

Selvrealisering og psykologiske forstyrrelser

Av dr. Roberto Assagioli

Studiet av menneskenaturens psykopatologiske aspekter har gitt en enorm mengde observasjoner, teorier og teknikker for å diagnostisere og behandle psykiatriske forstyrrelser. Dette har frembrakt den brede psykoanalytiske bevegelsen og andre aspekter av dynamisk psykologi, som i stor grad har økt og utdypet vår kunnskap om menneskets psyke.

Imidlertid har denne patologiske tilnæringsmåten, i tillegg til sine sterke sider, også en alvorlig ulempe – en overdreven vektlegging av de sykelige (morbid) manifestasjonene og av menneskenaturens lavere aspekter. Dette har medført en uberettiget, generalisert anvendelse av de mange oppdagelsene innen psykopatologi på normale menneskers psykologi. Dette har gitt et heller trøstesløst og pessimistisk bilde av menneskenaturen, og en tendens til å anse dens høyere verdier og ferdigheter som avledet av de lavere driftene, gjennom prosesser av reaksjonsdannelser, forvandling og foredling. Dessuten er mange viktige forhold og funksjoner blitt utelatt eller oversett: intuisjon, kreativitet, viljen og selve kjernen i menneskets psyke – Selvet.

I den senere tid er stadig flere forskere blitt klar over disse begrensningene, og vi har fått en sunn reaksjon. Man har rettet oppmerksomheten mot de utelatte faktorene både i alminnelige menn og kvinner, og i de som er høyere utviklet - og som Goldstein (11) og Maslow (16) treffende kaller "selvaktualiserende" individer. Betydningen og verdien av det etiske elementet og de religiøse tendensene i menneskenaturen er blitt understreket av Allport (2), Angyal (3), Baruk (5), Caruso (6), Frankl (8), Fromm (10), Jung (13), Maslow (16), May (15), Proffoff (22), Rank (23), Sorokin (24, 25), Urban (76), og andre. Denne trenden er nylig blitt kalt *ortopsykologi*¹ av Maslow (19) og *ortogenese* av Ferrière (7) i Sveits. Denne forskningsbølgen ser ut til å gå i riktig retning, og selv om den fremdeles er i en tidlig fase gir den forventninger om svært verdifulle bidrag til kunnskapen om *hele* menneskenaturen og utfoldelsen av dens høyere kreative muligheter.

Men også her er det nok best å gå forsiktig frem, for alle reaksjoner har en tendens til å gå mot det ekstreme, og man har allerede kunnet notere en viss overkompensasjon på dette området. Enkelte representanter for den nye strømningen viser en tilbøyelighet til å vende tilbake til den tidligere forståelsen av mennesket som en allerede helstøpt personlighet, noe som dessverre er langt fra tilfellet. Driften mot integrasjon er helt korrekt blitt beskrevet og fremhevet som en grunnleggende og normal trang i menneskets personlighet, men dette er noe helt annet enn illusjonen om en *allerede* organisk og harmonisk fungerende personlighet.

En nøktern observasjon av strømmen i vårt eget og andres psykologiske liv, viser tydelig at det finnes flere forskjellige og motstridende tendenser, som til tider utgjør kjernen i delvis uavhengige delpersonligheter. Både psykoanalysen og beskrivelsen av mennesket skapt av store romanforfattere som var gode intuitive psykologer, peker på disse grunnleggende konfliktene i menneskenaturen.

Erkjennelsen om at ulike drifter og forskjellige psykologiske funksjoner griper inn i hverandre, betyr ikke at disse er integrert i en harmonisk fungerende organisme på samme måte som de biologiske funksjonene i en frisk kropp. Selv en konflikt innebærer en forbindelse; og to stridende hærer griper på alle måter drastisk inn i hverandre.

¹ [Orto betyr 'riktig'; Maslow fremhevet med dette begrepet behovet for en konstruktiv "positiv psykologi" som skulle kompensere for psykoanalysens ensidige patologi.]

En type konflikt som ofte oppstår er den som viser seg som ambivalens, og den forklarer mange merkelige og motstridende manifestasjoner i mennesker. En annen grunnleggende konflikt er den mellom sløv uvirksomhet, latskap, trang til å beskytte seg, hang til sikkerhet (som uttrykker seg i konformitet) på den ene side, og tendensen til vekst, selvhevdelse og eventyr på den andre. Ytterligere en kilde til konflikt er oppvåkningen av nye drifter eller behov som motsetter seg dem som allerede finnes. Dette skjer ved to viktige anledninger: først, den tumultartede oppvåkningen av nye tilbøyeligheter i puberteten, og siden oppvåkningen av religiøs higen og nye åndelige interesser, særlig midt i livet. Det er denne typen konflikter som er hovedtema i dette kapitlet.

