke-transpersonlig teori om selvet, og kan derfor bruges som modvægt til de øvrige transpersonlige udviklingsteorier. Hensigten med det følgende kapitel er derfor at undersøge, om det er muligt at bygge bro mellem transpersonlig- og ikke-transpersonlig teori om selvet.

6. Selvpsykologiens forståelse af selvet og dets udvikling:

Den følgende redegørelse for selvpsykologiens forståelse af selvet og det udvikling bygger på Preben Bertelsens fænomenologisk-eksistentielle udlægning af Kohut, selvpsykologiens grundlægger, og Jan Tønnes Hansens bog ” Selvet som rettethed” (2001), idet disse kilder har en almenpsykologisk udlægning af Kohuts kliniske tilgang til forståelse af selvet.

6.1 Selvet som intentionalitetens dynamiske bipolare struktur:

Jeg vil starte med Bertelsens fænomenologisk-eksistentielle tilgang til at forstå selvet, fordi den beskæftiger sig med grundlagsbetragtninger over selvets struktur. Bertelsen mener, at vi har brug for et begreb om selvet, for at kunne forklare, at vi er en nogen, der altid har noget for med vores omgivelser. Det mest fundamentale vi kan sige om alle selvorganiserende psykiske systemer er, at de altid er i aktivitet, hvilket vil sige, at de altid er rettet mod/ af noget. Vi har vores opmærksomhed rettet et sted hen, og dermed er vi forbundne med dette andet (Bertelsen 2002 p. 68). Jeg har de egenskaber jeg har, og er på den for mig

karakteristiske måde, fordi jeg er i en ganske bestemt forbundethed med mine omgivelser. Der er flere måder at beskrive denne fundamentale rettedhed eller forbundethed på, for man kan også sige, at alt eksisterer i resonans. Resonans betyder i denne sammenhæng, at en givens tings egenskab fortæller noget om de forbundetheder og omverdensbetingelser, det eksisterer i (ibid.). Som eksempel kan nævnes, at delfiners strømlinede kropsform er en resonans af dens liv i havet. Eller at menneskets kropssprog er en resonans af både hvordan vi har det lige nu, men også mere grundlæggende af, hvem vi er som person (Ollars 2000). Alle levende organismer er altså forbundne med deres omgivelser; alt eksisterer i resonans. Det der adskiller dyriske liv fra andet organisk liv er, at dyr (og mennesker) er forbundne med deres omgivelser på en særlig måde, idet de retter sig med et bestemt formål *mod* noget, samt at de er i stand til at lade sig rette ind *af* dette andet. Man kan sige, at vi retter os imod noget ganske bestemt, som har en betydning for os, og samtidig er dette betydningsfulde andet også med til at indrette os, det er med til at forme os til dem, vi er.

Endnu mere præcist kan man sige, at vores rettedhed mod/af verden er intentionel, det er en villet proces, der sker med et formål for øje, den er ikke vilkårlig. Det *at* vi retter os mod/af omgivelserne indikerer derved, at der eksisterer en organisme, et selv, som *kan* rette sig, og lade sig indrette. Selvet er altså den drivkraft i os, der får os til at rette os mod noget eller nogen, eller sagt med andre ord, så er selvet det center i vores væren, hvorfra al initiativ udspringer, og hvor enhver oplevelse ender (Kohut I:Hansen 2001 p. 65). Lidt mere præcist kan man sige, at selvet er "den enhedsdannende og sammenhængsskabende kraft, som binder oplevelse, følelse, perception og initiativ sammen i et dynamisk-strukturelt organiseret handle-og oplevelsesunivers, der kan være mere eller mindre sammenhængende" (Hansen 2001 p. 65).

Overordnet kan man derfor sige, at selvet ifølge selvspsykologien både er

- a) handlingsinitierende, dvs. selv-som-eksistentiel-aktør / self-as-agent, og
- b) oplevelsesorganiserende, dvs. selv-som-strukturering- af-vort-oplevelsesunivers/ self-as-structure.

Man kan betragte disse to funktioner som to poler i selvet, der ifølge Bertelsen fungerer som en psykologisk model af intentionaliteten (I: Ibid. p. 117). Med andre ord er selvet blot en måde at beskrive intentionalitetens dynamiske strukturering på. For at blive i intentionalitetens terminologi kan man kalde dens bipolare strukturering for hhv. en intention-side og en intentum-side.

Intentio-siden svarer til selvets vitale udadgående rettedhed, man kan sige, at det er selvets stræben efter livet, en selvhævdende virketrang. Intentio-siden er intentionaliteten set indefra-og-ud.

Til forskel herfra er intentum-siden intentionaliteten set udefra-og-ind, der er betegnelsen for, at vi indrettes af det, som vi er rettet mod, fordi det har værdi og dermed betydning for os. ”intentum betegner de sider ved vor livsverden, der særligt retter sig mod og afsætter mulighedsbetingelser for selvets udadgående rettedhed.” (Ibid. p. 117). Intentum aspektet skal indfange det, at den måde hvorpå selvet organiserer sine oplevelser er afstemt af eller tilpasset i forhold til vores omgivelser, eller mere præcist de dele af vores omgivelser, der har ”projekt menneske” for med os.

For at kunne forklare denne proces nærmere er det nødvendigt at bringe selvobjektbegrebet på bane.

6.2 Selvobjektbegrebet:

Selvobjektbegrebet er et vigtigt begreb indenfor selvpsykologien, fordi man hermed anerkender intersubjektivitetens store betydning i forhold til selvets dannelse, eksistens og fortsatte udvikling. Ved at bruge selvobjektbegrebet indfanger man det, at vi som mennesker er viklet ind i hinanden, er gensidigt afhængige af hinanden. Ifølge Hansen dækker selvobjektbegrebet det, at betydningsfulde andre under visse omstændigheder er en del af selvet. For at forstå disse omstændigheder nærmere er det nødvendigt med følgende afklaring: Selvobjektbegrebet omfatter ifølge Hansen (2001 p. 81-82) tre komponenter:

- 1) En selvobjektdimension der er udtryk for en konkret selvunderstøttende relation mellem subjekt og en betydningsfuld anden. For at man som subjekt kan opleve at blive vitaliseret og bekræftet af et andet menneske, må man nødvendigvis have et konkret forhold til dette menneske.
- 2) En selvobjektoplevelse der er udtryk for subjektets oplevelse af at blive vitaliseret og bekræftet af den betydningsfulde anden. Selvom den anden har til hensigt at påvirke subjektet, er det jo ikke sikkert at det lykkes. Kun hvis subjektet faktisk oplever sig vitaliseret, er der tale om en selvobjektoplevelse.

- 3) Et selvobjekt der hentyder til en konkret anden i den udstrækning han/hun giver anledning til en selvobjektoplevelse. Andre mennesker udgør kun selvobjekter for subjektet, hvis de rent faktisk i deres forholdemåde overfor subjektet tilvejebringer subjektet en vitaliserende og selvunderstøttende oplevelse. Med andre ord er termen selvobjekt reserveret de mennesker, der betyder noget for os, og for hvem det faktisk lykkes at bibringe os en vitaliserende oplevelse.

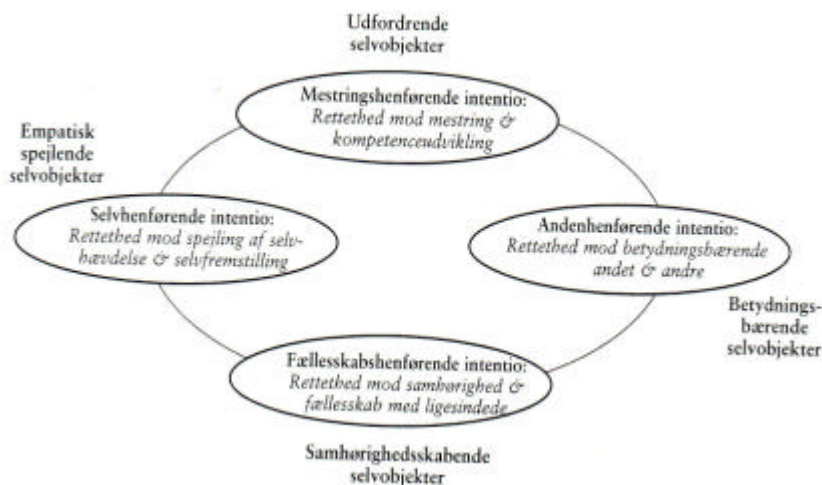
Grunden til, at det er vigtigt at forstå selvobjektbegrebet i forhold til intentionaliteten er, at selvobjekter fungerer som intentum for selvets udadgående intentio. Og hvad vil det så sige? I forhold til selvets grænser vil det sige, at betydningsfulde andre i deres rettedhed mod selvets rettedhed, dvs. i deres egenskab af selvobjekt, faktisk er en del af selvets, en del af det udstrakte selv så at sige. Som eksempel kan man derfor sige, at i det omfang min mor faktisk så og hørte mig i min udadgående rettedhed, og i det omfang jeg faktisk oplevede mig selv som opløftet og vitaliseret, så er min mor, som selvobjekt, blevet indoptaget i mit selv gennem en proces, der kaldes omdannende internalisering. Selvobjektet som intentum har sat nogle mulighedsbetingelser for selvets udadgående rettedhed, og disse mulighedsbetingelser tilpasser selvets sig og derefter på en organiserende måde indoptager i sit system. Sagt på en anden måde så rettes selvet ind i forhold til mulighedsbetingelserne, hvorefter de bliver en del af selvets indhold. Opsummerende kan man derfor sige, at ”.. I den udstrækning der er tale om en sådan gensidig rettedhed, konstituerer selvet og dets selvobjekter et udeleligt bipolart intentionalitetsspektrum, bestående af hhv. en intentio-side og en intentum-side. Mens intentio-siden i denne sammenhæng svarer til selvets vitalt udadgående stræben efter livet, svarer intentum-siden til selvobjekternes rettedhed mod selvets rettedhed...” (Hansen 2001 p. 117).

Sagt på en mere personlig måde, så er mit selv/selvet indefra set min livstrang, der får mig til at rette min opmærksomhed ud imod verden, og specielt den del af verden, der har betydning for mig. Det gør jeg i et forsøg på at finde ud af, hvem jeg er, hvilket jeg får en oplevelse af, idet fx mor og far viser mig, hvilket indtryk jeg har gjort på dem. Dvs. deres udtryk viser mig som et spejl, hvilket indtryk jeg har gjort på dem, og dermed hvem jeg er set med deres øjne. Set udefra indeholder mit selv/selvet i modifieret form de sider ved fx mor og far, der har været rettet imod mig, og den måde hvorpå de har været rettet mod mig, har påvirket mit syn

på mig selv, min selvfølelse. Udefra set består selvet derfor af ”alle de indtryk som betydningsfulde andres udtryk har gjort på mig”.

I denne eksemplificering har jeg taget hul på et nyt analyseniveau af selvet. Mens Bertelsens analyse foregår på et abstraktionsniveau, hvor selvet bestemmes som intentionalitetens dynamiske bipolare struktur, foregår Hansens analyse på et niveau, der bestemmer 4 grundretninger, som det menneskelige selv kan rette sig hen imod således at man på et personlighedsniveau kan få øje på forskellige måder at være i verden på.

6.3 Hansens firekonstitutionelle selvmodel



Figur 4

6.3.1 Selvets første konstituent⁹: Rettethed mod spejling af selvhævdelse og selvfremstilling:

Der er flere forskellige måder, hvorpå selvet kan rette sig ud imod den omverden, der har betydning for det. En meget grundlæggende måde at rette sig på, er for selvet at give udtryk for, hvem det er. Der er som om selvet i sine udtryk siger: ”Se mig, som den jeg er!” (Hansen 2001 p. 121). På alle mulige måder prøver selvet at vise betydningsfulde andre sit unikke væsen. Fx Se, jeg har dette bestemte temperament, jeg kan lide det og det, og jeg har disse ambitioner, drømme og længsler. Gennem vores handlinger viser vi, bevidst eller ubevidst, hvem vi er, eller er i gang med at blive. Dette kalder Hansen for det selvhenførende intentio, se eventuelt figur 4.

⁹ Konstituent betyder en bestanddel, som sammen med andre dele danner en helhed.

Til selvets selvhenførende intentio svarer der et intantum i form af empatisk spejlende selvobjekter. Når selvet, fx barnet, retter sig imod betydningsfulde andre, fx mor og/eller far, og i sit udtryk siger: ”se mig, som den jeg er”, er det mors og fars funktion som selvobjekter at spejle dette udtryk, denne livsytring, på en empatisk måde, sådan at barnet oplever at dele sine følelser med andre, at følelser er noget, vi er fælles om og deler med hinanden. Herved anerkendes og bekræftes barnets følelse/oplevelse, og dermed selve barnet. Ved hjælp af sin evne og vilje til at se barnet, og dernæst spejle barnets udtryk, så anerkender moderen barnets virkelighed, og på en nonverbal eller verbal måde siger: ja, jeg kan godt fornemme, hvordan det er, at være dig. Det primære i empatisk spejling er dermed den emotionelle resonans, gengivelsen af følelsen. Men ikke en unuanceret gengivelse vel at mærke, for følelsen har jo været igennem moderens eget følelsesregister, hvorved den spejlede følelse indeholder hendes oplevelse af situationen. Billedeligt set kan man sige, at moderen ikke er et objektivt spejl, der reflekterer følelsen med 100 % nøjagtighed. Spejlet indeholder så at sige sin egen livshistorie, der gør, at den reflekterede følelse har fået en lille drejning, der vha. resonansens mekanisme ”sladrer” om moderens levede liv med de mulighedsbetingelser, hun har oplevet. Herved tilføjer selvobjektet noget nyt i forhold til barnets egen primære oplevelse, hvorved selvobjektet er med til at forme barnets/ selvets oplevelse af sig selv (Ibid. p. 125).

6.3.2 Selvets anden konstituent: Rettethed mod betydningsbærende andet og andre.:

En anden ligeså vigtig måde for selvet at rette sig på, er nærmest som en nysgerrig orientering mod betydningsfulde andre eller andet. Her er det som om selvet i sit udtryk siger: ” Vis mig, hvem jeg/man kan blive” (Ibid. p. 128). Selvet er altså ikke her ude på at vise omverdenen, hvem det er, men snarere ude på at lade sig inspirere i forhold til hvem det ønsker at blive. Ved at orientere sig imod andre, der fungerer som forbilleder, søger selvet mod mening i sin tilværelse. Men samtidig retter selvet sig også imod betydningsfulde andre for at søge tryghed, når verden opleves som skræmmende og/eller uoverskuelig. Denne måde at rette sig mod omverdenen på kalder Hansen for det andenhenførende intentio, hvortil der svarer betydnings-bærende selvobjekter som intantum. Disse selvobjekter er som sagt med til at skabe tryghed hos selvet, ligesom de fungerer som forbilleder/idealer, der via sin gøren og

laden er med til at vise selvet, hvem det kan blive i den kultur, som de begge er en del af. Selvet lever altså i et spændingsfelt mellem at ville være et unikt individ, som ingen anden, og samtidig i et eller andet omfang vil være som visse andre i dets omgangskreds; ikke skille sig alt for meget ud. Selvet ønsker at være et unikt og socialt væsen på samme tid. Det sidstnævnte ønske tydeliggør, at selvet har en naturlig trang til leve efter visse idealer og etiske fordringer. I og med at selvet udvikler sig, og vha. omdannende internaliseringsprocesser bliver menneske-lig, så kommer det andenhenførende intentio også til at fungere som intentum for det selvhenførende intentio (Ibid. p. 127). Det vil sige, at de to poler i selvet i egen ret fungerer som en intentio-intentum struktur, samtidig med at de hver for sig fungerer som intentio med dertilhørende selvobjekter som intentum.

6.3.3 Selvets tredje konstituent: Rettethed mod fællesskab og samhørighed med ligesindede.:

Nu kan man måske spørge sig selv, om denne tredje konstituent i selvet skal forstås som endnu en pol. Det skal det imidlertid ikke, for selvet har stadig to poler, der som nord- og sydpolen udgør to forskellige kraftretninger, imellem hvilke der er et naturligt spændingsforhold. Jævnfør spændingsforholdet mellem at være et unikt individ og et socialt væsen. Dette spændingsforhold kan ses som en dynamik, som selvet er nødt til at kunne administrere eller mestre, og derfor udvikles der evner, talenter og færdigheder. Sagt på en anden måde, så udvikler barnet talenter og færdigheder for bl.a. at kunne omsætte ambitioner og idealer (de to poler) til realistiske handlinger. Nu er det imidlertid sådan, at kompetenceudvikling og selvets evne til tilknytning hænger nøje sammen (se nedenfor), men det er ikke det samme. For ikke at sammenblande kompetence og tilknytning adskiller Hansen derfor disse i to forskellige konstituent, der dog begge hører hjemme i spændingsfeltet mellem de to poler.

Selvets tredje konstituent er udtryk for selvets bestræbelser på at knytte bånd til betydningsfulde andre. Med henvisning til Pahuus, jævnfør afsnit 8.2, er mennesker primært motiveret til aktivt-at-forbinde-sig, hvilket er det samme som at sige, at barnet fra første færd er i gang med at skabe bånd af tilknytning til betydningsfulde andre. Denne tilknytning til andre mennesker foranlediger ifølge Detrick en: "experience of sameness or likeness" (I. Ibid. p. 140), hos selvet. Imidlertid skelner både Detrick og Hansen mellem denne samhørighedsfølelse som mål i sig selv, (alter ego fænomener), og som middel til at tilegne sig evner og færdigheder, (twinship fænomener). Alter ego fænomenerne behandles her som

selvets tredje konstituent, hvorimod twinship fænomenerne udgør selvets fjerde konstituent, og behandles i afsnit 6.3.4.