Det synes derfor som om "organisk enhet" er *et mål* og ikke en eksisterende virkelighet – et mål man kan forestille seg, nærme seg og inntil et visst punkt oppnå. I de gunstigste tilfellene er dette frukten av spontan vekst og modning. I andre er det den velfortjente belønningen for egentrening, utdanning eller terapi, gjennom bruk av en mengde ulike teknikker for å hjelpe og fremskynde prosessen. I den følgende redegjørelsen skal vi forsøke å beskrive de forskjellige stadiene i selvrealisering, og peke på vanskeligheter og emosjonelle og mentale forstyrrelser som ofte – men ikke nødvendigvis – dukker opp i prosessen.

Først og fremst er det bra å ha en klar forståelse av hva selvrealisering er. Dette begrepet er blitt brukt om to former for voksende bevissthet, eller bevissthetsutvidelse, som, selv om de er mer eller mindre forbundet med hverandre, er forskjellige av natur og i uttrykk. Det som i alminnelighet menes med *selvrealisering* er psykisk vekst og modning, oppvåkning og manifestasjon av latente potensialer i mennesket – for eksempel etiske, estetiske og religiøse opplevelser og aktiviteter. Det er dette Maslow (18) legger i *selvaktualisering*, og det ville antakelig være best å bruke sistnevnte begrep for å skille det fra den andre typen selvrealisering, nemlig *virkeliggjøring av Selvet* – opplevelsen av og bevisstheten om det synteserende åndelige Sentrum. Dette er ikke virkeliggjøringen av det personlige bevisste jeget, som kun bør ansees som refleksjonen av det åndelige Selvet – dets projeksjon i personlighetens område.

Selvaktualisering kan oppnås på forskjellige plan og omfatter ikke nødvendigvis det som kan kalles det åndelige plan. På den andre side kan et menneske ha ekte åndelige opplevelser uten overhodet å være integrert, det vil si uten å ha utviklet en velfungerende harmonisk personlighet. Dette er klart vist av Jung (15, s. 155), som påpeker det faktum at personlighetsutvikling ikke er et absolutt krav for genialitet, og at et menneske kan være genialt uten verken å ha eller være en personlighet. Åndelig oppvåkning og åndelig virkeliggjøring er noe annet enn å være bevisst på at Selvet finnes. De omfatter forskjellige opplevelser av overbevisst *innhold*, som enten kommer ned til det bevisste området, eller som finnes i den oppadstigende prosessen mot de overbevisste nivåene, og som dermed innebærer det Maslow (18) kaller en høydepunktsopplevelse. Forskjellen mellom det personlige bevisste jeget, det overbevisste og det åndelige Selvet er skissert i vår drøfting av menneskets psykologiske konstitusjon, og i det ledsagende diagrammet i forrige kapittel. I den forbindelse passer det å skyte inn at det overbevisste, i diagrammet, utgjør en persons høyere plan eller aspekt, som egoet eller jeget (punktet i midten av sirkelen) normalt ikke er seg bevisst. Men enkelte ganger stiger eller heves det bevisste jeget til det høyere området der det har forskjellige opplevelser og bevissthetstilstander, som kan kalles "åndelige" i vid betydning. Andre ganger hender det at noe av innholdet i overbevisstheten "daler ned" og trenger inn i området for egoets normale bevissthet, og skaper det som kalles "inspirasjon". Denne vekselvirkningen har stor betydning og verdi, både når det gjelder å fostre kreativitet og gjennomføre psykosyntese.

Vi bruker ordet "åndelig" i dets videre betydning, og inkluderer derfor ikke bare spesifikt religiøse opplevelser, men også alle tilstander av opplyst klarhet, alle funksjoner og

aktiviteter med det til felles at de har høyere *verdier* enn gjennomsnittet, verdier som det etiske, estetiske, heroiske, humanitære, altruistiske. Under overskriften "åndelig utvikling" tar vi derfor også med alle opplevelser forbundet med innsikt i det overbevisste som kan, men ikke nødvendigvis vil, innebære opplevelsen av Selvet. Det skal også sies at det å stige opp i, og utforske det overbevisste, mens man nærmer seg Selvets bevissthet, kan enkelte ganger også være til hinder for fullendt selvrealisering – i å nå høydepunktet der den personlige jeg-følelsen smelter sammen med det åndelige Selvets bevissthet. Man kan bli så fascinert av vidundrene i den overbevisste verden, så oppslukt av den, så identifisert med dens aspekter eller manifestasjoner, at man fortaper seg eller paralyserer trangen til å nå toppen av selvrealisering.

I den følgende analysen av omskiftningene og hendelsene som opptrer i den åndelige utviklingsprosessen, skal vi se på både de forskjellige stadiene i selvaktualisering og oppnåelsen av full Selv-realisering.²

Menneskets åndelige utvikling er en lang og besværlig reise, en spennende ferd gjennom fremmede land fulle av overraskelser, vansker, og til og med farer. Den innebærer en drastisk forvandling av personlighetens "normale" elementer, en oppvåkning av hittil slumrende potensialer, en heving av bevisstheten til nye verdener, og en måte å fungere på i en ny indre dimensjon.

Det bør derfor ikke overraske noen at en så stor forandring, en så total forvandling, kjennetegnes av flere kritiske stadier som ikke sjelden følges av diverse nervøse, emosjonelle og mentale problemer. Sett med terapeutens objektive kliniske øyne kan det virke som om disse har samme symptomer som kriser som skyldes mer ordinære årsaker, men i virkeligheten har de en helt annen betydning og funksjon, og trenger en helt annen behandling.

Antallet forstyrrelser som har en åndelig årsak, øker i vår tid i takt med det økende antallet mennesker som, bevisst eller ubevisst, søker seg mot et helere liv. Dessuten har det moderne menneskets høynede utvikling, sammensatte personlighet, og mer kritiske innstilling, gjort åndelig utvikling til en vanskeligere og mer komplisert prosess. Tidligere kunne en moralsk omvendelse, en enfoldig, helhjertet hengivenhet for en lærer eller en frelser, eller kjærlig overgivelse til Gud, være nok til å åpne portene til et høyere bevissthetsnivå og gi en følelse av indre enhet og oppfyllelse. I dag derimot spiller de mer varierte og motstridende aspektene av det moderne menneskets personlighet inn og trenger å bli omdannet og harmonisert med hverandre; menneskets grunnleggende drifter, emosjoner og følelser, kreative forestillingsevne, vitebegjærlige sinn, selvsikre vilje, og også mellommenneskelige og sosiale forbindelser.

² Maslow har helt riktig fastslått at selvaktualisering ikke bør sees som en tilstand der alle konflikter er eliminert og full enhet er oppnådd en gang for alle. Hans fremstilling av dette viktige poenget er så klar og sammenfattende at det fortjener å bli gjengitt i sin helhet:

"Denne avhandlingen er den første i en planlagt serie, 'Critique of Self-Actualization', hvis langsiktige mål er en omfattende utforskning av menneskenaturens fulle og hele omfang. Dens kortsiktige, pedagogiske mål er å rette opp den alminnelige misforståelsen at selvaktualisering er en statisk, uvirkelig, 'fullkommen' tilstand der alle menneskelige problemer er overvunnet, og der folk 'lever lykkelige alle sine dager' i en overmenneskelig tilstand av sjelefred eller ekstase ...

For å klargjøre dette faktum, vil jeg beskrive selvaktualisering som en personlighetsutvikling som frigjør personen fra 'mangelsykdommer' i utviklingsprosessen, samt nevrotiske (eller barnslige, eller fantasiaktige, eller unødvendige, eller 'uvirkelige') livsproblemer, slik at vedkommende blir i stand til å møte, gjennomleve og gripe tak i de 'virkelige' livsproblemene (de iboende og i siste instans menneskelige problemene, de uunngeelige, de eksistensielle problemene som det ikke finnes standardløsninger på). Selvaktualisering er med andre ord ikke fravær av problemer, men en bevegelse fra overgangs- eller uvirkelige problemer til virkelige problemer." (Maslow, 18, side 24)

Av denne grunn vil det være nyttig, tror vi, med en generell oversikt over de forstyrrelser som kan oppstå på de ulike stadiene av åndelig virkeliggjøring, med noen forslag til hvordan de bør behandles. For klarhetens skyld kan vi liste opp fire kritiske stadier:

1. Kriser før den åndelige oppvåkningen.
2. Kriser forårsaket av den åndelige oppvåkningen.
3. Reaksjoner på den åndelige oppvåkningen.
4. Faser i forvandlingsprosessen.

Vi har brukt det symbolske uttrykket "oppvåkning" fordi det klart og tydelig sier noe om denne fornemmelsen, det å bli klar over et nytt erfaringsområde, åpningen av de hittil lukkede øynene for en indre virkelighet, som så langt har vært oversett.