Selvet har altså et ønske om blot at være menneske blandt andre mennesker, at være sammen med andre uden andet formål end blot at føle samhørighed eller fællesskab. Denne selvets rettedhed mod andre mennesker, der i denne sammenhæng er ligeværdige med selvet, kalder Hansen for det fællesskabshenførende intentio. Her er selvet altså rettet mod betydningsfulde andre med det primære formål blot at være sammen med dem, føle en samhørighed og fællesskab, og ikke for at få sig selv bekræftet/ spejlet, finde forbilledlige retningslinier eller betydninger i et givent forhold, eller lære noget. Det vil sige, at samværet ikke er et middel til noget andet, men et mål i sig selv (Ibid. p. 142-143). Som intentum til selvets fællesskabshenførende intentio svarer der samhørighedsskabende selvobjekter. Disse selvobjekter kan også kaldes for alter ego selvobjekter, fordi et alter ego er et menneske, som selvet kan identificere sig med, samt opleve ligeværdighed med (Ibid. p.141). De samhørighedsskabende selvobjekters funktion er at skabe mulighedsbetingelser for, at selvet oplever et fællesskab, har en oplevelse af at høre til blandt andre, og dermed vitaliseres.

6.3.4 Selvets fjerde konstituent: Rettethed mod mestring og kompetenceudvikling.

Selvets fjerde konstituent adskiller sig fra selvets øvrige konstituent, idet mestringskonstituenten udover, som de andre 3 konstituent at være rettet imod verden af egen fremdrift, tilmed står i disse andre konstituenters tjeneste. Hvis jeg starter med mestringskonstituentens lighed med de 3 andre konstituent, så kan man sige, at denne del af selvet repræsenterer eller udtrykker menneskets trang til aktivt at gribe ind i verden og gøre noget. Der er rig empirisk evidens for, at vi som mennesker ønsker at påvirke og mestre verden, både den fysiske og den sociale, som et mål i sig selv, og ikke som middel til at opnå noget andet. Som eksempel herpå kan nævnes når barnet øver sig i at cykle, eller man løser kryds og tværs. Men også selvforbyggende arbejde for en sag er eksempel på selvets rettedhed mod en konkret genstand, som dermed fungerer som intentum. I denne forstand udgør mestringskonstituenten selvets intentio, selvets rettedhed mod omverdenen, der, i det omfang den fungerer som selvobjekter, bidrager til at vitalisere og opløfte selvet.

Mestringskonstituenten kan imidlertid også forstås funktionelt, dvs. at selvet udvikler evner, talenter og færdigheder for at mægle imellem den ene pols ambitioner og den anden pols livsmål, idealer og værdier, og derefter fører resultatet ud i livet som realistiske handlinger.

Udvikling af evner, talenter og færdigheder sker her i en anden sags tjeneste, som middel og ikke som mål i sig selv. I sin egenskab af at være den funktionelle del af selvet kan mestringskonstituenten forstås som jeget (egoet). Lidt mere præcist kan man sige, at mestringskonstituenten har tre overordnede funktioner, hvilket er:

- a) at løse konkrete opgaver og udvikle handle-mæssige og intellektuelle kompetencer i forhold til den fysiske og sociale verden.
- b) at udvikle selvrefleksion, selvindsigt og selvforståelse i den personlige verden. Og til sidst
- c) at realisere indholdet i de øvrige konstituenten i selvet, at føre dem ud i livet (Hansen 2001 p. 145).

Jeget er med andre ord udtryk for en funktion i selvet; for anonyme processer der som del af det psykiske apparat gør os i stand til at fungere i verden. I den forstand henviser jeget altså ikke til vores vilje eller intentionalitet, til det at vi har noget ganske bestemt for med vores liv. Denne bestemmelse af jeget som en funktion i det psykiske apparat kan virke forvirrende, fordi man almindeligvis netop bruger ordet ”jeg” med henvisning til ” dette er mig, jeg er en nogen, der har noget for med livet”(Bertelsen 2002 p.60). Man kan sige at selvpsykologien i begrebspræciseringens tjeneste vender om på den folkepsykologiske brug af begrebet ”jeg”, således at begrebet ”selv” erstatter, og dermed bruges på samme måde, som begrebet ”jeg” almindeligvis gør.

Altså: i selvpsykologien henviser selvet som begreb til vores intentionalitet, det at vi er en nogen, der selv bestemmer, og har en retning i livet. Til forskel herfra henviser begrebet ”jeg” til en funktion i selvet, hvis fornemste opgave det er at omsætte selvets intentionalitet til virkelighed¹⁰ (Hansen 2001 p.151).

Vender vi tilbage til mestringskonstituenten i dens egenskab af at være intentio, så er det som om selvet i sin rettedhed mod omverdenen har et udtryk, der siger ” udfordre mig uden at knægte mig”. Hertil svarer der som altid nogle selvobjekter, hvis funktion det er både at udfordre selvet på en måde der fremmer selvets kognitive kompetencer, handleevner, talenter og færdigheder. Og derudover skal dette gøres på en så nænsom måde, at selvet samtidig har en oplevelse af at blive vitaliseret og opløftet. At selvobjekterne skal være udfordrende for

¹⁰ Grundet denne meget præcise brug af begrebet ”jeg”, og for at undgå begrebsforvirring, bruger Bertelsen termen førstepersonsperspektiv, eller ’det at være en nogen ’ i de tilfælde, hvor man normalt ville bruge termen ”jeg”.

selvet skal forstås som at de er medspillende modspillere i forhold til selvet. At være en medspillende modspiller vil sige at give selvet optimalt frustrerende udfordringer i en kærlig atmosfære, hvor man har selvets bedste interesser for øje. Selvobjektet ønsker altså ikke bevidst at fornede, manipulere eller hævde sig på selvets bekostning, for gjorde vedkommende det, ville denne ikke være et selvobjekt, men snarere en regulær medspillende modspiller.

Opsummerende kan man med reference til de førnævnte twinship fænomener sige, at samhørighedsfølelsen hos selvet her fungerer som middel til at udvikle evner og færdigheder, og at de primære facilitatorer hertil er de udfordrende selvobjekter. De sekundære facilitatorer er så hhv. de spejlende-, de betydningsbærende- og de samhørighedsskabende selvobjekter.

Det der er beskrevet i det foregående er, hvad man ifølge Bertelsen vil kunne kalde selvets horisontale forbundetheder (2002 p. 76). Det er det, at selvet er en nogen med et førstepersonsperspektiv der på fire forskellige måder intentionelt er rettet mod/af betydningsfulde dele af omverdenen, der så fungerer som intentum.

Nu kan man imidlertid sige, at selvet kan være horisontalt forbundet med omverdenen, ikke blot på fire forskellige måder, men også på forskellige niveauer, hvilket indikerer selvets udvikling.

6.4 Selvets udvikling gennem tre niveauer:

Det der nu kort skal skitseres er selvets vertikale forbundethed med omverdenen. Det vil sige, at selvet som intentio kan være rettet mod/af omverdenen på forskellige niveauer, eller med forskellige grader af refleksivitet. Man kan primært skelne mellem selvet af 1.-, 2. - og 3. orden. At tale om selvet af 1.-, 2.- og 3. orden indikerer med andre ord selvets udvikling.

6.4.1 Selvet af 1. orden:

Når selvet befinder sig på det første niveau, eller er af første orden, er det rettet mod/ af omverdenen på en umiddelbar, hengivende og ikke-refleksiv måde. Selvet tænker ikke over forbundetheden til det andet eller den anden, men er i en umiddelbar værens- tilstand. Som eksempel herpå kan være, når man er i gang med noget og ikke tænker over, hvad man laver.

Når jeg fx er ude at ride, og ikke tænker over, hvad jeg skal gøre for at styre hesten. Det vil sige, at selvet af første orden er på et ikke-refleksivt bevidsthedsniveau, og at det derfor ikke er bevidst om, hvorfor det netop er rettet mod/af de selvobjekter, som det er.

6.4.2 Selvet af 2 orden:

Det der kendetegner selvet af anden orden er, at det her er rettet mod/af sin egen eller andres rettedhed, altså en rettedhed af anden orden, eller en meta-rettedhed om man vil. For at kunne det, må selvet kunne reflektere/ tænke over, hvordan og hvorfor det i en given situation er rettet mod/ af et bestemt selvobjekt. Selvet er nu blevet selvbevidst, og det har muligheden for at tænke over, hvilke forbundetheder det indgår i, dvs. at selvet nu kan søge indsigt og forståelse over de horisontale forbundetheder. Som eksempel er det her man begynder at reflektere over sin gøren og laden, over hvem man selv er, og man tænker over, hvad andre tænker om en, og hvordan de forholder sig til en. Selvet af anden orden kan dermed også begynde at forholde sig til sit givne selvobjektmiljø, og det har frihed til at vælge nye forbundetheder, eller et andet selvobjektmiljø, hvis det finder det ønskværdigt og/eller nødvendigt. I daglig tale vil det sige at vælge sine venner med omhu.

Ved selvbevidsthedens mulighed kan selvet af anden orden begynde at forholde sig til sit eget konstitutive grundlag, og det kan begynde at reorganisere det umiddelbart givne, hvilket bl.a. kan ske i terapi.

Man kan spørge, hvorfor det er nødvendigt at tale om selvet på forskellige niveauer?, Hvorfor kan man ikke bare tale om forskellige refleksionsniveauer, og dermed hvor langt den kognitive evne er udviklet? Ifølge Hansen (2001 p. 205), er det fordi, der ikke nødvendigvis er en sammenhæng imellem at have høje reflektoriske kapaciteter og så at bruge disse kapaciteter i forhold til sig selv. Man kan godt være en yderst refleksiv person, men ikke benytte sig af denne evne i selvforståelsens tjeneste. Følger man denne tankegang er det nemmere at forstå, hvorfor Bertelsen ikke definerer selvet ved bevidsthed, men derimod ved rettedhed (2002 p. 72-73). Ifølge Bertelsen er selvet ikke noget, der er unikt for mennesket, og derfor kan man godt have et selv, uden at være selvbevidst. Alle levende selvorganiserende strukturer i naturen, der aktivt og intentionelt retter sig mod/af omverdenen har pr. definition et selv. Uanset hvor simpel denne organisme er, er den en nogen, hvis den intentionelt retter sig mod, og bliver rettet ind af omverdenen. Om man er et selv har derfor ikke noget med ens bevidsthedsniveau at gøre. Og ikke engang selvbevidsthed, der opstår som

andenordensselvets rettethed, er noget unikt menneskeligt, dette er en evne vi principielt deler med de højere primater, også selvom denne evne hos menneskeaberne ikke er så udviklet som hos os (ibid. p. 87). Det eneste der ifølge Bertelsen adskiller mennesker fra andre racer er, at vores konstitutive grundlag er anderledes end hos andre levende organismer. Den måde et menneske er en nogen på, er mere eller mindre forskelligt fra, hvordan andre levende selvorganiserende organismer er en nogen på, hvilket stemmer overens med Hansens selvmodel, hvor mennesket er et selv, der består af netop fire konstituenten.

6.4.3 Selvet af 3.orden:

Bertelsen taler imidlertid også om selvet af tredje orden, hvor selvet bevidst reflekterende er rettet mod/af` hvad det kommer an på` (Ibid. p. 78). Med andre ord tænker man over og forholder sig til, hvad man egentlig gerne vil med sin tilværelse, man har et tilværelsesprojekt for med sig selv, hvilket svarer til Emmons "ultimate concerns", som jeg gennemgik i afsnit 1.2. Det er i denne sammenhæng man forholder sig til de etiske, politiske, psykologiske, sociale, og vil jeg hævde, eventuelle transpersonlige dimensioner af tilværelsen. Og selvom Bertelsen ikke eksplicit gør opmærksom på, at selvet af tredje orden er unikt for mennesket, så vil jeg alligevel mene, at det er det.

6.4.4 Udviklingens motivation:

At tale om selvet af første, anden og tredje orden indikerer som sagt at selvet udvikler sig fra niveau til niveau. Ifølge selvpsykologien (Hansen 2001 p. 196-207) ligger der både en ydre- og en indre motivation bag denne udvikling, hvilket svarer til at sige, at selvet både er noget skabt, og noget, der skaber sig selv. At selvet er noget skabt betyder, at selvet præges af det selvobjektmiljø, som det er sat ind i. I almindelig sprogbrug vil det sige, at barnet er født ind i, eller på anden måde placeret ind i en familie, bestående af nogle mennesker der på godt og ondt fungerer som barnets selvobjekter, og som i mere eller mindre grad er i stand til at give barnet gode selvobjektoplevelser, som er med til at forme selvet.

Selvet er imidlertid også noget, der til dels skaber sig selv, idet nye og mere overordnede struktureringer virker tilbage på de hidtidige grundlæggende konstituenten, hvorved de

underordnes den større helheds lovmæssigheder. Denne udvikling sker vha. differentiering, artikulering og integration (Valsiner I: Ibid. p. 200-202), hvorved selvet bliver bedre til at skelne mellem sig selv og andre, og efterhånden begynder at organisere sin måde at opleve og handle på omkring et bestemt tyngdepunkt. Det vil sige, at selvet for sit tyngdepunkt i en af de fire konstituent, og samtidig sker der også en vis integration, idet nogle af selvets konstituent kommer til at dominere over andre.

Ifølge selvpsykologien slutter udviklingen ved det modne og velfungerende selv, der er i stand til at forholde sig til sig selv og andre med forskellige grader af refleksivitet. Det modne selv er bevidst om, hvor dets tyngdepunkt ligger, men kender også, og kan give udtryk for de andre sider af sig selv. Desuden kan det modne selv på en frit villet måde forholde sig til sit selvobjektmiljø, og vælge det, der passer bedst til dets behov.

Sammenlignet med Kegans forskellige subjekt-objekt balancer, svarer det modne selv til det institutionelle selv, idet det i begge tilfælde er tale om et selv, der er i stand til at udtrykke sin autonomi og frit forholde sig til sine selvobjekter, eller betydningsfulde andre. Derudover er der en lighed mellem Kegans og selvpsykologiens forståelse af udviklingsmekanismen, fordi de begge taler om, at helheden på højere niveauer er andet og mere end summen af delene, og at delene underordnes helheden, hvilket svarer til differentiering og integration.

Der hvor selvpsykologien og Kegan adskiller sig fra hinanden er, at selvpsykologien efter udviklingen af det modne selv har en horisontal udviklingsforståelse, hvorimod Kegan fortsat opererer med en vertikal udviklingsforståelse. Nærmere forstået betyder det for selvpsykologiens vedkommende, at selv om det modne selv har sit tyngdepunkt i en af de fire konstituent, så kan det godt senere hen forskydes, sådan at selvet nu primært retter sig mod/af en anden retning. Det vil altså sige, at selvet forandrer sig livet igennem, men spørgsmålet er om man kan sige, at det er bedre at have sit tyngdepunkt i det ene intentio frem for i det andet? Det vil sige, om ens selv er mere udviklet i én rettedhed frem for i en anden? Ifølge en svag udviklingsforståelse vil svaret være afkræftende, fordi vi alle ikke er på vej mod det samme mål. At have sit tyngdepunkt i fx det selvhenførende intentio er derfor hverken værre eller bedre end at have det i det fællesskabshenførende intentio. Med andre ord forholder den svage udviklingsforståelse sig neutralt til forskellige måder at være i verden på. Til forskel herfra vil Kegans stærke udviklingsforståelse svare, at det er udtryk for et mere modent selv at have sit tyngdepunkt i den fællesskabshenførende intentio, frem for i det selvhenførende intentio, fordi førstnævnte selv udelukkende er sammen med andre for at føle

en samhørighed, hvorimod sidstnævnte er sammen med andre for at blive set og hørt. At disse to selver med hvert sit tyngdepunkt unægtelig indgår i relationer på hver sin måde, og med hver sit formål, hersker der ingen tvivl om. Spørgsmålet er bare, om man vurderer dem som ligeværdige være-og forholdemåder, eller man synes, at et menneske, der primært er sammen med betydningsfulde andre for at føle samhørighed, er mere modent end et menneske, der i samvær med andre primært vil ses og høres?

Konklusionen er, at den stærke udviklingsforståelse ikke i samme grad som den svage udviklingsforståelse er værdineutral over for forskellige være-og forholdemåder.

Jeg har i ovenstående diskussion taget hul på en eventuel brobygning mellem selvpsykologien som repræsentant for en ikke-transpersonlig forståelse af selvet og dets udvikling, og Kegan som repræsentant for en transpersonlig udviklingsteori. Jeg vil i det følgende uddybe denne mulige brobygning ved at undersøge, om det er plads til spiritualitet i selvpsykologien, og i givet fald, på hvilken måde.

6.5 Spiritualitet forstået ud fra selvpsykologien:

Som jeg har været lidt inde på tidligere, ser jeg i selvet af tredje orden en mulig åbning mod de transpersonlige dimensioner i tilværelsen. Selvet af tredje orden er rettet mod/af det ”som det kommer an på”, hvilket rent indholdsmæssigt er meget forskelligt fra et selv til et andet. Nogle mener måske, at det vigtigste her i livet er at have et trygt nærmiljø med tætte og positive relationer til nogle få, men vigtige andre. Andre igen finder måske mening i livet ved at have et udfordrende arbejde med en stor omgangskreds, og for andre er det at sætte sit politiske fingeraftryk og dermed være medskaber af samfundet. Som vi så ovenfor, er der forskellige steder at rette sig mod, alt efter hvor ens tyngdepunkt ligger i selvet. Men givet er det, at det som den enkelte finder er vigtigt her i tilværelsen, dvs. hvad det kommer an på, er med til at give ens tilværelsesprojekt en retning. Det er med til at give vores handlinger og oplevelser en bestemt retning, og er derfor med til at motivere til, at vi er og gør noget på en bestemt måde frem for på andre. Med andre ord svarer ”det, som det kommer an på” til Emmons begreb om ”ultimate concerns”, idet der i begge tilfælde er tale om de vigtigste mål i livet, der virker strukturerende på underordnede handlinger og gøremål. Vores ”ultimate concerns” er afgørende for, hvordan vi hver især vælger at leve vores liv. Når eller hvis der på et tidspunkt i et menneskes liv melder sig en begyndende interesse for det spirituelle,

eventuelt foranlediget af en mystisk oplevelse, er det ensbetydende med, at dette menneske begynder at rette sig mod/af den del af omverdenen, der har relation til dette emne:

Er man et selv, hvis tyngdepunkt hovedsageligt ligger i det selvhenførende intentio, vil man rette sig mod/af spirituelt interesserede personer for at give individuelle udtryk for den indre fornemmelse eller oplevelse, man har haft, og herved søge bekræftelse og spejling. Men for at andre mennesker på en empatisk måde kan leve sig ind i vores oplevelse og dermed spejle den, er det en fordel at de selv har haft en lignende oplevelse, så de ved, hvad vi snakker om. Derfor er det forståeligt, at den spirituelt søgende retter sig mod andre ligesindede som selvobjekter.