1. Kriser før den åndelige oppvåkningen

For å få en grundig forståelse av de eiendommelige opplevelsene som ofte innleder oppvåkningen, må vi se på noen av det "alminnelige" menneskets psykologiske trekk.

Man kan si at et slikt menneske "lar seg selv leve" snarere enn at det lever. Det tar livet som det kommer og bekymrer seg ikke for problemer som meningen med livet, dets verdi eller dets formål. Vedkommende går inn for å tilfredsstille egne begjær, hengir seg til sansenyttelse, og prøver å bli rik og oppfylle sine ambisjoner. Hvis en er mer moden, blir den egne tilfredsstillelsen underordnet oppfyllelsen av diverse plikter til familie og samfunn som er blitt en til del, uten å ta bryet med å forstå meningen med eller opphavet til disse pliktene. Kanskje anser vedkommende seg som "religiøs", og som en som tror på Gud, men ens religion er utvendig og konvensjonell, og når vedkommende har opptrådt i samsvar med sin kirkes befalinger og deltatt i dens ritualer, oppleves det som en har gjort det som kreves av en. Kort sagt tror vedkommende fullt og fast at den fysiske verden er den eneste sanne virkelighet, det som en kan se og røre ved. Derfor er en slik person sterkt knyttet til det jordiske, som vedkommende tillegger positiv verdi. Følgelig betrakter hun eller han i praksis dette livet som et mål i seg selv. Troen på en fremtidig "himmel", hvis en forestiller seg noe slikt, er rent teoretisk og akademisk, noe som går klart frem av det faktum at vedkommende er villig til å gå svært langt for å få utsatt avreisen til dens gleder i det lengste.

Men det kan skje at dette "alminnelige mennesket" blir både overrasket og forstyrret av en forandring – plutselig eller langsam – i sitt indre liv. Dette kan skje etter en rekke skuffelser; ikke sjelden etter et emosjonelt sjokk, som tapet av en kjær slektning eller en svært god venn. Men noen ganger skjer dette uten noen klar årsak, og mens en er ved god helse og har det godt. Forandringen begynner da gjerne med en følelse av utilfredshet, av "mangel", men ikke mangel på noe materielt og bestemt. Det er noe vagt og u håndgripelig som vedkommende ikke kan sette ord på.

Gradvis vokser det frem en følelse av uvirkelighet og tomhet i livet. Det virker som om alle personlige forhold, som tidligere opptok så mye oppmerksomhet og interesse, nå kommer i bakgrunnen rent psykologisk. De mister sin betydning og verdi. Nye problemer oppstår. Vedkommende begynner å søke etter livets opprinnelse og mening. En spør om årsaken til mangt som tidligere ble tatt for gitt, og stiller seg for eksempel undrende til sin egen og alle andres lidelse, til hvordan det kan forsvares at folks skjebner er så ulike.

Når et menneske er kommet dit, kan det lett misforstå og feiltolke sin tilstand. Mange som ikke innser betydningen av disse nye sinnstilstandene anser dem for å være avvikende innbilninger og påfunn. Bekymring for å komme i alvorlig mental ubalanse gjør at de prøver å motvirke dem på alle mulige måter. De gjør desperate forsøk på å gjenopprette forbindelsene til det vanlige livets "virkelighet" som synes å gli ut av hendene på dem. Ofte kaster de seg med fornyet glød inn i en virvelvind av ytre aktiviteter, og søker hele tiden nye sysler, nye stimuli og nye sanseopplevelser. Dette og

annet kan kanskje lindre den forstyrrede tilstanden midlertidig, men det klarer ikke å utrydde den helt. Den fortsetter å gjære i dypet av dem selv, der den undergraver fundamentet for deres alminnelige eksistens, og herfra kan den når som helst bryte frem igjen, kanskje etter lang tid, med fornyet intensitet. Tilstanden av uro og sinnsbevegelse blir stadig mer smertelig og følelsen av indre tomhet enda mer uutholdelig. Vedkommende føler seg distraheret; det er som om det meste av det som var livet nå er en svunnen drøm, uten at det er kommet nytt lys. I virkeligheten er et slikt lys på dette tidspunkt fremmed for en, for ellers kunne en jo ikke tro at det noen gang skal komme til å opplyse en.