Hvis ens tyngdepunkt derimod overvejende er i det andenhenførende intentio, vil man, for at føle sig opløftet og bekræftet, rette sig mod/af de ideer, teorier og forbilleder der hører den spirituelle verden til, og herigennem finde mening med ens oplevelse.

Er man et modent selv, hvis tyngdepunkt er i det fællesskabshenførende intentio retter man sig mod/af spirituelt interesserede mennesker for hos dem at finde et fællesskab hos ligesindede, finde et sted at høre til.

Men hvis man derimod har sit tyngdepunkt i det mestringsrettede intentio, vil man rette sig mod/af det spirituelle fællesskab for her at finde udfordrende selvobjekter, der kan hjælpe en med at udbygge ens forståelse af en større virkelighed, og eventuelt udfordre en til større erfaringsmæssige erkendelser.

At forstå selvets rettedhed mod/af spirituelt indstillede mennesker som selvobjekter er ikke vanskelig. Udfordringen bliver imidlertid synlig, hvis det selvet retter sig mod/af ikke er andre mennesker, ideer eller forståelser i den ydre verden, der fungerer som vitaliserende selvobjekter, men derimod retter sig mod/af den indre spirituelle verden. Selvet har måske haft en mystisk oplevelse, og har dermed erfaret, at der er sider ved tilværelsen, som det endnu ikke kender, at der er måder at opleve sig selv på, som er markant anderledes end normalt. Måske har selvet oplevet sig som ét med universet, hvilket har virket vitaliserende og opløftende. Med andre ord fungerer den mystiske oplevelse som selvobjekt, og er dermed et stykke real virkelighed, fordi den kan give anledning til en selvobjektoplevelse.

Selvpsykologien beskæftiger sig imidlertid ikke med mystiske oplevelser; det er en teori, der ikke følger selvets udvikling videre end til et 3. ordens selv. For et selv af 3.orden er det muligt at forholde sig til den spirituelle dimension i tilværelsen, men denne forholden sig er med Wilbers begreber en horisontal oversættelse (translation), ikke en vertikal transformation

af selvet (Wilber 2001 p.36). Med horisontal oversættelse mener Wilber, at det separate selv eller subjekt tilbydes en ny måde at tænke om verden på, en ny måde at føle på (Ibid.).

Heroverfor står vertikal transformation af selvet, hvor det separate selv ikke understøttes og forstærkes, men derimod tømmes (Ibid.). I selvet af tredje ordens forholden sig til det spirituelle tilbydes det en ny og anderledes, måske mere holistisk/ helhedsorienteret mening med livet. Resultatet er dog ikke transformation af selvet, dvs. en mere omfattende selvoplevelse, men en anderledes forståelse af selvet, der dog stadig opleves som separat..

Wilber argumenterer imidlertid for, at horisontal tolkning ikke er en hindring for vertikal udvikling, men derimod en nødvendig forudsætning (2001 p.40). Grunden hertil er, at personligheden må være forholdsvis integreret og i harmoni, dvs. fri for symptomer, før en egentlig vertikal transformation kan begynde. Denne problematik kommer jeg uddybende ind på i næste kapitel.

Opsummerende kan man sige, at selvpsykologien har en forståelse af selvets vertikale udvikling frem til selvet af tredje orden, hvorefter udviklingen er horisontal. Man kan derfor sige, at selvpsykologien kan rumme religiøsitet, men ikke umiddelbart transformativ spiritualitet, eller transpersonlig udvikling af selvoplevelsen. Alligevel fanger selvpsykologien i sin abstrakte analyse af selvet et centralt oplevelsesmæssig faktum, idet selvet i sin essens opleves som en indre sammenhængsskabende kraft, hvorfra initiativ og vilje udgår, og hvor al oplevelse samles. At denne værens-essens muligvis kan forstås spirituelt diskuterer jeg i slutningen af næste kapitel, som er en redegørelse for Roberto Assagiolis teori om psykosyntese. Assagioli beskæftiger sig med problematikken omkring transpersonlig udvikling af selvoplevelsen, og adskiller sig fra Kegans teori ved at have en dybdepsykologisk tilgang til forståelse af selvoplevelsens transpersonlige udvikling. Det vil sige, at Assagioli forstår transpersonlig udvikling af selvet som en bevidstgørelse af det ubevidste snarere end som differentiering og integration.

7. Roberto Assagioli og psykosyntesen:

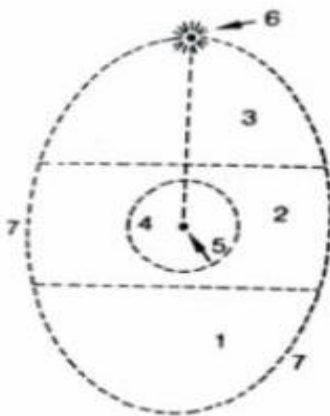
7.1 Introduktion:

Roberto Assagioli (1888 – 1974) levede og havde sit virke i Italien i den tidsperiode, hvor andre store pionerer indenfor psykologien så som Freud og Jung også udformede deres respektive teorier. Assagioli udgør sammen med bl.a. James og Jung en af de vigtige foregangsmænd for den nutidige transpersonlige psykologi, som jeg skrev om i afsnit 1.1. Ligesom Jung var også Assagioli oprindelig elev af den psykoanalytiske skole. De første teoretiske formuleringer af, hvad der med årene skulle udvikle sig til Assagiolis teori ”psykosyntesen”, blev givet allerede i 1910, hvor Assagioli blev færdig med sin doktorafhandling i psykoanalysen. Her gjorde Assagioli bl.a. opmærksom på, at Freuds forståelse af den menneskelige psyke, efter Assagiolis mening, var begrænset (Assagioli 1965

p. 280). Metaforisk kan Assagiolis forståelse af Freuds begrænsning illustreres ved, at Freuds "hus" (psyken) havde en stor kælder og en mindre stueetage, men manglede loftet, og en trappe til tag-terrassen.

På linie med Freud og Jung er Assagiolis teoretiske hypoteser og formuleringer fremkommet i forbindelse med klinisk praksis. Men Assagioli var, som både Jung og James, bekendt med tidligere tiders mysterietraditioner, og anså de mystiske oplevelser for at være et fænomenologisk faktum, der skulle tages alvorligt. Alvorligt i den forstand at de i en pragmatisk forstand er virkelige, og at de derfor kan underlægges samme videnskabelige undersøgelse som andre psykologiske fænomener. Assagioli henviser i forbindelse med pragmatismen til Goethes udsagn om at "Wirklichkeit ist was wirkt", dvs. i det omfang de mystiske oplevelser påvirker følelser, tanker og adfærd, er de virkelige, idet noget psykologisk uvirkeligt ikke kan have en effekt i den psykologiske virkelighed (Ibid. p. 196).

Det der adskiller psykosyntesen fra andre psykologiske teorier er, at den rummer begreberne "det højere selv/ Selvet" og "det højere ubevidste/ det superbevidste". Grundlaget for disse teoretiske hypoteser er som sagt Assagiolis kendskab til de mystiske oplevelser, hans kliniske praksis, samt ikke mindst hans kendskab til andre psykologer, der ligesom ham selv interesserer sig for, og har udforsket usædvanlige oplevelser. Her henviser han bl.a. til James, Bucke, Winslow Hall, Jung, Frankl og Maslow. Med begreberne "det højere selv" og "det højere ubevidste" tilkendegiver Assagioli sit udvidede syn på den menneskelige konstitution. På figur 5 ses denne konstitution grafisk fremstillet.



1. Det lavere ubevidste
2. Det mellemste ubevidste
3. Det højere ubevidste eller superbevidste
4. Bevidsthedsfeltet
5. Det bevidste selv eller jeg
6. Det højere selv eller Selvet
7. Det kollektivt ubevidste

Figur 5

Som det fremgår af denne model forholder Assagiolis teori sig til både Freud og Jung, idet det lavere ubevidste i det store og hele svarer til Freuds forståelse af det fortrængte, og at Jungs begreb om det kollektive ubevidste har en plads udenfor de stiplede linier. At linierne er stiplede skal illustrere, at vi som mennesker er i konstant kontakt med omverdenen, og er en del af en kollektiv psyke. Assagioli formulerer betragtningerne således: ”The outer line of the oval of the diagram should be regarded as ”delimiting ” but not as ”deviding”. It should be regarded as analogous to the membrane delimiting a cell, which permits the constant and active interchange with the whole body to which the cell belongs.” (Ibid. p. 19). Endvidere omfatter to tallet i modellen det, Assagioli kalder ”the middle unconscious”, hvilket svarer til Freuds begreb om det før-bevidste. I centrum heraf er bevidsthedsfeltet, dvs. det der er det bevidste indhold her og nu. Inderst i dette bevidsthedsfelt er det bevidste jeg, et jeg, som Assagioli ser som en genspejling af ”det højere selv”, der befinder sig på grænsen mellem individet og den ydre verden. Dvs. det højere selv befinder sig til dels i det område af den menneskelige psyke, som Assagioli kalder ”det højere ubevidste”.

Sidst men ikke mindst har Assagioli med den ovale, æg- form prøvet at illustrere, at han som udgangspunkt ikke ser bevidstheden som toppen af et isbjerg, men snarere indlejret i det ubevidste i deskriptiv forstand. Samtidig fremstilles også grafisk tankegangen om tre eller fire niveauer i det ubevidste: det lavere-, det mellemste- og det højere ubevidste samt det kollektive ubevidste.

Efter denne introducerende gennemgang af Assagiolis personlighedsmodel, vil jeg nu formidle den transpersonlige udviklingsforståelse, som psykosyntesen rummer.

Ifølge Assagioli er formålet med psykosyntesen at opnå selv-realiserings, eller realisering af Selvet, dvs. oplevelse af ens spirituelle center. Vejen til dette mål kan deles i to faser: først er der den personlige psykosyntese, hvor personligheden udvikles og harmoniseres, og derefter den egentlige transpersonlige udvikling, som Assagioli kalder ”spirituel psykosyntese”, der omfatter personlighedens integration og tiltagende enhed med Selvet (1965 p. 30).

7.2 Den personlige psykosyntese:

Den personlige psykosyntese kan betragtes som en slags forberedelse til den egentlige transpersonlige udvikling, hvilket Assagioli kalder for ”psychological mountaineering”. Assagioli sammenligner dermed transpersonlig udvikling med bjergbestigning, hvor selvrealisering svarer til at nå bjergets solbeskinnede top. Men skal projektet lykkes, må man inden afgang forberede sig grundigt, man må have kendskab til det terræn, man bevæger sig ind i. Ifølge Assagioli består denne forberedelse i et grundigt kendskab til ens personlighed, samt en evne til at kontrollere dens enkeltdele. Sagt på en anden måde er formålet med denne fase at skabe et velfungerende, harmonisk personligt selv, hvilket man ifølge Assagioli opnår gennem udforskning af det ubevidste (1965 p. 21-22).

Det ubevidste som begreb har en lang historie i den vestlige kultur, og det dækker en forestilling om, at der i den menneskelige psyke findes noget, som den sædvanlige jeg-bevidsthed er uforstående overfor, eller måske endda afviser (Høgh-Olesen 1996). Den sædvanlige jeg-bevidsthed svarer i denne sammenhæng til afstandsbevidsthed, som jeg omtalte i afsnit 4.1.

Med udforskning af det ubevidste henviser Assagioli i første omgang til traditionel psykoanalytisk arbejde med bevidstgørelse af det dynamisk ubevidste. Men som vi allerede har set i personlighedsmodellen, rummer det ubevidste ifølge Assagioli også kollektive arketyper samt en højere del, der er kilden til kreativitet, inspiration og intuition. Arbejdet med det ubevidste indebærer derved også en udforskning af disse regioner.

Inden jeg i korte træk redegør for Freuds forståelse af det ubevidste, vil jeg drage en parallel til den tidligere gennemgåede udviklingsmekanisme.

7.2.1 Bevidstgørelse og differentiering:

Jeg har i det tidligere argumenteret for udviklingens logik som identifikation efterfulgt af disidentifikation/ differentiering og til sidst integration. Hvordan hænger denne udviklingslogik sammen med arbejdet med det ubevidste? En måde at anskue sammenhængen på er, at der er tale om den samme proces, blot set ud fra to forskellige ståsteder. At tale om udvikling som differentiering og integration i stadig større og mere komplekse helheder er en biologisk, kognitiv-udviklingsteoretisk måde at tale om udvikling på, hvorimod udvikling forstået som bevidstgørelse udgør en mere dybdepsykologisk, dynamisk synsvinkel. Min påstand er derfor, at differentiering er lig bevidstgørelse. At være identificeret med en subjekt-objekt balance er af Kegan blevet forklaret som at være totalt opslugt i den, og dermed være ude af stand til at

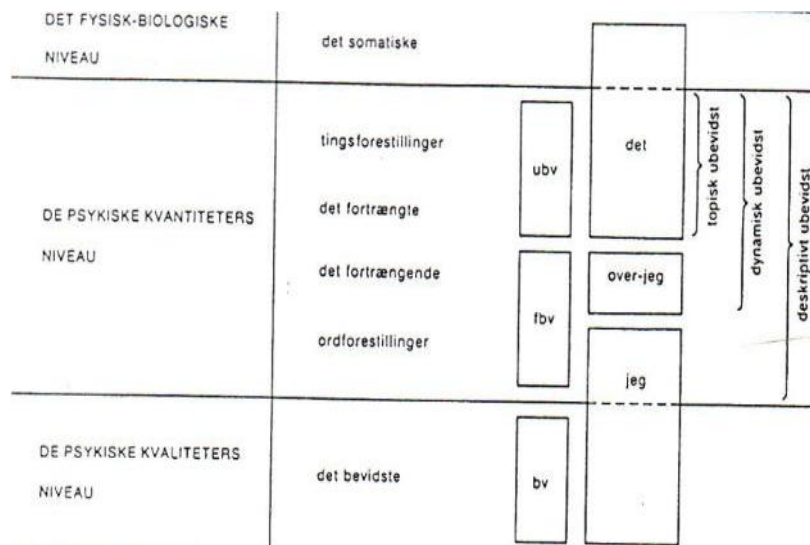
forholde sig objektivt til det. Psykodynamisk svarer det til, at man ikke er bevidst om det, man identificerer sig med. Dis-identifikation eller differentiering svarer derfor til at blive bevidst om, og dermed i stand til at forholde sig til de aspekter, man før var total opslugt i, eller ubevidst om.

Med denne afklaring vil jeg gå videre til Freuds forståelse af det dynamisk ubevidste. Begrundelsen for at drage Freuds forståelse af det lavere ubevidste ind her er, at det ifølge Assagioli er det indhold i det ubevidste, som man først må bevidstgøre i det psykosyntetiske arbejde.

7.2.2 *Det lavere ubevidste:*

Freuds forståelse af det ubevidste bygger på to lidt forskellige forestillinger, der kan spores tilbage til den vestlige kulturs rødder (Høgh-Olesen 1996). Den ene af disse forestillinger er, ifølge Høgh-Olesen, forestillingen om det ubevidste som klangbund og basis for den menneskelige bevidsthed. Forestillingen dækker det, at der nedenunder den almindelige, refleksive bevidsthed finder processer og dynamikker sted, fx ureflekterede stemninger, eller subliminal perception, der påvirker den bevidste adfærd og i det lange løb hele personligheden. I den forbindelse anser Freud i det store og hele det psykiske for at være ubevidst. Fx udtaler han: ”Nej, bevidstheden kan ikke være det psykiskes væsen, den er kun en kvalitet, der mangler oftere, end den er til stede. Det psykiske i sig selv er, uanset hvori dets natur måtte bestå, ubevidst...” (Freud 1995 p. 89).

Den anden forestilling der præger Freuds forståelse af det ubevidste, er forestillingen om det ubevidste som vanviddets arnested og det dyriskes bolig. Ifølge Høgh-Olesen (1996) bygger denne forestilling på erfaringen om, at vi som mennesker indeholder mindre pæne sider. Man kan måske se denne side som dyrisk, men det er misvisende i og med, at dyr aldrig opfører sig så grufuldt og ondskabsfuldt, men mennesket er i stand til. Forestillingen om mennesket som et dobbeltvæsen af både godt og ondt udtrykkes fx i klassikeren om ”Dr. Jekyll og Mr. Hyde”, hvor Mr. Hyde er den bestialske modpol til den pæne Dr. Jekyll. Disse grundlæggende forestillinger har bidraget til Freuds forståelse af det ubevidste, hvor der kan skelnes mellem det topisk ubevidste, det dynamisk ubevidste og det deskriptivt ubevidste. Denne skelnen ses illustreret på figur 6 (Köppe 1992 p. 188).



Figur 6

Figuren viser, at personlighedens tre instanser, det 'et, overjeg 'et og jeg 'et er karakteriseret ved at være hhv. ubevidst, førbevidst og bevidst. I forbindelse med første fase af psykosyntesen henviser den til en bevidstgørelse af fortrængt materiale, hvilket i figuren kan kaldes det dynamisk ubevidste. Ifølge Freud indeholder det 'et to kategorier: Den ene kategori består af en vanskelig tilgængelig kerne, som er det oprindeligt medfødte. Altså en form for arkaisk arv barnet bringer med sig til verden, og som udgøres af forfædrenes oplevelser, som en slags fylogenetisk materiale (Ibid. p. 37). Freuds hovedinteresse lå imidlertid ikke her, men derimod i den anden kategori, som udgøres af alt det, der engang har været bevidst, men som er blevet fortrængt til underbevidsthedens glemsel, fordi det var for pinefuldt for jeg 'et, og dermed ikke kunne integreres. Denne kategori kaldes det fortrængte, fordi det er erhvervet i løbet af jeg 'ets udvikling (Freud 1995 p.33).

I forhold til det fortrængte skelner Freud mellem de første såkaldte urfortrængninger, og de senere efterfortrængninger. Man skal forstå det således, at der tidligt i barndommen sker nogle urfortrængninger, der som et kognitivt skema virker strukturerende ind på alle efterfølgende oplevelser. Sagt på en anden måde etableres der nogle strukturerende oplevelseskategorier, eller grundkategorier, der styrer og former fremtidige oplevelser. Dermed kan man se, at

fortrængningsprocessen er en udskillelsesproces, der sker på baggrund af de basale oplevelseskategorier.

Med Kjøppe (1992) bliver konklusionen, at det freudianske ubevidste er en bestemt udgave af individets livshistorie, og det er denne livshistorie, der forsøger at sætte en strukturering igennem (Ibid. p. 192). Det freudianske ubevidste kan man derfor kalde "det personligt ubevidste". Karakteristisk for den psykoanalytiske forståelse af det ubevidste er altså, at det er et kaos af driftsimpulser og fortrængt materiale, der er årsagen til al senere psykisk sygdom, og man skal derfor gøre, hvad man kan, for at få denne del af ubevidste gjort bevidst, og dermed sikre psykisk sundhed.

Ved at fremhæve bevidstgørelsen af fortrængt materiale som en nødvendighed i personlig udvikling, er Assagiolis psykosyntese ikke i modstrid med den psykoanalytiske skole, men snarere en udvidelse. Assagioli anser dermed traditionelt psykoanalytisk arbejde som en nødvendig, men ikke tilstrækkelig forudsætning for transpersonlig udvikling.

Ifølge Assagioli indebærer et grundigt kendskab til sin personlighed, ud over bevidstgørelse af fortrængt materiale, også arbejdet med det kollektivt ubevidste og arketyperne. Jeg vil derfor ligeledes redegøre for Jungs forståelse af det ubevidste.

7.2.3 Det kollektivt ubevidste:

Carl Gustav Jung (1875-1961) var oprindelig elev af Freud, men brød med ham bl.a. på grund af uenigheder omkring forståelsen af det ubevidste. Jung var ikke uenig med Freud i, at det ubevidste indeholder fortrængt materiale fra barndommen, og som vi har set i det forrige afsnit, havde Freud også et begreb om det arkaiske ubevidste. Forskellen imellem Freud og Jung består snarere i, at Jung uddyber forståelsen af det, som han kalder det kollektivt ubevidste, og iøvrigt tillægger det et kreativt potentiale. Jung var kommet frem til forståelsen af det kollektive ubevidste i sin kliniske praksis, idet han gjorde sig gentagne erfaringer med det såkaldte overføringsfænomen, hvor hans klienter med tiden tillagde ham egenskaber af en mytologisk karakter (Jung 1964 p. 85). Overføring er et klinisk begreb, der dækker over en proces i terapien, hvor klienten efterhånden overfører egenskaber og holdninger på terapeuten, som egentlig tilhører fortidige personer i klientens liv. Det er altså egenskaber der optræder tidsforskudt, og bliver aktualiseret her og nu i forholdet til terapeuten, hvorved det får

virkelighedskarakter (Hougaard et al. 1998 p. 25). Jung erfarede, at klienterne et stykke tid inde i terapien begyndte at projicere indhold over på ham, som var i modstrid med bevidsthedens sunde fornuft." Lægen fremtræder da udstyret med uhyggelige egenskaber, f.eks. som en troldmand eller en dæmonisk forbryder, eller som det tilsvarende gode: som en frelser." (Jung 1964 p. 86-96). Karakteristisk for disse projektioner var, at klienterne intet personligt reminiscensgrundlag havde for dem, dvs. at de intet havde at gøre med deres personlige historie, og i øvrigt havde klienterne heller ikke noget forhåndskendskab til dem. De samme symboler eller temaer som klienterne gav udtryk for, fandt Jung i sine studier af både mytologiske-, primitive- og forgangne kulturer. Disse kulturer har eksisteret i forskellige dele af verden til forskellige tider, og så vidt Jung kunne se, kunne symbolerne ikke være blevet overført kulturerne imellem. På grundlag af dette mente Jung, at vi alle i os har nogle almene, universelle erfaringer, som er en del af vores psyke, og som gør, at vi på trods af kulturelle forskelle kan opleve de samme grundlæggende symboler eller billeder. Jung kaldte disse billeder for arketyper, dvs. at arketyperne er indholdet i det kollektive ubevidste. Han var imidlertid ikke konsekvent med ordvalget, og kaldte dem derfor også for "ur-billeder", "ikke-personlige dominanter" eller blot billeder. Tankegangen i forhold til arketyperne er, at de er essensen af almene, fælles-menneskelige erfaringer så som det at blive født, have en mor, indgå ægteskab, frygte det ukendte og til sidst dø. Mennesker har til alle tider gentaget de samme erfaringer, og disse kollektive erfaringer lagres derefter som dispositioner, som fremtidige generationer kan drage nytte af, men også blive påvirket af. Det er nemlig sådan, at arketyperne er kræfter eller tendenser til gentagelse af de samme erfaringer (Ibid. p. 91). Det vil sige, at de er stærkt energiladede, og autonome centre, der udøver en fascinerende og gribende virkning på bevidstheden. Man kan sige, at arketyperne både er effekt og aflejringer af stedfundne oplevelser, men samtidig også faktorer, der forårsager tilsvarende oplevelser. Men selv om arketyperne er autonome kræfter i kollektivpsyken, så er de i sig selv kun nogle strukturer, der ikke har noget specifikt indhold. Med andre ord er de udfyldte former, hvilket fremgår af følgende citat:" Det personlige lag når sin afslutning med de tidligste infantilerindringer; det kollektive ubevidste indeholder derimod præinfantiltiden, dvs. *resterne fra forfædrenes liv*. Mens det personlige ubevidstes erindringsbilleder på en vis måde er *udfyldte* billeder, fordi de er *oplevet*, er det kollektive ubevidstes archetyper udfyldte former, fordi de ikke er oplevet af individet" (Ibid. p. 101-102). Arketyperne fungerer altså som prædispositioner, der først skal have individuel

udformning og indhold i den enkeltes liv. Som eksempel herpå har vi en disposition for at frygte slanger, dvs. et slags beredskabssystem. Om vi faktisk kommer til at frygte slanger, afhænger imidlertid af, om vi oplever noget i vores liv, der udløser frygten.

Som jeg har været inde på adskilte Jung sig fra Freud mht. at tillægge det ubevidste et kreativt potentiale. Opfattelsen af det ubevidste som kreativitetens kilde stammer fra Romantikken. Ifølge Vedfelt (1992 p. 66) blev det ubevidste hos romantikerne først og fremmest forstået som en urgrund og en spirituel dybde eller universel intelligens, hvorfra geniet kunne hente sin inspiration. Hos Jung kommer forestillingen om det kollektive ubevidste som spontan kreativitet frem i arketypebegrebet og i den såkaldte individuationsproces, hvor det enkelte menneske har mulighed for at realisere sin individuelle egenart. Jung anså det kollektive ubevidste som havende kompensatoriske og komplementære funktioner. Med de to begreber ville Jung indfange det, at kollektivpsyken kunne afbalancere en for snæver bevidsthed med indhold, der ikke var tilstrækkelig værdsat. Han betragtede det kollektive ubevidste som ” en skjult skat”, hvorfra menneskeheden til alle tider har kunnet hente inspiration.

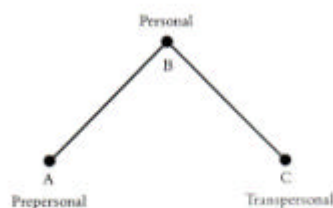
7.2.3.1 Kritik af Jung:

Problemet med Jungs individuationsproces, og dermed også med arketyperne er ifølge Assagioli, at Jung sammenblandede elementer af forskellig, ofte modsatrettet natur, dvs. primitive, arkaiske strukturer og ”højere, fremadrettede aktiviteter af en superbevidst karakter” (Ibid. Min oversættelse). Ser vi på ovenstående redegørelse for Jungs begreb om det kollektivt ubevidste og arketyperne, bliver Assagiolis kritik bekræftet. Første del af redegørelsen handler om arketypernes arkaiske oprindelse, idet de udgør resterne fra forfædrenes liv; de almene, fælles-menneskelige erfaringer, som vores forfædre har gjort sig. Anden halvdel af redegørelsen handler dernæst om arketypernes superbevidste, eller transpersonlige karakter, idet de også rummer et kreativt potentiale. Jung påpeger flere gange, at mennesker henter deres inspirationer fra det kollektivt ubevidste. Jung har dermed både prepersonlige, dvs. arkaiske strukturer, og transpersonlige strukturer inkluderet i arketypebegrebet, men laver ikke en direkte skelnen mellem dem. Denne mangel på præcision

er problematisk, fordi inspiration, ifølge Assagioli, ikke er en evne der stammer fra forfædrenes erfaringer, men derimod fra vores højere, transpersonlige natur.

7.2.3.2 Præ/trans-fejltagelsen:

En mulig forklaring på Jungs manglende skelnen findes hos Wilber, der kalder sammenblandingen for en præ/trans-fejltagelse. Præ/trans-fejltagelsen henviser til en forvirring med hensyn til hvad der er præpersonligt, og hvad der er transpersonligt. Præpersonlig henviser her både til fylogenesen, dvs. menneskets artsudvikling før individualiseringen i renæssancen (Høgh-Olesen 1996), samt ontogenesen, dvs. barnets udvikling frem til en rationel, logisk tankegang. Transpersonlig henviser tilsvarende til både ontogenese og fylogenesen. I nærværende projekt er fokus primært på individets udvikling; hvordan den enkelte har mulighed for at udvikle sig videre end til en institutionel subjekt-objekt balance. Men da ontogenesen afspejler fylogenesen, må individets fortsatte udvikling også indikere, hvor vi som mennesker er på vej hen; den fylogenetiske fremtid. Figur 7 (1993 p. 125) viser Wilbers skelnen mellem præpersonlig og transpersonlig.



Figur 7

Ifølge Wilber skyldes præ/trans-fejltagelsen at det præpersonlige- og det transpersonlige område blandes sammen, fordi de begge er ikke-personlige. Dermed har de visse fælles karakteristika, og kan endda for det utrænede øje synes identiske (1993 p.125).

Der kan forekomme to variationer af præ/trans-fejltagelsen: I den første variation reduceres det transpersonlige til det præpersonlige, hvilket i figuren svarer til, at punkt C føres over i punkt A. Ifølge Wilber er det en fejl Freud, sammen med de fleste rationalistiske videnskabsmænd, begår. I den anden variation ophøjes det præpersonlige til det transpersonlige, punkt A føres over i punkt C, hvilket er den fejl Jung begår. Jung ophøjer præpersonlige, arkaiske strukturer til også at have kreative, transpersonlige potentialer. I stedet bør man ifølge Wilber skelne mellem det *lavere* kollektive ubevidste og det *højere*

kollektive ubevidste, dvs. mellem det præpersonlige kollektive område og det transpersonlige kollektive område (1993 p.128). Et lignende synspunkt kommer til udtryk hos Washburn, idet "Jung describes the collective unconscious as having both "pre-" and "trans-" expressions" og videre ".. he interprets collective memories and complexes in terms of the archetypes of the collective unconscious, which include both "pre-" archetypes reflecting our phylogenetic past and "trans-" archetypes reflecting our spiritual future." (Washburn 1988 p. 13).

Som det fremgår, er Assagioli, Wilber og Washburn enige om, at Jung mangler en eksplicit skelnen mellem præpersonlige- og transpersonlige arketyper.

Formålet med bevidstgørelsen af de alle lavere ubevidste aspekter i vores personlighed er ifølge Assagioli at opnå frihed fra deres dominans. "We are dominated by everything with which our self becomes identified. We can dominate and control everything from which we dis-identify ourselves" (Assagioli 1965 p.22). Formålet er altså at opnå frihed fra, og dermed kontrol over vores komplekser, ambivalenser, indre konflikter og destruktive tendenser. Når disse sider ikke mere fortrænges, kan de heller ikke længere dominere os, og der frigøres derved en mængde energi, som kan bruges konstruktivt i forhold til realiseringen af Selvet. Og netop Assagiolis anerkendelse af, at formålet med terapi ikke stopper ved en velfungerende personlighed, der er fri for dominerende komplekser, men derimod fortsætter med denne personligheds integration i en større helhed, Selvet, gør ham til transpersonlig teoretiker.

7.3 Den spirituelle psykosyntese:

Ifølge Assagioli går psykosyntesen ud på at erkende Selvets eksistens, som jeg uddybere betydningen af senere, og derefter integrere personligheden i denne større helhed. Måden det gøres på er i første omgang bevidstgørelsen af det lavere ubevidste, og dermed frihed fra dets dominans. Sagt med Assagiolis ord er der tale om en dis-identifikationsproces, hvor man disidentificerer sig med alle de "indre stemmer" i form af konflikter og ambivalenser. At gøre sig fri heraf betyder ikke mere at udleve disse konflikter, men derimod at have en vis distance til dem. Resultatet ved denne proces bliver en tiltagende oplevelse af at være et selv, der er i stand til blot at observere den indre tankestrøm og emotionelle turbulens. Assagioli beskriver det således: " What am I then? What remains after discarding from my self-identity, of my

ego? It is the essence of myself- a center of pure self-consciousness and self-realization. It is the permanent factor in the ever varying flow of my personal life. It is that which gives me a sense of being, of permanence, of inner security. I recognize and I confirm myself as a center of pure self-consciousness. I realize that this center not only has a static self-awareness but also a dynamic power; it is capable of observing, mastering, directing and using all the psychological processes and the physical body. I am a center of awareness and of power” (1965 p. 119).

Der er imidlertid forskel på at have en midlertidig oplevelse af ens indre værens-essens, og en vedvarende integration af dette center i ens liv, hvoraf det sidstnævnte er målet med den spirituelle psykosyntese. Arbejdet med det dynamisk ubevidste samt de lavere aspekter af det kollektive ubevidste er derfor nødvendigt, men ikke i sig selv tilstrækkeligt for at opnå Selvrealisering.

Ifølge Assagioli indebærer den spirituelle psykosyntese, at man også arbejder med det højere ubevidste. Grunden hertil er, at Selvet til dels befinder sig i dette område, så for at opleve denne indre værens-essens må man nødvendigvis kende det område, hvori det delvist befinder sig.

7.3.1 Det højere ubevidste:

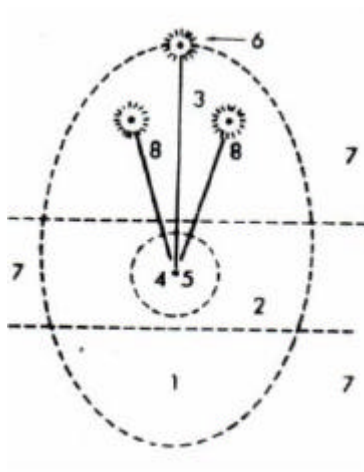
Begrebet ”Det højere ubevidste” er Assagiolis udvidelse af, hvad det ubevidste indeholder. Assagioli bruger forskellige betegnelser for dette specifikke område af det ubevidste, idet han både kalder det ”the superconscious”, ”the higher unconscious” samt ”the higher aspects of personality” (1965 p. 89). Operationelt kan man sige, at det højere ubevidste indeholder potentialer, som det gennemsnitlige menneske ikke er klar over, at man har til sin rådighed. Af denne grund foretrækker jeg betegnelsen ”det højere ubevidste” frem for ”det superbevidste”, fordi det dermed indikeres, at det for de fleste mennesker stadig er ubevidst, og dermed uudnyttet. Ifølge Assagioli er det højere ubevidste kilden til ”all the superior manifestations of the human psyche, such as creative imagination, intuition, aspiration, genius...” (Ibid. p. 193). Det der adskiller inspiration, intuition, den kreative forestillingsevne osv. fra det lavere ubevidste er, at disse indsigter ankommer ”almost ready made”, dvs. man erkender noget uden at have tænkt sig frem til det. Som jeg har været inde på i afsnittet om det lavere ubevidste, er indholdet heri oplevelser fra ens liv, der er blevet fortrængt. Til

forskel herfra er det materiale, der kommer fra det højere ubevidste nyt, og det har dermed kun lidt eller ingen relation til den enkeltes tidligere oplevelser (Ibid.p198). Med andre ord er der altså ikke tale om glemt eller fortrængt materiale, der dukker op i bevidstheden igen.

Som eksempel på det højere ubevidstes spontane manifestationer kan man se på geniet.

Geniet er et menneske, som har adgang til det højere ubevidste. Man kan imidlertid skelne mellem to typer genier, der hver repræsenterer forskellige faser i den spirituelle psykosyntese.

Den første type geni er det menneske, som "kun" har ekstraordinære evner på ét område, det være sig fx en Mozart indenfor musikken. Mozart komponerede musik fra en ung alder, og han skulle efter sigende have indrømmet, at han ikke vidste, hvor musikken kom fra, men at han hørte den inde i sit hoved, og derefter bare skulle skrive den ned (Ibid. p. 201). Denne form for inspiration fra det højere ubevidste kan illustreres som i figur 8.