Denne tilstanden av indre forstyrrelse følges ofte av en moralsk krise. Samvittigheten våkner, eller blir mer sensitiv; en ny følelse av ansvar gjør seg gjeldende og vedkommende tynges av skyldfølelse og samvittighetskvaler. En dømmes seg selv hardt og blir offer for den dypeste motløshet. Det ikke uvanlig at en kan ha selvmordstanker i denne tilstanden; for den det gjelder kan det synes som om fysisk tilintetgjørelse er den eneste logiske konklusjonen på det indre sammenbruddet og oppløsningen.

Denne beskrivelsen skisserer bare summarisk slike opplevelser. I virkeligheten er det store variasjoner i de indre opplevelsene og reaksjonene fra person til person. Det er mange som aldri kommer til dette akutte stadiet, mens andre er der nesten i et eneste sprang. Noen slites mer av intellektuell tvil og metafysiske problemer, mens andre tynges mest av emosjonell depresjon eller moralsk krise.

Disse forskjellige manifestasjonene av krisen minner mye om noen av de symptomene som anses som typiske for psykonevroser og borderline schizofrene tilstander. For enkelte betyr krisen stress og påkjenninger som også gir fysiske symptomer, som nervøs ansenhet, søvnløshet og diverse andre problemer (fordøyelsesbesvær, problemer med blodsirkulasjonen, ubalanse i kjertelsystemet).

Den differensierende diagnosen er som regel ikke vanskelig. Symptomene kan i og for seg synes å være identiske, men en eksakt analyse av deres opprinnelse, og en betraktning av hele pasientens personlighet, og (viktigst av alt) erkjennelsen av vedkommendes faktiske eksistensielle problem, avdekker vesens- og nivåforskjellene i de sykdomsfremkallende konfliktene. I disse "ordinære" tilfellene finnes konfliktene mellom de "normale" driftene, mellom driftene og det bevisste egoet, eller mellom egoet og den ytre verden (som regel nærstående personer, som foreldre, partner eller barn). I de tilfellene vi drøfter her, forårsakes konfliktene som nevnt av nye oppvåkne moralske, religiøse og åndelige tilbøyeligheter, lengsler, og interesser. Det er ikke vanskelig å bringe deres tilstedeværelse på det rene når deres virkelighet og verdi først er erkjent, snarere enn å være bortforklart som rene fantasier, eller som internalisering av sosiale tabuer. Generelt sett kan de anses som resultat av utviklingskriser, av pasientens personlige *vekst*.

Det finnes en mulig komplikasjon. I samme pasient kan det finnes symptomer som, i varierende grad, stammer fra begge kilder [både oppvåkning og sykdom]. Også i slike tilfeller vil det differensierende kriteriet bestå i å avdekke de ulike kildene.

2. Kriser forårsaket av den åndelige oppvåkningen

Åpningen av kanalen mellom de bevisste og de overbevisste planene, mellom egoet og Selvet, og den påfølgende flommen av lys, glede og energi, forårsaker gjerne en vidunderlig forløsning. De forutgående konfliktene og lidelsene, med de psykiske og fysiske symptomene som de forårsaket, forsvinner noen ganger forbløffende plutselig. Slik bekrefter de at de ikke hadde fysiske årsaker, men var et direkte resultat av den indre splittelsen. I slike tilfeller utgjør den åndelige oppvåkningen en virkelig helbredelse.

Men i noen tilfeller, ikke sjelden, er personligheten på en eller flere måter mangelfull og greier derfor ikke å ta ordentlig til seg (assimilere) innstrømmingen av lys og styrke. Dette skjer for eksempel når intellektet er ubalansert, eller emosjonene og forestillingsevnen er ukontrollert; når nervesystemet er for følsomt; eller når pågangen av åndelig energi blir for overveldende i sin plutselighet og intensitet.

Hvis sinnet ikke makter opplysningen, eller personen tenderer mot selvopptatthet eller innbilskhet, kan dette gjøre at opplevelsen blir feiltolket. Slik oppstår, så å si, en "nivåforvirring." Skillet mellom absolutte og relative sannheter, mellom Selvet og jeget, utviskes og de innstrømmende åndelige energiene kan ha den uheldige virkningen at de nærer og blåser opp det personlige egoet.

Forfatteren kom over et slående tilfelle av en slik skadelig virkning på det psykiatriske sykehuset i Ancona. En av beboerne, en enkel liten mann, tidligere fotograf, erklærte stille og påståelig at han var Gud. Rundt denne hovedtanken hadde han satt sammen et knippe fantastiske vrangforestillinger om himmelske hærer under hans kommando. Samtidig var han det mest fredelige, vennlige og velvillige menneske man kunne tenke seg, alltid rede til å hjelpe legene og pasientene. Han var så pålitelig og kompetent, at han var blitt betrodd oppgaven med å sette ut medisiner, og hadde til og med nøklene til apoteket. Hans eneste forsømmelse var at han fra tid til annen forsynte seg av sukkeret, for å kunne glede noen av de andre beboerne.