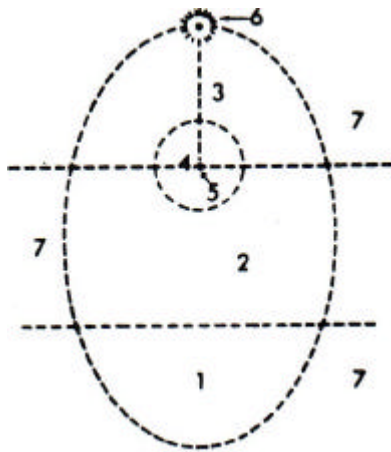


1. Det lavere ubevidste
2. Det mellemste ubevidste
3. Det højere ubevidste
4. Bevidsthedsfeltet
5. Det bevidste selv eller jeg
6. Det højere Selv
7. Det kollektivt ubevidste
8. Indhold fra det højere ubevidste

Figur 8

Som det fremgår, bliver indhold fra det højere ubevidste projiceret ned i bevidsthedsfeltet, der befinder sig i centrum af det før-bevidste område. Inspiration er her en midlertidig tilstand, dvs. en midlertidig ændret bevidsthedstilstand, hvor personen efter endt inspiration vender tilbage til den almindelige reflektive bevidsthedstilstand.

Den anden type geni er mennesker, der har mange højtudviklede evner, som fx Leonardo da Vinci og Einstein. Assagioli kalder disse for universelle genier, og hævder at de til forskel fra den anden type har opnået en mere eller mindre stabil Selv-realisering. Figur 9 (1965 p. 200) viser det universelle genis konstitution.



1. Det lavere ubevidste
2. Det mellemste ubevidst
3. Det højere ubevidste
4. Bevidsthedsfeltet
5. Det bevidste selv eller jeg
6. Det højere Selv
7. Det kollektivt ubevidste

Figur 9

Som det fremgår, er det bevidste, personlige center, jeg'et, rykket delvist ind i det højere ubevidste område. Derved er dette område ikke mere ubevidst, men for geniet derimod mere eller mindre stabilt bevidst.

Arbejdet med at blive stadig mere bevidst omkring ens højere evner er en nødvendig forberedelse til at begynde at erkende Selvet, som også er en del af det højere ubevidste. Men hvad er da dette Selv, som Assagioli henviser til?

7.3.2 Selvet:

Ifølge Assagioli er Selvet, med stort S, det højere Selv eller det spirituelle Selv den neutrale psykologiske betegnelse for det man i religiøse sammenhænge kalder sjælen (1965 p.86). En begyndende forståelse for Selvet kan man få ved at sammenligne det med selvet, med lille s, eller "det lavere selv", dvs. det selv, der almindeligvis oplever sig som separat. Assagioli forklarer forskellen mellem Selv og selv på følgende måde: "The real distinguishing factor between the little self and the higher Self is that the little self is acutely aware of itself as a distinct separate individual, and a sense of solitude or separation sometimes comes in the existential experience. In contrast, the experience of the spiritual Self is a sense of freedom, of expansion, of communication with other Selves and with reality, and there is a sense of Universality. It feels itself at the same time individual and universal" (Ibid. p.87). I realiteten er der ikke tale om to selver; om to separate størrelser, selvom det kan synes sådan. Assagioli påstår derimod, at det højere Selv er det eneste, der reelt eksisterer, og at det lavere selv, det man normalt identificerer sig med, kun er en projektion af det højere Selv. "The Self is one;

The reflection [det lavere selv] appears to be self-existent but has, in reality, no autonomous substantiality. It is, in other words, not a new and different light but a projection of its luminous source" (Ibid. p.20). Selvet er altså et højere aspekt af den menneskelige natur, som hos det gennemsnitlige menneske ikke er erkendt. Det er en betegnelse for vores inderste, eller dybeste værens-essens, som er en slags indre stille observatør af emotioner og tanker. Selvets egenskab af at være en indre observatør hører til den del af Selvet, der er individuelt. Men ser vi på personlighedsmodellen er Selvet også delvist universel, så derfor kan kontakt med Selvet opleves som " a sense of enlargement, limitless expansion and a sense of being pervaded by an intense joy and bliss. It is indeed a sublime experience which words cannot express. It is here that one comes into contact with Mystery, with the supreme Reality" (Ibid. p.32).

Ser vi tilbage på karakteristikken af den mystiske enhedsoplevelse ligner den beskrivelsen af oplevelsen af Selvet. Dvs. oplevelsen af Selvet opfylder de væsentligste karakteristika ved den mystiske enhedsoplevelse, idet "enlargement, limitless expansion" svarer til forskelsløs enhed, og "supreme Reality" svarer til intellektuel indsigt og en hellighedsfølelse. Derudover er det uudsigelige aspekt også med, samt en dybtfølt positiv sindsstemning i form af glæde og lyksalighed. *En hypotese kan derfor være, at den mystiske enhedsoplevelse faktisk er en oplevelse af Selvet.*

Hvis denne hypotese rummer en vis sandhed, må oplevelsen af Selvet, ligesom den mystiske enhedsoplevelse, foregå i ændret bevidsthedstilstand. Stabil Selv-realiserings vil dermed indebære, at den ændrede bevidsthedstilstand bliver til et mere permanent bevidsthedsniveau, hvilket jeg redegjorde for i afsnit 3.4. Antagelsen om, at der er korrelation mellem selvudvikling og bevidsthedsudvikling, bekræfter Assagioli, idet virkeliggørelsen af Selvet "...indicate growth in awareness, expansion of consciousness" (1991. p 42). Heraf følger, at man kan fremme Selv-realiseringsprocessen fra to vinkler:

- a) Man kan fremme Selv-realiseringsprocessen vha. den personlige psykosyntese. Denne forståelse er en traditionel vestlig, dybdepsykologisk tilgang til udvikling af selvoplevelsen.
- b) Derudover kan man indirekte påvirke Selv-realiseringsprocessen ved at udvikle den måde bevidstheden fungerer på. Denne forståelse er en mere østlig tilgang til udvikling af selvoplevelsen; en tilgang, der bl.a. anser meditation for en egnet teknik til bevidsthedsudvikling.

Punkt a har jeg allerede redegjort for, derfor vil jeg i det følgende gøre rede for punkt b. Som vist i afsnit 4.2 er der sammenhæng mellem ændret bevidsthedstilstand og bevidsthedsudvikling. Teknikker til at ændre bevidsthedstilstanden vil derfor i samme grad være bevidsthedsudviklende.

7.3.3 Meditation som teknik til ændring af den normale bevidsthedstilstand:

Som vist i tidligere afsnit er den normale bevidsthedstilstand den tilstand, vi tilbringer længst tid i. At forblive i den normale, vågne bevidsthedstilstand kræver, at man aktivt stabiliserer den, dvs. vi er nødt til kontinuerligt at vedligeholde den vågne bevidsthedsstrøm ved at opsoge ydre eller indre stimulation (Tart.I: Fasting 1992 p. 213, min oversættelse). Sagt mere teknisk afhænger hjernens normale funktioner af et konstant sensorisk input, der producerer en kontinuerlig kortikal arousal, hvilket man bl.a. har fundet ud af under såkaldte ”sensoriske deprivationsforsøg” (Høgh-Olesen 1995 p. 334).). Under sådanne forsøg, der også kaldes ”Restricted Environmental Stimulation Technique” (REST) bliver forsøgspersoner enten i en eller flere dage sat i isolationskammer eller i en eller flere timer isoleret på en flydende oppustelig madras i tempereret vand. Forsøgene viser, at uden instruktioner blev tiden i isolation brugt på at sove, tænke på fremtiden, dagdrømme osv, hvilket kan ses som forsøg på at stabilisere sin bevidsthed (Fasting 1992 p. 190-194). En logisk følge af dette er, at hvis man ønsker at ændre ens bevidsthedstilstand, må man destabilisere den. Med andre ord må den normale, stabile bevidsthedstilstand gøres ustabil, for derefter at gå ind i en ny, midlertidig ændret bevidsthedstilstand. Meditation er en ud af flere måder at destabilisere bevidstheden på. Shapiro et al. (2002) definerer meditation som: ”a family of techniques which have in common a conscious attempt to focus attention in a non-analytical way, and an attempt not to dwell on discursive, ruminating thought” (Ibid. p.632). Ifølge denne definition er meditation en fællesbetegnelse for mange forskellige meditationsteknikker, der dog har det intentionelle aspekt tilfælles, dvs. meditation er et bevidst forsøg på at fokusere opmærksomheden. Derudover defineres meditation uafhængigt af religion, samt processen anses for vigtigere end resultatet. Meditationsteknikkerne er som sagt forskellige. De spænder fra koncentrationsteknikker over ”mindfulness”-teknikker til kontemplative teknikker. I koncentrationsmeditationer fokuserer man opmærksomheden på én uforanderlig stimulus så

som en vase, et levende lys, åndedraget, et mandala¹¹ eller lignende, hvorimod ”mindfulness”-meditationerne går ud på at være så åben over for indre og ydre stimuli som mulig, uden dog at blive fanget i detaljer. De kontemplative teknikker er en kombination af de to foregående, som involverer at man åbner op til, samt overgiver sig til et højere Selv (Ibid. p. 633).

Grunden til at ændre den normale bevidsthedstilstand er i nærværende sammenhæng at opnå Selvrealisering. Ifølge Shapiro et al. er dette netop det primære, og ældste mål ved meditation (Ibid.). Imidlertid er der også en mere verdslig motivation for at meditere, hvilket er at reducere symptomer så som stress og forhøjet blodtryk, samt øge det psykiske helbred. Siden begyndelsen af 1970'erne er der blevet forsket intensivt i meditations fysiologiske, psykologiske og emotionelle fordele. Fx viser forskning i stress, at vedvarende Transcendental Meditation, der er en koncentrationsteknik, har en positiv effekt på kronisk stress, idet kortisol niveauet falder efter 4 måneder med meditation hos forsøgspersonerne, hvilket ikke sker hos kontrolgruppen (MacLean et al. 1997 I. Shapiro 2002 p. 635-636). Tilsvarende viser Emavardhana & Tori (1997 I. Ibid.) at Vipassana meditation, hvor der fokuseres på åndedraget, kan øge selvværd og selvaccept hos mennesker, der mediterer, hvorimod en sådan forandring ikke finder sted i kontrolgruppen. Al denne forskning er selvfølgelig gavnlig, fordi den øger mulighederne for at optimere menneskers fysiske og psykiske helbred. Alligevel er denne forskning problematisk, fordi den sker på bekostning af forskning i, hvordan meditation kan bidrage til Selvrealisering. Ifølge Walsh (I. Ibid. p. 634) er intentionen bag meditation at vågne op fra den ”suboptimale” bevidsthedstilstand, vi kalder normal, til vores sande natur. ”From a psychological growth perspective, it is essential to learn ways to free ourselves from the arteficial and unnecessary limits we impose, as well as to learn to expand our worldviews and consciousness” (Ibid.). Perspektiverne ved at forske i meditationens fremmende virkning på Selvrealisering/ bevidsthedsudvikling er, som vi har set, at Selvrealisering inkluderer samt transcenderer den personlige udvikling med dertil hørende bearbejdning af fortrængt materiale. Walsh bekræfter dette, idet: ”These aims [the development of consciousness] includes but go beyond personal self-regulation and stress-management” (Ibid.). På trods af disse perspektiver er der ikke forsket særlig meget i meditations indflydelse på Selvrealisering eller selvaktualisering. Dog har Alexander et al. foretaget en meta-analyse af 42 uafhængige forsøg, der har undersøgt Transcendental Meditation, andre meditationsteknikker samt afslapningsteknikkers betydning for selv-

¹¹ Et mandala er simple eller komplekse cirkulære designs, der ofte har symbolisk betydning.

aktualisering, og har konkluderet, at de mediterende har opnået signifikant bedre selv-aktualisering end kontrolpersonerne (1991 I. Ibid. p. 638).

Generelt er der dog visse mangler indenfor meditationsforskning der gør, at det er svært at komme med valide konklusioner. Som vi har set i det ovenstående er meditation et overordnet begreb, der dækker over megen kompleksitet, en kompleksitet man er nødt til at tage højde for i forskning. Fx er det afgørende at præcisere, hvilken type meditationsteknik der undersøges, fordi man derved i fremtiden vil kunne finde ud af, om der er nogle teknikker der passer bedre til bestemte typer mennesker eller bestemte mål. Derudover er det afgørende at præcisere, hvad formålet med meditationen er, og derefter vælge den teknik, der egner sig bedst hertil. Varighed af både den enkelte meditation samt den periode, der mediteres igennem, skal også dokumenteres. Generelt er det vigtig for at sikre validiteten/gyldigheden samt reliabiliteten/pålideligheden, at så mange oplysninger som muligt er til stede vedr. undersøgelsesmetoden. Kun på baggrund af en sådan grundighed kan man gøre sig håb om at opnå en større viden omkring, hvordan og hvorfor meditation fremmer det psykiske helbred.

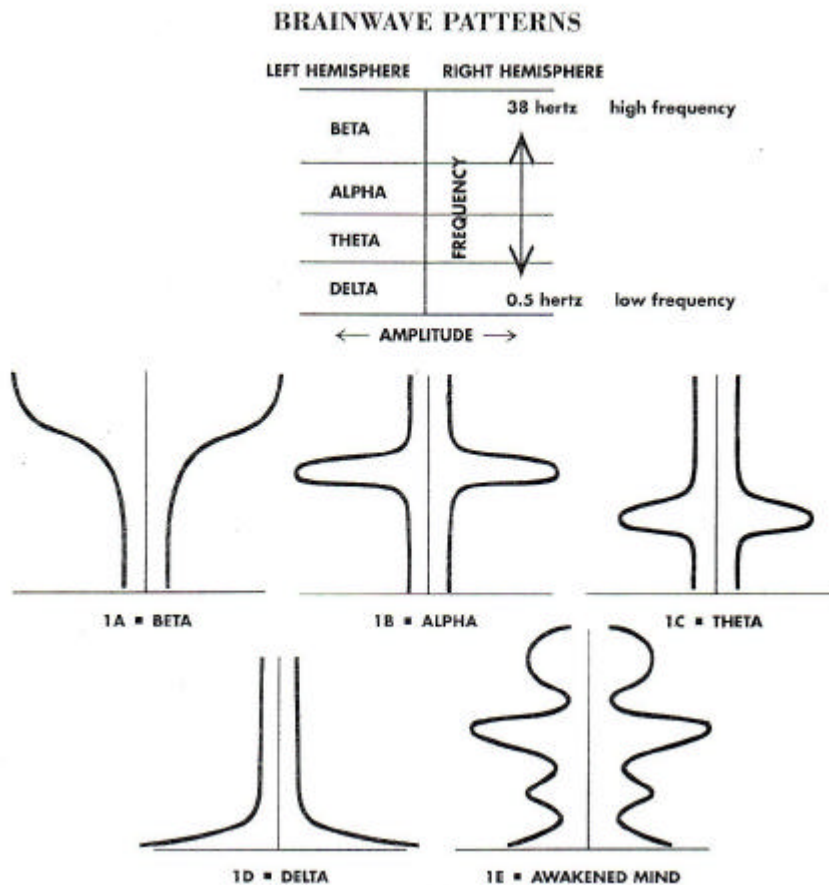
7.3.3.1 Meditationens fysiologiske grundlag:

Ifølge Shapiro et al.(2002 p. 642) vil det yderligere styrke meditationsforskningens videnskabelighed, hvis der forskes i den fysiologiske baggrund for meditation.

Denne forskning er imidlertid allerede i gang¹², idet en af verdens mest anerkendte forskere i hjernebølger psykologen Anna Wise i bogen ” The high-performing mind” (1995) redegør for sammenhængen mellem hjernebølger og bevidsthedstilstande. Hjernebølger er de små elektriske impulser vores hjerne konstant producerer. De måles vha. elektroder på hovedet, og angives i svingninger pr. sekund/ Hertz. Når vi er i den normale, vågne bevidsthedstilstand, svinger vores hjernebølger med 14 til 20 Hz, kaldet Beta-1 bølger, og når vi er ophidsede svinger hjernebølgerne endnu hurtigere, med 20 til 38 Hz, beta-2 bølger. Dagdrømmer, fantaserer eller visualiserer vi derimod, falder hjernens svingningshastighed til alfa niveau, hvilket er fra 14 til 8 Hz. Theta bølger, 8-4 Hz, er de næste i rækken, og er ifølge Wise den fysiologiske parallel til det før-bevidste område. Wise beskriver theta bølger på følgende måde:”They are active during dreaming sleep and deep meditation, and they are particularly strong during so-called peak experiences, spiritual insight, and high-functioning brain states”

¹² En anerkendt dansk hjernebølgeforsker er psykolog Erik Hoffmann, der leder det nystartede Mental Fitness & Forskningscenter i forskerparken Symbion i København. Hoffmann henviser mht. litteratur på området til Anna Wise (www.mentalfitness.dk)

(1995 p.7). Den sidste type hjernebølger er de langsomme delta bølger, som svinger mellem 4 og 0,5 Hz, og er den fysiske parallel til det ubevidste. Når vi er i dyb, drømmeløs søvn er delta bølgerne aktive, og alle de andre bølger passive. En grafisk fremstilling af de forskellige hjernebølger ses på figur 10 (1995 p. 6), hvor frekvensen målt i Hz er vist på den vertikale akse, og amplituden/ hjernebølgernes styrke er vist på den horisontale akse.

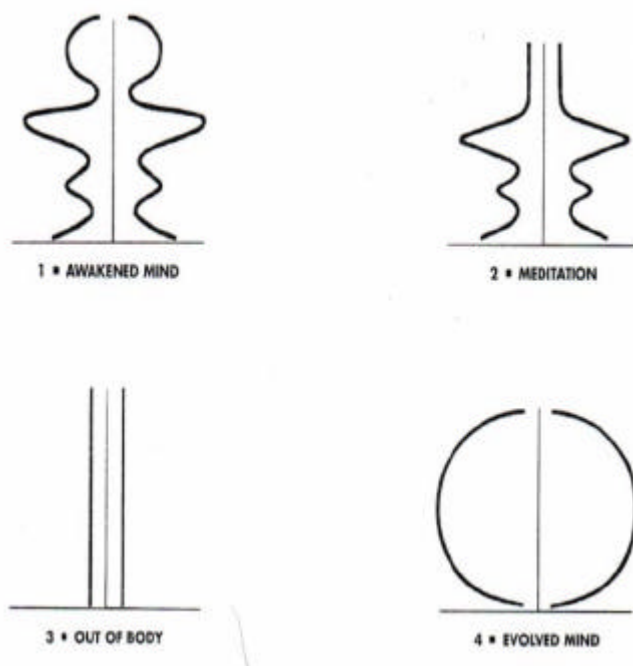


Figur 10

Som det ses på figuren er der yderligere en grafisk fremstilling af ” det oplyste sind” (the awakend mind), som er en kombination af de øvrige 4 hjernebølgetyper. Det oplyste sind opleves som klarhed, fokus og enhed uden distraherende tanker, men dog med evnen til at tænke. Alfabølgerne er stærke, og deres funktion er ifølge Wise, at danne bro mellem beta- og theta/ delta bølger (Ibid. p.17). Med andre ord danner alfabølger bro mellem bevidstheden og det ubevidste. Derudover har betabølgerne både en lav amplitude og en lav frekvens, hvilket giver den førortalte klarhed. Ifølge Wise betyder det et meget lavt indhold af personlig

materiale, og et tilsvarende højt indhold af informationer, der har en universel karakter (Ibid. p. 41).

I forhold til den mystiske enhedsoplevelse er det oplyste sind én blandt 4 mulige hjernebølge mønstre, der kan måles under oplevelsen. Wise bruger ikke specifikt betegnelsen mystisk enhedsoplevelse, men beskriver en oplevelseskategori, der dog indeholder alle de definerende karakteristika for enhedsoplevelsen, herunder ” the experience of bliss, of greater knowledge of the universe, synthesis of opposites into a higher union ...”(Ibid. p.36). Figur 11 (1995 p. 42) viser de 4 mulige hjernebølgemønstre bag enhedsoplevelsen.



Figur 11

Som det fremgår, er der under optimal meditation ingen aktive betabølger, hvilket svarer til en deaktivering af den refleksive tænkning, kombineret med adgang til det ubevidste. Interessant i denne sammenhæng er ”the evolved mind”, fordi det ifølge Wise karakteriserer ”the yogi or advanced spiritual practitioner who *lives* the awakend mind state”(Ibid. p.41-42, min kursivering). Der er med andre ord tale om mystikere, eller Selvrealiserede mennesker, hvis midlertidige enhedsoplevelser er blevet vedvarende strukturer i bevidstheden. Wise beskriver det udviklede sind som en tilstand, hvor det ubevidste er blevet bevidst, hvorved det ubevidste ophører med at være adskilt fra bevidstheden vha. fravær af alfabølger.

Som afrunding på meditationsafsnittet vil jeg påpege sammenhængen mellem meditation og transpersonlig psykoterapi, her repræsenteret ved den spirituelle psykosyntese. Som jeg var inde på, udgør de to forskellige tilgange til Selvrealisering, men jeg vil på baggrund af ovenstående redegørelse for meditation hævde, at de har flere ligheder end forskelle. Som vist er målet det samme, netop at fremme den transpersonlige udvikling af selvoplevelsen. Forskellen er, at man under kontemplativ meditation arbejder alene, hvorimod man i terapi arbejder sammen med en terapeut. Men under begge former for selvfordybelse, arbejdes der ud fra parolen om, at det er én selv/klienten, der rummer alle svarene.

7.4 Sammenligning af psykosyntesen og selvpsykologien:

Som afrunding af den dybdepsykologiske tilgang til transpersonlig Selvudvikling, vil jeg sammenligne psykosyntesens- og selvpsykologiens forståelse af selvet. Som vi har set, henviser selvbegrebet i selvpsykologien til dette, at vi er en nogen, der har noget for med tilværelsen, at vi retter os mod/af omgivelserne for at opnå forskellige bekræftelser. Selvet udgør både en kraft, hvorfra handling udgår, og en struktur, der organiserer vores oplevelser. Sammenligner man denne forståelse af selvet med Assagiolis begreber om det lavere selv og det højere Selv, er det min opfattelse, at begge teorier prøver at indfange og beskrive forskellige aspekter af det samme fænomenologiske faktum. *Bertelsens abstrakte analyse af selvets bipolare struktur indfanger, så vidt jeg kan se, en del af det højere Selvs individuelle natur.* Som vi har set er Selvet dualt; det er delvist individuelt og delvist universelt. Selvets individuelle natur kan ifølge Assagioli opleves som den indre, stille observatør af tanker og følelser, dvs. som en indre værens-essens, der ligger bag ved det lavere selvs tanker, følelser og gøremål i hverdagen. Ifølge Assagioli er Selvet kilden til vores oplevelse af permanens og stabilitet, "It is the permanent factor in the ever varying flow of my personal life" (1965 p.119). Her indfanges altså oplevelsen af selvet som en struktur, noget vedvarende. Men derudover er Selvet også en dynamisk kraft: "...this center not only has a static self-awareness but also a dynamic power"(Ibid.) Denne dynamiske kraft ved Selvet må være den samme oplevelsesmæssige handlekraft, som selvpsykologien indfanger i "self-as-agent". Dermed ikke sagt, at selvpsykologien udelukkende beskæftiger sig med menneskets

højere aspekter og natur, men i den abstrakte analyse har den indfanget nogle af Selvets karakteristika. Som vi har set er Selvet dog så meget mere end kilden til oplevelse af permanens og handlekraft; det er tilmed kilden til visdom, inspiration, ubetinget kærlighed samt universalitet.

8. Diskussion og konklusion:

8.1 Opsummering:

Ud fra en hensigt om at undersøge selvets transpersonlige udvikling, har jeg i de første kapitler redegjort for den ramme, undersøgelsen foregår indenfor. I kapitel 1 blev transpersonlig psykologi introduceret som en retning indenfor psykologien, der undersøger religiøse eller spirituelle oplevelser. At det er relevant at beskæftige sig med transpersonlig udvikling blev bekræftet med henvisning til Emmons, idet stræben efter spirituel eller

transpersonlig udvikling er positivt relateret til subjektivt velvære og tilfredshed med livet. Når man vil undersøge transpersonlig udvikling må man tage stilling til, hvad det er, der udvikles, hvad der motiverer udviklingen, og hvilke mekanismer der er involveret. Jeg har valgt at fokusere på selvets udvikling, dvs. hvordan ens selvoplevelse uddybes, og hvordan det påvirker ens eksistentielle forholdemåde til andet og andre. At man som subjekt bliver ved med at udvikle sin selvoplevelse, vidner mystiske oplevelser om, herunder specielt den mystiske enhedsoplevelse, fordi den viser, at det er muligt at opleve sig selv og sin relation til omverdenen på en markant anderledes måde, end man normalt gør. Med andre ord er den mystiske enhedsoplevelse en tids- og steds uafhængig beretning om selvets enhed med Altet eller det Absolutte.

I de efterfølgende kapitler har jeg konsulteret forskellige psykologer, der på baggrund af klinisk praksis og forskning har opstillet psykologiske teorier om selvets transpersonlige udvikling. Robert Kegan forstår selvets udvikling som bevægende sig igennem kvalitativt forskellige subjekt-objekt balancer, hvor subjektet gennem differentiering og integration af objektive sider ved sig selv, efterhånden får en dybere selvoplevelse og indgår i mere autentiske forhold til andre. Det interindividuale selv har en dyb, human resonans med det humane i andre mennesker, og behandler derfor andre med respekt og kærlighed. På den anden side viger det interindividuale selv heller ikke tilbage for interpersonelle konflikter, hvis en løsning heraf kan føre til mere autentiske forhold.

En ikke-transpersonlig forståelse af selvet og dets udvikling kommer til udtryk hos selvpsykologien, idet selvet på et abstrakt analyseniveau forstås som en psykologisk model over intentionaliteten. Med andre ord henviser selvbegrebet i selvpsykologien til det, at vi er en nogen, hvor aktivitet/vilje/intentionalitet udgår fra, og hvor oplevelser, følelser og perceptioner samles til en helhed. Dette selv kan derefter være mere eller mindre reflektivt til stede i verden; det kan være umiddelbart til stede, det kan tænke over, og forholde sig til en given situation, problematik, andre mennesker eller sig selv. Eller det kan reflektere over de større ting i tilværelsen; hvad det gerne vil med sit liv, eller politiske og sociale forhold. Men alle disse forskellige være-og forholdemåder transcenderer ikke oplevelsen af at være et separat individ, dvs. at selvpsykologien ikke forholder sig til mystiske oplevelser, hvor man netop har en markant anderledes oplevelse af sig selv, og sin relation til andre. Man kan måske sige, at det er en oplevelse, hvor selvet på en gang ikke mere er rettet noget bestemt sted hen og dog rettet alle steder hen. En oplevelse af at være forbundet, ikke kun med

betydningsfulde andre i deres funktion som selvobjekter, men med alle mennesker uanset vores forhold til dem.

At det er muligt at bygge bro mellem selvpsykologien og transpersonlig forståelse af selvet tyder Roberto Assagiolis teori om psykosyntesen på. Assagioli var forud for sin tid, og forfattede i første halvdel af forrige århundrede sine tanker om, at mennesker rummer et højere ubevidste, hvorfra al inspiration, intuition, kreativitet og visdom kommer. Derudover var han overbevist om, at mennesket rummer et højere Selv, som er årsagen til vores oplevelse af både permanens/ stabilitet og kraft/vilje/intentionalitet, hvilket er samme karakteristika som selvet i selvpsykologien. Forskellen er dog, at Assagiolis begreb om Selvet yderligere har en universel natur, hvilket selvet i selvpsykologien ikke har. En hypotese fra min side er, at det er Selvet der opleves i den mystiske enhedsoplevelse. Men før vi kan opleve og realisere dette Selv, må vi ifølge Assagioli først igennem en personlig psykosyntese, hvor der arbejdes med bevidstgørelse og differentiering fra alt det, der kontrollerer os af fortrængte følelser og behov. Først når vi er hele og velfungerende personligheder kan den separate selvoplevelse transcenderes og blive del af en endnu dybere oplevelse af Selvet eller The soulful self.

8.2 Kritik af transpersonlig udviklingsteori:

Som vi skal se i det følgende, er der flere problematikker indlejret i transpersonlig udviklingsteori. Det drejer sig om, hvorvidt transpersonlig udviklingspsykologi er udtryk for essenstænkning. Med essenstænkning mener jeg at forstå udviklingen som udfoldelsen af en indre helstøbt kerne, dvs. en stræben efter en tidligere perfekt tilstand. Dernæst har transpersonlig udviklingsteorier overordnet set en stærk udviklingsforståelse, hvilket er problematisk, hvis den ikke modificeres.

8.2.1 Er transpersonlig udviklingspsykologi udtryk for essenstænkning?

Afhandlingen er som sagt udtryk for en teoretisk begrundet formodning om selvets transpersonlige udvikling. En udvikling der indebærer, at vi som subjekter får en dybere oplevelse af os selv, samt en større tolerance over for andre mennesker; at vi realiserer Selvet. Men er det overhovedet nødvendig at bringe et begreb som Selvet på bane for at kunne tale

om selvrealisering og forbundethed med andre? Ifølge selvpsykologien er svaret nej, idet selvpsykologien netop taler om både selvrealisering og forbundethed uden reference til det, de forstår som en humanistisk essenstænkning. Dvs. selvpsykologien afviser ”at personlig udvikling forstås som udfoldelsen af en indre helstøbt kerne, der folder sig ud uden at blive medskabt af de faktiske livs-, praksis- og kultur sammenhænge, som man vokser op under” (Hansen 2001 p.28). Som vi har set i afsnittet om selvpsykologien forklares vores forbundethed med hinanden her med henvisning til selvobjekt begrebet. Dvs. at signifikante andre er medskaber af selvet, idet de som intet bliver en del af selvet via omdannende internaliseringsprocesser. Selvpsykologien er dermed en inter-subjektiv teori, hvor selvet udvikler sig i samspil og forbundethed med andre mennesker. Med andre ord lever vi som mennesker i spændingen mellem at være adskilte og forbundne på samme tid, og man kan derved kun virkeliggøre sig selv i mødet med andre. Selvpsykologiens grundlags-overvejelser har bl.a. en parallel til Pahuus, der mener, at vi som mennesker ikke kun lever for at få vores behov tilfredsstillet, eller for at realisere et handledueligt jeg, men derimod for at virkeliggøre selvet (I.Hansen 2001 p. 40). Hvad indebærer da denne selvvirkeliggørelse? Overordnet set en selvudfoldelse og en selvhengivelse; at der er oplevelsesmæssig overensstemmelse mellem den/det man er, og det, man gør; at være sig selv og føle sig hjemme i sig selv. Men dette at folde sig selv ud, som den man er, er karakteriseret ved at være selvforglemmende, og er derved knyttet til vores verdensoptagethed. At virkeliggøre sig selv er dermed alt andet end selvoptagethed, hvor man kun tager hensyn til egne behov. Det indebærer snarere hensynet til andres ve og vel, og er dermed et udtryk for et engagement i de mennesker, man lever og er forbundet med (Ibid. p.42).

Det er altså muligt at tale om virkeliggørelse af selvet, forbundethed og medmenneskelighed/ uselviskhed uden reference til essenstænkning.

Har selvpsykologien ret i deres påstand om, at humanistisk psykologi, og dermed også transpersonlig udviklingspsykologi, er udtryk for essenstænkning? Både/og, for det kommer an på, hvor man kigger hen. Som vi har set, er der indenfor transpersonlig udviklingsteori to overordnede tilgange; en kognitivistisk-konstruktiv tilgang, og en dybdepsykologisk tilgang. Der hvor påstanden muligvis er berettiget vil være indenfor sidstnævnte tilgang, idet fx Jung taler om Selvet som en indre skjult skat. Med andre ord handler essensproblematikken også om, hvorvidt udgangspunkt og mål i udviklingsprocessen er identisk eller ej, dvs. om

realisering af Selvet indebærer at skulle genfinde en tidligere perfekt tilstand, eller om Selvrealisering betyder at opleve sig selv på en helt ny måde. Indenfor den transpersonlige psykologis egne rækker er der uenighed på området. Eksempelvis er der en kontrovers mellem Wilber og Michael Washburn. Uenigheden går på, at Washburn hævder, at transpersonlig udvikling kræver en regression til tidligere udviklingstrin, hvorimod Wilber argumenterer for, at regression ikke er en del af den naturlige udvikling, men udtryk for fejludvikling. Jeg vil på baggrund af Wilber redegøre for kontroversen nedenfor. Grunden til at jeg tager Wilbers parti er, at han har gode argumenter imod Washburn. Med andre ord kan man argumentere for, at Washburns teori er udtryk for essenstænkning.

8.2.1.1 Washburn som eksempel på essenstænkning:

Jeg vil i det følgende kort redegøre for essensen i Michael Washburns teori, sådan som den kommer til udtryk i bogen ”The ego and the dynamic ground” (1988).

Essensen i Washburns forståelse af transpersonlig udvikling er, at denne udvikling indebærer en naturlig regression til ubevidst, dynamisk materiale, samt en videre integration heraf.

Washburn kalder det ”regression in the service of transcendence”, hvor egoet vender tilbage til ” the deepest inner source of its being” (1988 p.21). Ifølge Washburn starter udviklingen med ” original embedment”, hvor egoet er minimalt aktivt, og næsten ikke differentieret fra det, han kalder ”Dynamic Ground”. Den dynamiske grund definerer Washburn som bestående af ” libido, psychic energy, numinous power or spirit, of somantic, instinctual, affective, and creative-imaginal potentials, and of collective (inherited) memories, complexes and archetypes” (Ibid. p. 11). Den oprindelige tilstand af næsten total opslugthed i det dynamiske potentiale er karakteriseret ved lyksalighed og harmonisk helhed (Ibid. p.24).

Den videre udvikling består i, at egoet gradvist skiller sig ud fra den dynamiske grund, hvilket indebærer en total fortrængning, idet egoet ellers vil blive opslugt af det ubevidste. Derved hævder Washburn, at fortrængning er en *nødvendig del* af den aktuelle udviklingsmekanisme. Egoet, med dets funktioner så som realitets testning, selv-kontrol, reflektiv selvbevidsthed og operationel kognition, anser nu sig selv for en separat, selvstændig enhed uafhængig af den dynamiske grund. En videre udvikling sker derefter, hvis egoet på et tidspunkt bliver plaget af en følelse af tomhed, mangel på helhed eller ufuldstændighed. Disse følelser motiverer til et ønske om helhed; til igen at blive del af den større helhed af den dynamiske grund, der blev

fortrængt som et led i den naturlige udvikling. Transpersonlig udvikling indebærer dermed ” a regression to a higher ground” dvs. en tilbagevenden til den dynamiske grund samt en efterfølgende integration eller syntese, hvor egoet bliver en harmonisk del af den dynamiske grund. Ifølge Washburn indebærer syntesen en forening mellem egoet, som han kalder ” a lesser self”, og den dynamiske grund, der indeholder det oprindelige, dybere og potentielle højere selv, hvorved egoet, som subjekt, bliver et instrument i forhold til det højere selv som ”spirit” (1988 p. 26).