Materialistisk orienterte leger ville antakelig hevde at denne pasienten ganske enkelt led av paranoide vrangforestillinger, men en slik diagnostisk merkelapp gir liten eller ingen hjelp til å forstå slike forstyrrelsers egentlige vesen og virkelige årsaker. Det virker derfor som det kan være mye å hente i å utforske muligheten for en dypere tolkning av denne mannens forvirrede overbevisning.

Den indre opplevelsen av det åndelige Selvet, og dets nære forbindelse med og inntrengning i det personlige jeget, gir de som har denne erfaringen en følelse av storhet og indre utvidelse. De blir overbevist om at de på en eller annen måte er en aktiv del av den guddommelige natur. Religiøse tradisjoner og åndelige doktriner gjennom tidene gir tallrike vitnesbyrd om dette – noen av dem uttrykt svært direkte. I Bibelen står den uttrykkelige setningen: "Jeg har sagt at dere er guder, dere er alle barn av det Høyeste." St. Augustin slår fast: "Når sjelen elsker noe, blir den som det; når den elsker det jordiske, blir den jordisk, men om den elsker Gud (kan vi spørre oss selv), blir den da ikke som Gud?" Det klareste uttrykket for menneskeåndens identitet i sin rene og grunnleggende form opphøyd i den Høyeste Ånd, finner vi i vedantafilosofiens sentrale tese: *Tat Tvam Asi* – "Du er Det" – og *Aham Evam Parama Brahma* – "Jeg er Alt, det Høyeste Største."

Uansett på hvilken måte en forestiller seg forbindelsen mellom det individuelle jeget og det universelle Selvet, om de anses som identiske eller like, atskilte eller forente, så er det av største betydning å skille klart, både i teori og praksis, mellom Selvets sanne vesen – det som har vært kalt Kilden, Sentrum, det dypere Vesenet, de Høyeste av oss selv – og den lille ordinære personligheten, det lille jeget eller ego som vi normalt er oss bevisst. Å bortse fra denne avgjørende forskjellen fører til absurde og farlige konsekvenser.

Denne forskjellen er nøkkelen til en forståelse av den mentale tilstanden til forannevnte pasient, og til andre mindre ekstreme former for selvopphøyelse og selvforherligelse. Det fatale feiltrinnet for alle som blir offer for disse illusjonene er å tilskrive sitt *personlige* ego eller jeg de egenskapene og kreftene som har sitt utspring i Selvet. Filosofisk sett er dette et tilfelle av forvirring mellom en absolutt og en relativ sannhet, mellom de metafysiske og empiriske nivåene av virkelighet; i religiøs forstand mellom Gud og "sjelen".

Vårt eksempel er et ekstremt tilfelle, men tilfeller av slik mer eller mindre åpenbar forvirring er ikke uvanlig hos folk som er blendet av kontakten med sannheter som er for mektige til at de mentale evnene deres greier å fatte dem. Leseren vil utvilsomt kunne finne tilfeller av liknende selvbedrag blant fanatiske tilhengere av diverse kulturer.

Når vrangforestillingen først er etablert, er det bare sløsing med tid å motarbeide og latterliggjøre pasientens forvirring. Slikt vil bare vekke vedkommendes motstand og uvilje. Da er det bedre å sympatisere med og, mens man gir rom for den ytterste sannheten i vedkommendes overbevisning, påpeke feilbedømmingen i denne misoppfattelsen, og lære vedkommende hvordan en kan gjøre de nødvendige differensieringer i dette.

I andre tilfeller kan den plutselige innstrømmingen av energier føre til en emosjonell omveltning som uttrykker seg i ukontrollert, ubalansert og forvirret oppførsel. Roping, gråt, sang og forskjellige slags utbrudd er typisk for denne formen for respons. Hvis individet er aktivt og aggressivt, kan vedkommende lett bli tilskyndet av opphisselsen over den indre oppvåkningen til å spille rollen som profet eller frelser. Vedkommende kan grunnlegge en ny sekt og innlede en spektakulær omvendelsesaksjon.