8.2.1.2 Wilbers argumenter mod essenstænkning:

Ifølge Wilber modsiger Washburn sig selv, og hans teori ender dermed i det absurde. For at kunne opretholde påstanden om, at transpersonlig udvikling kræver en naturlig regression, må udgangspunktet for udviklingen nødvendigvis være en tilstand, som er værd at vende tilbage til. Med andre ord må spædbarnet være bevidst om den enhed, det er del af, for ellers ville der ikke være noget, der kunne fortrænges i første omgang. Det vil sige, man kan ikke fortrænge noget, der allerede er ubevidst. Men at hævde at spædbarnet er bevidst om den større helhed, det er en del af, er absurd. Logisk absurd, for hvis udgangspunkt og mål er identiske, hvorfor så forlade udgangspunktet i første omgang. Derudover er det også empirisk absurd, for spædbørn er ikke vismænd, de kræver umiddelbar behovstilfredsstillelse, og de har endnu ikke et veludviklet ego, der kan erkende enheden med altet.

Washburn er godt klar over denne selvmodsigelse, og omgås den med henvisning til den dynamiske grund; Et begreb der er identiske med det deskriptivt ubevidste, dvs. der skelnes ikke mellem det lavere, personlige ubevidste/ det fortrængte, det kollektivt ubevidste og det højere ubevidste. Udviklingen indebærer derved en fortrængning af den dynamiske grund i dens egenskab af ”dynamisk potentiale”. Herved undgår Washburn eksplicit at hævde, at det er ”ground as spirit”, der fortrænges. Problemet er imidlertid, at denne løsning ikke er intern konsistent. Hvis påstanden om, at transpersonlig udvikling kræver en ”regression in service of transcendence”, så må en intern konsistent løsning indebære, at udgangspunkt og mål er identiske. Det er imidlertid ikke tilfældet, for målet, i form af egoets reintegration i den dynamiske grund, er et andet end udgangspunktet, dvs. det er ikke en tilbagevenden til en

tidligere perfekt tilstand, men fremkomsten af en ny enhed, som man kan kalde ” Ground-aspirit/one with the ego” (Wilber 1997 p.159).

Det Washburn gør galt er, ifølge Wilber, at han normaliserer fejludvikling. Med andre ord skelner Washburn ikke mellem differentiering og dissociering (Ibid. p. 162). Jeg har tidligere argumenteret for udviklingens logik som værende subjektets opslugthed i en given subjekt-objekt balance efterfulgt af dis-identifikation/objektivering/ differentiering med objektet og til sidst en integration på et højere niveau, hvorved objektet bliver en del af et nyt og mere rummeligt subjekt. Denne normale udviklingsmekanisme kan imidlertid gå galt og resultere i patologi. Den kan gå galt på to måder; enten kan differentieringsprocessen blive forstyrret, hvorved subjektet forbliver identificeret med objektet, eller integrationsprocessen kan blive forstyrret. I det sidste tilfælde er differentieringsprocessen i gang, men da objektet ikke bliver integreret, er resultatet, at differentieringen går for vidt og ender i dissociering, dvs. en fraspaltning eller fortrængning af objektet, der ellers skulle have været integreret (Wilber 2000 p. 92).

Bliver differentieringsprocessen fx forstyrret tidligt i livet, hvor spædbarnet begynder at opleve en forskel mellem at sutte på et tæppe og på sin egen tommeltot, dvs. en begyndende skelnen/ differentiering mellem krop og omverden, kan resultatet i værste fald senere blive psykose. Psykose er netop en manglende evne til at skelne mellem indre og ydre, dvs. en defekt evne til realitetstestning, jævnfør afsnit 3.5.2.4.

Problemet med Washburn er altså ikke fokuseringen på reintegrationen af fortrængte objekter, men snarere at dette arbejde ses som en *nødvendig og naturlig* del af udviklingen. Ifølge Wilber er dette arbejde *ofte* påkrævet, men kun hvis den naturlige differentierings- og integrations proces er blevet svært forstyrret (1997 p. 163-164). Grunden til at fejludvikling er blevet misforstået som normaludvikling er en manglende skelnen med hensyn til indholdet i den dynamiske grund, eller det deskriptivt ubevidste. Når der ikke skelnes mellem præpersonlige instinkter og basale drifter versus transpersonlig kreativitet, inspiration og visdom, må det hele nødvendigvis fortrænges for at egoet kan manifestere sig. Dermed fortrænges indirekte også de spirituelle aspekter, hvorved transpersonlig udvikling kræver en bevidstgørelse, og dermed at de fortrængte sider kontaktes igen. Herved bliver den logiske følge, at de spirituelle sider engang har været bevidst erkendt, for ellers kan de ikke

fortrænges, og der er da også derfor at Washburn hævder, at den tidlige udifferentierede tilstand udgør en højere, harmonisk tilstand.

Konklusionen må være, at transpersonlig udvikling ikke handler om at genfinde en tabt paradisisk eller perfekt tilstand, for en sådan har aldrig eksisteret. At opfatte den infantile selvoplevelse som en oplevelse af Selvet, er en klassisk præ/trans fejltagelse, som jeg skrev om i afsnit 7.2.3.2. Dvs. der er at ophøje en præpersonlig selvoplevelse til en transpersonlig selvoplevelse.

8.2.1.3 Er Assagiolis psykosyntese udtryk for essenstænkning?

Jeg har i den tidligere fremstilling placeret Assagioli i den dybdepsykologiske lejr, fordi han i psykosyntesen har fokus på bevidstgørelsen af det ubevidste snarere end fokus på differentierings- og integrationsprocessens udviklingslogik. Begår Assagioli dermed samme fejltagelser som Washburn?

Så vidt jeg kan vurdere er svaret et både/og.

Assagioli har visse ligheder med Washburn, idet den personlige psykosyntese, med bevidstgørelsen af fortrængte traumer og negative sider af ens personlighed, er en nødvendig forudsætning for den transpersonlige/spirituelle psykosyntese. Assagioli pointerer endda, at dette arbejde for de fleste mennesker er rigeligt, hvorved de ikke når frem til en transpersonlig udvikling. Derudover opererer Assagioli også med to selvbegreber på samme måde som Washburn gør. Spørgsmålet er dernæst, om Selvet hos Assagioli skal forstås som udtryk for en oprindelig essens, som barnet har været i kontakt med, men derefter fortrængt? Er Selvet noget, man skal finde tilbage til?

Svaret til dette er et klart nej. Assagioli begår ikke den føromtalte præ/trans fejltagelse, men skelner netop mellem et lavere ubevidste, et kollektivt ubevidste og et højere ubevidste, (hvilket er grunden til, at jeg i afsnittet om det ubevidste klargjorde denne skelnen). Det højere ubevidste er ” a higher realm” (Assagioli 1965 p. 197), der kan bestemmes som en særlig region af det deskriptivt ubevidste, der aldrig har været bevidst, og siden hen fortrængt. Spædbarnet har derfor hverken bevidst eller ubevidst været i kontakt med Selvet. Der er med andre ord forskel på spædbarnets umiddelbare værenstilstand, eller kontaktbevidsthed, og den ændrede bevidsthedstilstand, som Selvet opleves i. Selvom disse to værens- og

oplevelsestilstande kan minde om hinanden, er de altså forskellige, bl.a. af den simple grund, at spædbarnet endnu ikke har et klart differentieret jeg, der kan transcenderes.

Assagioli har derudover samme syn på traditionel dybdepsykologi som Wilber, idet han skriver: ” this pathological approach has, besides its assets, also a serious liability, and that is an exaggerated emphasis on the morbid manifestations and on the lower aspects of human nature and the consequent unwarranted generalized applications of the many findings of psychopathology to the psychology of normal human beings” (Ibid. p. 35).

Det man kan kritisere Assagioli for, er en uklarhed med hensyn til, om Selvet er noget, der opdages eller skabes, idet han skriver:”... the discovery or creation of a unifying center” (Ibid. p. 21). Ud fra redegørelsen af psykosyntesen må Selvet imidlertid være latent til stede i det højere ubevidste, og selvrealiseringen være en proces, hvor dette Selv opdages og kontaktes. På den anden side skabes der i kontakten også en syntese mellem ”det lavere selv” og ”det højere Selv”, hvorved egoet / det lavere selv bliver underordnet Selvet. Men uanset om Selvet opdages eller skabes, er der ikke tale om tilbagevenden til noget tidligere, der er ikke tale om at genfinde noget tabt.

Konklusionen må derfor være, at Assagiolis psykosyntese ikke er udtryk for essenstænkning, idet han hverken normaliserer patologi, eller sammenblander præ- og transpersonlige strukturer. Selvet skal ikke genfindes, og er dermed ikke udtryk for en indre helstøbt kerne, der udfolder sig uafhængigt af de relationer man indgår i.

Derudover søger de forskellige transpersonlige teorier netop at vise, at selvets udvikling sker i relation til objektet. Med Kegans ord er det vores ”culture of embeddedness”, dvs. betydningsfulde andre i vores liv, der bidrager til, at vi langsomt differentierer os fra tidligere identifikationer, og dermed ser begrænsningerne i vores nuværende måde at være og handle i verden på. Menneskelige relationer spiller på den måde en vigtig rolle i udviklingen af selvoplevelsen.

8.3 Selvets transcendens eller ophævelsen af subjekt-objekt dualismen:

Jeg har i det foregående argumenteret for, at udgangspunkt og mål ikke er identiske, hverken hos Wilber, Kegan eller Assagioli. Men hvad er målet da? Hvordan forholder de gennemgåede teoretikere sig til spørgsmålet om udviklingens mål?

.

Ralph W. Hood, der er religionspsykolog og underviser på University of Tennessee, beskæftiger sig med overstående problemstilling i artiklen ”The Mystical Self: Lost and Found” (2002). Ifølge Hood er der indenfor litteratur om mysticisme konsensus om, at selvet mistes (self-loss) som en del af udviklingsprocessen. Et eksempel herpå er Underhill, der i klassikeren ”Mysticism” fra 1955 beskriver de sidste faser i udviklingen som hhv. en renselsesperiode, der af mystikere kaldes ”sjælens mørke nat”, hvor ønsket om personlig lykke opgives. ”The Self now surrenders itself, its individuality, and its will, completely. It desires nothing, asks nothing, is utterly passive, and is thus prepared for... Union” (Underhill 1955 p. 170). Sjælens mørke nat efterfølges af enhedsoplevelsen, hvor selvet bliver ét med ”the Absolute Life”. Det mystiske ordsprog ”at miste sig selv for at vinde sig selv” er udtryk for ”self-loss” tankegangen, men udgør ikke desto mindre et paradoks.

Givet denne self-loss problematik, hvilke tanker har Wilber, Kegan og Assagioli så gjort sig omkring udviklingens mål?

8.3.1 Wilber om udviklingens mål:

Ifølge Wilber kan transpersonlig selvudvikling sammenfattes i metaforen om selvets arkæologi, hvor man graver dybere og dybere for at finde hidtil skjulte lag af selvet. Nu er det sådan, at Wilber er meget detaljeret mht. udviklingens mål, idet han inddeler de transpersonlige niveauer i hhv. psykisk, subtil, kausal og nondual. I forhold hertil skelner han mellem selvet som identificeret med hhv. ego, sjæl og ånd. Højere udvikling indebærer derved at ”the center of gravity of consciousness” skifter fra ego til sjæl til ånd (Wilber 2000 p. 127). Egoets, eller det lavere selvs transcendens bliver derved forskellig fra den nonduale enhedstilstand, en skelnen Hood fx ikke laver, idet han hævder, at tab af selvet (self-loss), resulterer i en oplevelse af enhed med Virkeligheden, Gud, eller det Absolutte (Hood 2002 p. 1, min oversættelse). Med al respekt for Wilbers detaljerighed vil jeg imidlertid ikke beskæftige mig med begrebet ånd, primært fordi det ligger for langt fremme i den transpersonlige udvikling. Som en start må det være tilstrækkeligt at forsøge at forstå det højere Selv, eller sjælen, som en mulig del af den menneskelige konstitution. Vel vidende at selvets transcendens er forskellig fra subjekt-objekt dualismens ophør, vil jeg for overblikkets skyld alligevel sætte lighedstegn her imellem, hvilket som vist er i overensstemmelse med bl.a. Hood.

Som redegjort for tidligere anser Wilber selvets udvikling som en vedvarende proces af identifikation, transcendens og integration af dele i stadig større helheder. Ifølge Wilber kan paradokset med hensyn til tab af selv forklares ud fra, hvad man forstår ved ego/selv. ” If by ego you mean an exclusive identification with the personal self, then that exclusiveness is mostly lost or dissolved in higher development. . . . But if by ego you mean a functional self that relates to the conventional world, then that ego is definitely retained (and often strengthened). Likewise, if you mean (..) that an important part of the ego is its capacity for detached witnessing, then that ego is definitely retained ”(Wilber 2000 p. 91). I citatet ses, at Wilber ikke skelner mellem at tabe (lost) og at opløse (dissolved). Imidlertid er der tale om to forskellige metaforer, der ifølge Baumeister ikke er lige gode (2002). Tabs- eller miste-metaforen er problematisk, fordi den indikerer, at selvet holder op med at eksistere. Til forskel herfra er opløsningsmetaforen mere plausibel, fordi den indikerer en sammensmeltning mellem selv og et større hele. Til sammenligning bliver salt stadig ved med at eksistere, hvis det opløses i vand, og vandet som et større hele transformeres samtidig og bliver til saltvand (Ibid. p.19). Opløsning kan med andre ord også forstås som en sammensmeltning, der igen fører til ekspansion. Man kan derfor både tale om transpersonlig selvudvikling som en proces, hvor den *eksklusive* identifikation med det personlige selv-, eller den *totale* opslugthed i den institutionelle subjekt-objekt balance mistes. En anden måde at forstå denne proces på er, at egoet/ det lavere selv transcenderes og bliver en del af en mere omfattende subjektivitet. Med andre ord mister man ikke sig selv i betydningen at holde op med at eksistere, ej heller mister man evnen til at skelne mellem sig selv og andre. Som Baumeister pointerer, responderer mystikere og Zen mestre stadig på deres navne, og de blander ikke deres egne kroppe sammen med andres kroppe. Fx børster de ikke andres tænder i stedet for deres egne, eller tager deres egne sko på andres fødder (Ibid. p. 16). Med Wilbers ord bevares selvets funktionelle kapaciteter, idet de som vedvarende strukturer integreres som subholoner på de efterfølgende niveauer.

8.3.2 Kegan om udviklingens mål:

Kegan er mere konkret end Wilber i forhold til, hvad det betyder for selvoplevelsen, når den totale identifikation med den institutionelle balance transcenderes. Det der ifølge Kegan sker,

er at man ikke mere behøver at opretholde ens eget selv-system for enhver pris, man behøver derfor ikke altid at have ret, og man er i det hele taget mindre selv-centreret. Baumeister bekræfter denne forståelse, idet han mener, at en plausibel forklaringsmodel med hensyn til self-loss problematikken er, at det er den selviske adfærd der transcenderes, eller tages afstand fra (2002 p. 17). At slippe behovet for selvhævdelse, samt selviske ønsker, begær og lyster har vidtrækkende konsekvenser, for det har betydning for, hvordan vi omgås og behandler hinanden. Det opløftende i denne sammenhæng er, at det interindividuelle selvs medmenneskelighed skyldes en erkendelse af, at vi alle er en del af et større hele, og ikke sociale love og reglers påbud om, at man skal behandle andre, som man vil behandles selv. Det interindividuelle selv behandler andre, som det vil behandles selv, ikke fordi det skal eller bør, men fordi det har en dyb human resonans med det humane i andre mennesker. Kegans teori om det interindividuelle selv som den første transpersonlige subjekt-objekt balance, er imidlertid ikke et udtryk for en egentlig transcendens af subjekt-objekt dualismen. Kegan anerkender subjekt-objekt dualismens ophør som udviklingens mål, fordi det er den logiske konsekvens af udviklingens rytme, som han har redegjort for i sin teori. En teori der forklarer, at der er forskel på den manglende differentiering mellem subjekt og objekt i begyndelsen af udviklingen, og den, der er i slutningen. Denne pointe bevares, selvom Kegans teori opdateres med nyere udviklingsteori. Med andre ord har spædbarnet kun en gryende selvfornemmelse, hvilket svarer til, at det er overvejende subjekt uden noget objekt. Til forskel herfra er subjekt-objekt dualismens ophør ved udviklingens mål kendetegnet ved: "the complete emptying of the subject into the object so that there is, in a sense, no subject at all – that is, you are not looking out on the world from any vantage point that is apart from it. You're then taking the world's perspective..." "The ultimate state of development would have to do with some way in which the self has become entirely identified with the world. It would be the recognition essentially of the oneness of the universe..." (Kegan 2001 p. 147-148). Subjekt-objekt dualismens transcendens handler derved om, at subjektet identificerer sig med alle tænkelige objekter, hvorved der ikke er noget ydre, som ikke er en del af selvet. Denne ultimative transcendens er imidlertid næsten ufattelig, set fra et lavere erkendelsesniveau, og den er i og for sig heller ikke praktisk relevant, fordi den, som en mulighed, ligger langt ude i fremtiden for de fleste. Derimod ligger den interindividuelle subjekt-objekt balance tættere på, og er dermed lettere at forholde sig til.

8.3.3 Assagiolo om udviklingens mål:

Med Assagiolis terminologi svarer den interindividuelle subjekt-objekt balance ikke til den ultimative Selv-realiserings, men dog til en fase i den igangværende spirituelle psykosyntese. Som vi har set, udgør den ultimative spirituelle psykosyntese hos Assagioli en højnelse af det almindelige bevidsthedsniveau, sådan at man vedvarende erkender sit højere Selvs eksistens. Med andre ord erkender man det lavere selvs relativitet som en refleksion af det højere Selv, og man begynder derved at identificere sig med det højere Selv. Denne identifikation indebærer en oplevelse af, at man nu *er* Selvet, og da Selvet befinder sig på grænsen mellem det individuelle og det universelle, må identifikationen med Selvet samtidig være en identifikation med universet.