I enkelte følsomme mennesker vekkes det parapsykologiske fornemmelser. De har visjoner som de tror skriver seg fra opphøyde vesener – de kan høre stemmer, eller begynner å skrive automatisk, aksepterer budskapene som de kommer og adlyder dem uten videre. Kvaliteten på slike budskap varierer mye. Noen ganger inneholder de god lære, men de bør alltid møtes med en solid porsjon dømmekraft og sunt skjøn, og uten at man lar seg påvirke av deres uvanlige opprinnelse eller påberopelse fra deres påståtte budbærer. Budskap som inneholder klare ordrer og krever blind lydighet bør ikke tillegges verdi, heller ikke de som medvirker til å forherlige mottakerens personlighet.

3. Reaksjoner på den åndelige oppvåkningen

Reaksjonene som følger av denne fasen er mange og viser seg gjerne en viss tid etter oppvåkningen. Som nevnt kjennetegnes en harmonisk indre oppvåkning av en følelse av glede og mental opplysning som gir innsikt i livets mening og formål. Den fordriver mye tvil, gir løsningen på mange problemer, og gir en følelse av sikkerhet. Samtidig veller det frem en forståelse av at livet er ett. En strøm av kjærlighet bølgjer gjennom det oppvåkne individet mot sin neste og hele skapelsen. Det virker som om den tidligere personligheten med sine skarpe kanter og ubehagelige trekk er trukket i bakgrunnen, og et nytt kjærlig og elskelig menneske smiler til oss og hele verden, til randen full av iver etter å være til lags, tjene og dele sine nyervervede åndelige skatter, som synes å være alt for mye for vedkommende å holde for seg selv.

Det kan variere hvor lenge en slik henrykket eller eksaltert tilstand varer, men før eller siden vil den gå over. Det personlige jeget var bare midlertidig overveldet, men ikke forvandlet for godt. Som alt annet i universet er også innstrømmingen av lys og kjærlighet rytmisk. Etter en stund avtar eller opphører springfloen og følges av lavvann.

Dette er selvfølgelig en svært smertefull opplevelse som i enkelte tilfeller gir sterke reaksjoner og kan forårsake alvorlige vansker. Det personlige egoet våkner igjen og hevder seg med fornyet kraft. Alle steiner og all mulig rekved, som var dekket og skjult av det foregående høyvannet, dukker nå frem igjen. Og dette mennesket, hvis moralske samvittighet nå er blitt mer edelt og nøyeregnende, hvis tørst etter fullkommenhet er blitt mer intens, dømmer seg selv hardere og fordømmer sin egen personlighet med ny heftighet. Vedkommende kan faktisk nære den feilaktige tro at en har falt dypere enn der en befant seg tidligere. Noen ganger kan også lavere tilbøyeligheter og drifter, som så langt har ligget og slumret i underbevisstheten, bli vitalisert av tilstrømmingen av høyere energi, eller hisset opp til motstand av det oppvåkne menneskets innvielse. Dette faktum utgjør en utfordring og plage i den ukontrollerte måten de uttrykker seg på.

Til tider kan reaksjonen bli så sterk at den til og med får personen til å fornekte verdien og realitetene i sin nylige opplevelse. Tvil og kritikk kan romstere så mye i en at en kan bli fristet til å anse det hele som en illusjon, en fantasi eller en emosjonell rus. En kan bli bitter og sarkastisk, gjøre narr av seg selv og andre, og kan til og med vende sine høyere idealer og lengsler ryggen. Men uansett hvor mye en prøver, *lar det seg ikke gjøre* å vende tilbake til den gamle tilstanden. En har sett visjonen, og dens skjønnhet og tiltrekningskraft forblir en del av en, tross alle anstrengelser for å fortrenge den. Det blir umulig å godta det tidligere livet, eller være tilfreds med det. En "guddommelig hjemlengsel" hjemsøker en og gir ingen fred. I noen fremtrer denne reaksjonen mer som et patologisk aspekt og gir en depresjonstilstand, og til og med fortvilelse med suicidale impulser. Denne tilstanden har nære likhetstrekk med psykotisk depresjon eller "melankoli", som kjennetegnes av en akutt følelse av verdiløshet, en systematisk selvnedverdiggelse og selvbekreidelse; følelsen av å gå gjennom helvetet, som kan bli så levende at den fremkaller vrangforestillingen at en er ugjenkallelig fordømt; en gjennomtrengende og smertefull følelse av intellektuell utilstrekkelighet; tap av viljekraft og selvkontroll, rådløshet og en manglende evne til - og motvilje mot - handling. Men for dem som har hatt en indre oppvåkning eller har fått et visst monn av åndelig innsikt, bør ikke problemene anses som en ren patologisk tilstand. I stedet har de spesifikke psykologiske årsaker. En av disse har vært antydning av både Platon og Johannes av Korset med det samme bildet.