Jeg har tidligere fremsat en hypotese om, at den mystiske enhedsoplevelse er en oplevelse af Selvet. At den mystiske enhedsoplevelse muligvis kan forstås på denne måde bekræfter Hood, idet han opererer med en lignende hypotese. I Hoods terminologi kaldes Selvet for ” det transcendent selv” eller ”the Soulful self”, hvilket skal ses i forhold til det reflektive selv, der er et produkt af sociale konstruktioner. Hoods hypotese er følgende:”.. we suggest that the unity of the reflexive self is what is lost in mysticism, whereas the unity of the transcendent self is found” (2002 p. 4). Med andre ord:” In mystical experience, the soul gains empirical footing as it is a soulful self that may be realized in this experience” (Ibid. p.11).

Da jeg allerede har problematiseret miste- metaforen, vil jeg blot præcisere, at identifikation med Selvet ikke indebærer, at det lavere selv mistes i betydningen hører op med at eksistere. Identifikation med Selvet betyder derimod, at man som subjekt nu er i stand til objektivt at forholde sig til det lavere selv, som er blevet en integreret del af Selvet som ny subjektivitet. Det lavere selv er så at sige blevet et velfungerende og effektivt instrument for Selvet; et Selv der erkender, at vi alle er forbundet med hinanden, og derfor er orienteret imod det fælles bedste.

8.4 Problemer og perspektiver i forhold til en stærk udviklingsforståelse:

Jeg har tidligere i afhandlingen skelnet mellem en stærk- og en svag udviklingsforståelse, en skelnen der på sin vis var neutral, fordi der hverken blev taget parti for eller imod de to

udviklingsforståelser. På baggrund af de fremlagte transpersonlige udviklingsteorier kan man konkludere, at de tilhører den stærke udviklingsforståelse, idet lavere niveauer transcenderes og integreres i det efterfølgende niveau, hvorved der opstår kvalitativt nye egenskaber. Og som vi har set i det foregående, har de transpersonlige psykologer også en idé om udviklingens mål.

Den stærke udviklingsforståelse med dens udprægede niveautænkning er imidlertid problematisk på flere punkter, hvilket er medvirkende til, at mange udviklingspsykologer i dag forstår udviklingen som kontinuert med kvantitative forbedringer af allerede eksisterende evner. Problemerne i forhold til at tænke i niveauer er, at de fra at være abstraktioner og metaforer til at forstå forandring over tid ud fra, nemt bliver til virkelige og lovmæssige trin i den normale udvikling (Sommer 1996 p. 30). Og derfra er skridtet til at bruge niveauer som en målestok for, hvor langt man er og bør være nået, ikke langt. Derudover har udviklingspsykologer med en stærk udviklingsforståelse ofte en tendens til at forstå udvikling som domæne-generel, dvs. at man er kommet lige langt indenfor alle udviklingsområder. At det ikke karakteriserer alle transpersonlige udviklingsforståelser bekræfter Wilber, der som nævnt tidligere, anser de forskellige udviklingsområder for at være relativt uafhængige. Som han skriver: ”A person can be very advanced in some lines, medium in others, low in still others- all at the same time. Thus, *overall development*- the sum total of all these different lines- show no linear or sequential development whatsoever” (Wilber 2000 p. 28). At udviklingen ikke skal forstås som linier ses også på figur 3, som viser Kegans forståelse af udviklingsforløbet som spiralformet. Wilbers forståelse af, at vi ikke er kommet lige langt i udviklingen på alle områder fanger den pointe, at en person kan være meget intelligent, og dog samtidig være morals fordærvet, hvilket er en farlig kombination. Derudover modificerer Wilber også den stærke niveauforståelse ved at bruge begrebet ”the self’s center of gravity”(Ibid. p.35-36). Hermed mener han, at man ikke enten er på et niveau, eller på et andet, men derimod at man ud over overvejende at identificerer sig med fx det institutionelle selv, også til tider identificerer sig med både det interpersonelle selv og det interindividuale selv. Ud fra disse betragtninger kan man konkludere, at i det omfang transpersonlig udviklingsteori ikke nuancerer niveautænkningen, er den problematisk, fordi den så ikke tager højde for nyere udviklingsforståelse.

Når det er sagt, er der også visse perspektiver i niveautænkningen, fordi dens indbyggede udviklingslogik gør det muligt at argumentere for trans-personlig udvikling, som udtryk for et højere udviklingsniveau. Hvis man med andre ord slet ikke tænker i udviklingsniveauer, så når man sandsynligvis ikke frem til en udviklingsforståelse, der kan rumme transpersonlige udviklingsniveauer.

Sammenfattende kan man sige, at der langt fra er enighed indenfor udviklingspsykologien generelt mht. hvilke udviklingsforståelser der bedst indfanger virkeligheden, og jeg kan derfor heller ikke her drage endegyldige konklusioner. Givet at der er problemer og perspektiver forbundet med både den svage- og den stærke udviklingsforståelse, finder jeg det bedst at indgå kompromis, fordi det åbner op for en dialog, der højst sandsynlig kan berige begge parter. Jeg drager den konklusion, at det kan være relativt nyttigt stadig at tænke i niveauer, men man skal bare være meget opmærksom på ikke at forveksle dette kort over udvikling med udviklingen som sådan. Dvs. man skal ikke forveksle kortet over landskabet med selve landskabet. Et muligt kompromis vil være at tale om "soft stages". "Soft stages" er et begreb, der stadig rummer en forståelse af, at der sker kvalitative skift i vores oplevelse af os selv, men som samtidig bløder op på, at et givent selvoplevelsesniveau ikke er fasttømret. Dvs. at det kun udgør et tyngdepunkt (center of gravity), som man overvejende oplever sig selv ud fra.

Jeg mener på baggrund af de fremlagte teorier, at det ikke er et spørgsmål om enten/ eller i forhold til transpersonlig udvikling af selvoplevelsen.

Som vi har set, skelner Wilber mellem horisontal oversættelse og vertikal transformation, og de to udelukker ifølge Wilber ikke hinanden. Derimod er horisontal oversættelse, "the seasons of a person's life", en nødvendig forudsætning for vertikal transformation eller transpersonlig udvikling (Wilber 2001 p.40). Assagioli bekræfter, at der skal gøres et grundigt forarbejde i form af bevidstgørelse af det lavere ubevidste, før en egentlig transformation, eller transcendens af det lavere selv kan ske. Med andre ord må der opbygges et solidt og velfungerende jeg, før dette jeg kan transcenderes. For de fleste mennesker går den fortsatte udvikling derfor rigtig nok i mange forskellige retninger, alt efter hvilken "bagage" de har med sig. Og som Assagioli påpegede, kan dette personlige arbejde være så omfattende, at det er de færreste mennesker, der når at transcenderer deres separate selvoplevelse. At noget sker sjældent er dog ikke ensbetydende med, at det er umuligt. Med andre ord kan man ikke ud fra

den præmis, at alle mennesker ikke er mystikere udlede, at deres oplevelse af enhed med Altet ikke findes.

På den anden side beviser det heller ikke transpersonlig udvikling. Transpersonlig udvikling kan højst sandsynliggøres. Som James påpeger med hensyn til mystiske oplevelsers sandhedsværdi, har stærke mystiske oplevelser kun myndighed hos dem, der har haft dem. Hos mystikere er der ikke tale om spekulationer eller gæt, men om viden opnået gennem erfaring. Dog kan mystikere ikke bevise deres oplevelsers sandhed, dvs. ”der udgår ingen myndighed fra dem, som kan forpligte udenforstående til ukritisk at anerkende dem som åbenbaringer” (James 1963 p. 286). På den anden side er det tilsvarende umuligt at bevise den almindelige virkelighedsopfattelses sandhedsværdi. Konsensus vedrørende den almindelige verdens beskaffenhed beror jo også på sanseindtryk, på samme måde, som mystiske oplevelser gør det. Som Høgh-Olesen skriver:”.. Unio Mysticas samstemmende rapporter giver os ret til at afvise, at det duale verdensbillede, som den diskursive fornuft almindeligvis forankrer os i, er det eneste sande verdensbillede..”(1995 p.341).

De humanistiske videnskabsteoretiske antagelser om, at subjekt-uafhængig viden er en umulighed, er i overensstemmelse med antagelsen om, at vi som subjekter oplever os selv og vores relation til andre på forskellig måde alt efter udviklingsniveau. Med andre ord vil vores møde med virkeligheden altid være afhængig af den bevidsthed, hvor igennem det værende erfares, og vi har derfor den verden, vi har bevidsthed til at have (Ibid.)

8.5 Konklusion:

Indeværende afhandling blev motiveret ud fra min personlige oplevelse af ren væren; en oplevelse af bare at være, og dog være en del af noget større. Set i bagespejlet har denne oplevelse ikke været en ægte Unio Mystica, for det universelle aspekt var ikke med. På trods heraf har det alligevel for mig udgjort en anderledes og dybere oplevelse af, hvem jeg er. At man kan opleve sig selv på flere niveauer, eller med forskellig dybde, bekræftes af både selvpsykologien, Wilber, Kegan og Assagioli, men de tre sidste tilføjer selvoplevelsen en ekstra dybde til også at indbefatte forskellige grader af oplevet enhed med Altet.

Arbejdet med indeværende afhandling har styrket min tillid til, at vores selvoplevelse bliver ved med at uddybes i en sådan grad, at den eksklusive identifikation med det separate, institutionelle selv transcenderes og inkluderes i en endnu dybere Selvoplevelse. En

Selvoplevelse der samtidig har en positiv indflydelse på vores måde at forholde os til andet og andre på, idet vi resonerer dybere og dybere med det humane i andre mennesker, og dermed indgår i mere autentiske forhold til dem. At selvoplevelsen og forholdemåden i fremtiden vil blive som beskrevet, er på baggrund af de fremlagte teorier, forventelig. Ikke fordi selvets transpersonlig udvikling er bevist, men fordi den er sandsynliggjort.

Litteraturliste:

Andkjær Olsen, O. og Vedfelt, O. (1992): *Det ubevidstes mange ansigter- en historisk oversigt*. Psyke & Logos årgang 13, nr. 1.:. 11- 41. Dansk psykologisk forlag.

Assagioli, R. (1965): *Psychosynthesis*. Thorsons. London.

- Assagiolo, R. (1988): *Transpersonal Development- the dimension beyond psychosynthesis*. The Aquarian Press. London.
- Batson, C. D., Schoenrade, P., & Ventis, W. L. (1993): *Religion and the individual: a social-psychological perspective*. Oxford: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F. & Exline, J. J. (2002): *Mystical self loss: A challenge for psychological theory*. I: The International Journal of the Psychology of religion, 12 (1): 15-20.
- Berk, L. (1997): *Child Development*. Fourth Edition. Allyn and Bacon. USA.
- Bertelsen, P.(2001): *Psykologi har brug for realismens begreb om selvet*. I: Bertelsen, P., Hermansen, M. & Tønnesvang, J. (red.) (2002): *Vinkler på selvet- en antologi om selvbegrebets anvendelse i psykologien*. Klim. Århus.
- Deikman, A. J. (1969): *Deautomatization and the mystic experience*. I: Tart, C. T. (1969) *Altered states of conscious*. Anchor Books. Doubleday & company, inc. Garden City, New York.
- Emmons, R. A.(1999): *The Psychology of Ultimate Concerns: motivation and spirituality in personality*. New York: The Guilford Press.
- Farthing, G. W. (1992): *The psychology of consciousness*. Prentic Hall, Englewood Cliffs, New Jersey.
- Ferrari, M.(2002): *Editorial Introduction.:The varieties of religious experience: centenary essays* . I: Journal of Consciousness Studies. Vol. 9. No. 9-10, september/october 2002.
- Freud, S.(1995): *Bemærkninger om begrebet det ubevidste i psykoanalysen*. I: Psykoanalysen i grundtræk: 73-81. Frederiksberg. Det lille Forlag.
- Hansen, J.T. (2001): *Selvet som rettethed. – en teori om noget af det, der driver og former menneskelivet*. Forlaget Klim. Aarhus.
- Hood, R. W. jr.(2002): *The mystical self: Lost and found*. I: The International Journal of the Psychology of religion, 12 (1): 1-14.
- Hougaard, E., Diderichsen, B. & Nielsen, T.(red.)(1998): *Psykoterapiens hovedtraditioner- En indføring i psykoanalytisk, oplevelsesorienteret, kognitiv, systemorienteret og integrativ psykoterapi*. Dansk psykologisk Forlag. København.
- Høgh-Olesen, H. (1996): *Det ubevidste som begreb og fænomen i den vestlige kulturhistorie- samt fortællingen om erfaringen, der blev væk, da mennesket tog magten*.
- Høgh-Olesen, H. (1993): *Fortrængning, selvbedrag og livsløgn. Grundlagsproblemer omkring det ubevidste*. Agrippa- psykiatriske tekster. 14.: 125- 151.

- Høgh-Olesen, H. (1995): *Unio Mystica- og den ændrede bevidstheds tilstande*. Psyke & Logos, årgang 16, Nr. 2. P.315- 345. Dansk psykologisk forlag.
- James, W. (1963): *Religiøse Erfaringer*. Jespersen og Pios forlag, København.
- Jung, C. G.(1965): *Mennesket og dets symboler*. København. Lindhardt og Ringhof
- Jung, C. G.(1987): *Det ubevidste*. København. Gyldendal
- Katzenelson, B. (1995): *Bevidstheden: En oversigt*. I: Psyke & Logos, Årgang 16, Nr. 2, p. 267- 314. Dansk psykologisk forlag.
- Kegan, R. (1982): *The Evolving Self- Problem and Process in Human Development*. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, and London, England.
- Kegan, R. Souvaine, L. & Lahey, L. (1990): *Life After Formal Operations: Implications for a Psychology of the Self*. I: Alexander, C.N. & Langer, E. J. (1990) (eds.) : *Higher stages og Human Development- perspectives on Adult Growth*. Oxford University Press. New York.
- Kegan, R.(2001): *Epistemology, Fourth Order Consciousness, and the Subject-Object Relationship or How the Self Evolves*. An interview by Elizabeth Debold with Robert Kegan. I: *What Is Enlightenment? Fall/Winter 2001*
- Køppe, S. (1992): *Det ubevidstes eksistens*. Psyke & Logos, årgang 13, nr. 1.: 184-199. Dansk psykologisk forlag
- Lademanns leksikon (1997) CD-Rom
- Lukoff, D.(1985): *The Diagnosis of Mystical Experiences with Psychotic Features*. I: *The Journal of Transpersonal Psychology*. 1985, Vol. 17, No. 2.: 155-181
- Marcus, A.(1962): *Mystik og mystikere: En antologi*. Gyldendal. København.
- Maslow, A. H. (1971): *The Farther Reaches of Human Nature*. Penguin Books England.
- Moss, D. (ed) (1999): *Humanistic and Transpersonal Psychology- A Historical and Biographical Sourcebook*. Greenwood Press, Westport, Connecticut. London.
- Nyborg, E. (1992): *Det ubevidste i den analytiske psykologi*. I: Psyke & Logos, årgang 13, nr. 1.: 87-98. Dansk psykologisk forlag

- Ollars, L. (2000): *Hvad siger kroppen- og hvad kan man stille op med det?* Forlaget Kreatik. København
- Pahnke, W. N. og Richards, W. A. (1969): *Implications of LSD and experiential mysticism*. I: Tart, C. T. (1969) *Altered states of conscious*. Anchor Books. Doubleday & company, inc. Garden City, New York.
- Poulsen, H., Munk-Jørgensen P. & Bolwig, T.(1998): *Psykiatri- en grundbog*. Munksgaard. København.
- Schultz D. & Schultz, S.E. (1994): *Theories of Personality*. 5th Edition. Books/ Cole Publication Company California. USA.
- Shapiro, S. L., Schwartz, E. R. & Santerre, C.(2002): *Meditation and Positive Psychology*. I: Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (ed.) (2002): *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Sommer, D. (1996): *Barndomspsykologi. Udvikling i en Forandret Verden*. Hanz Reitzels Forlag. København.
- Tart, C. T. (1969): *Altered states of conscious*. Anchor Books. Doubleday & company, inc. Garden City, New York.
- Underhill, E. (1955): *Mysticism- A study in the nature and development of Man´s spiritual consciousness*. The Noonday Press, New York
- Washburn, M. (1988): *The ego and the dynamic ground.- A Transpersonal Theory of Human Development*. Second edition. State University of New York Press, Albany.
- Wilber, K. (1993): *The Pre/Trans Fallacy*. I: Walsh, R. & Vaughan, F. (red.) 1993. *Paths Beyond Ego- The Transpersonal Vision*. Jeremy P. Tarcher/Perigee Books. USA.
- Wilber, K. (1997): *The Eye of Spirit. " An Integral vision for a World Gone Slightly Mad"*. Shambahla. Boston & London
- Wilber, K. (2000): *Integral Psychology*. Shambhala Publications Boston & London.
- Wilber, K.(2001): *A Spirituality that Transforms*. I: What Is Enlightenment? Fall/Winter 2001
- Wise, Anna. (1995): *The High-performance Mind. Mastering brainwaves for insight, healing and creativity*. Putnam´s Sons. New York
- WHO ICD-10. Psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser. 5. reviderede oplag. Munksgaard. København.

Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Scott, A. B. (1999): *The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. I*: Journal of Personality, 67 (6): 885-919.

Hjemmesider:

The European Transpersonal Association: www.eurotas.org

European Transpersonal Psychology Assaciation: www.etpa.info

Association for Transpersonal Psychology: www.atpweb.org

Liverpool John Moores University: www.mdani.demon.co.uk/trans/msctitle.htm

Psykolog Erik Hoffmann, Mental Fitness & Forskningscenter: www.mentalfitness.dk