I sin berømte liknelse i Republikkens 7. bok, sammenlikner Platon uopplyste mennesker med fanger i en mørk hule, og sier:

"Når en av dem blir satt fri og plutselig må reise seg og vende seg og gå mot lyset, vil vedkommende til å begynne med oppleve intense smerter, det blendende lyset virker forstyrrende, og det blir vanskelig å se realitetene som en i sin tidligere tilværelse så skyggene av."

Johannes av Korset bruker påfallende like ord når han snakker om tilstanden kalt "sjelens mørke natt":

"Jeget er i mørket fordi det er blindet av et lys som er større enn det kan make. Jo klarere lyset er, jo mer blinder det uglens øyne, og jo sterkere solens stråler er, jo mer blinder det synsorganene, overvelder dem i deres svakhet og berøver dem synsevnen ... Akkurat som svekkede og formørkede øyne smerter når det klare lyset slår i mot dem, lider sjelen på samme måte av sin urenhet når det Guddommelige Lyset virkelig skinner på den. Og når strålene fra dette rene Lyset skinner på sjelen for å fordrive urenheter, innser sjelen at den er så uren og elendig at det virker som om Gud har gått imot den og den selv har gått ut mot Gud." (Siertert av Underhill (26) s. 453.)

Før vi går videre forekommer det naturlig å peke på den type krise, som er mindre total og drastisk, men som ellers på mange måter likner den som finner sted før og etter "oppvåkningen", og som opptrer i to hovedtyper av skapende mennesker – kunstnere og forskere.

Kunstnere klager over perioder med tørke, frustrasjon og blokkeringer i arbeidet. I slike perioder føler de seg deprimerte og rastløse, og kan være plaget av mange av de psykiske symptomene som er nevnt tidligere (s. 4-5). De kan være tilbøyelige til å ty til alkohol eller medikamenter i et forgjeves forsøk på å flykte fra eller unnsnippe denne smertelige tilstanden. Men når de har nådd bunnen av sin fortvilelse eller desperasjon, kan det komme en plutselig strøm av inspirasjon som innleder en periode med fornyet og intens produktivitet.

Ofte kan et kunstverk fremstå som nærmest fullendt og kunstferdig utarbeidet på et ubevisst plan eller område i kunstnerens indre vesen, uten egoets bevisste innblanding.

Som Murray (21, s. 107) har fastslått i sitt strålende essay *Vicissitudes of Creativity*, der han snakker om hva som skal til for å skape: "Det må finnes tilstrekkelig gjennomtrengelighet (permeabilitet, fleksibilitet) i grenser; grenser mellom kategorier så vel som mellom forskjellige interessesfærer og – av største betydning for visse typer kreativitet – tilstrekkelig gjennomtrengelighet mellom bevisste og ubevisste prosesser. ... For mye gjennomtrengelighet er galskap, for lite er ultrakonvensjonell fornuft."

"Frustrasjonene" som hjemsøker forskeren i ulike stadier av forskningsarbeidet og den rolle disse spiller "i å sende energien innover til rikere inspirasjonskilder" er godt beskrevet av Progoff (22, s. 223-232).

Den riktige behandlingen av denne typen krise består i å formidle til den lidende en forståelse av dens sanne natur og forklare den eneste effektive måten å få bukt med den på. Det bør gjøres klart for vedkommende at den henrykte tilstanden som en opplevde naturlig nok ikke kunne vare evig og at reaksjonen var uunngåelig. Det er som om vedkommende har tatt et praktfullt svev til den solfylte fjelltoppen, opplevd dens storslåtthet og skjønnheten i den vidstrakte utsikten, for så mot sin vilje å bli brakt tilbake til utgangspunktet, med den gremmende innsikt at den bratte stien opp mot høydene må klatres steg for steg. Erkjennelsen av at denne nedstigningen, eller "fallet", er en helt naturlig hendelse, gir emosjonell og mental lettelse, og oppmuntrer vedkommende til å ta fatt på den krevende oppgaven som en står foran på veien til virkeliggjøring av Selvet.

4. Faser i forvandleringsprosessen

Vi går nå i gang med stadiet der en har erkjent at de nødvendige forutsetningene som må oppfylles, og prisen som må betales for selvrealiseringens høye oppnåelse, er en drastisk forvandling og gjenskapelse av personligheten. Dette er en lang og mangeartet prosess, som omfatter faser hvor en aktivt går inn for å fjerne det som hindrer innstrømmingen og påvirkningen av overbevisste energier; faser med utvikling av de høyere funksjonene som har ligget slumrende eller utviklede; faser der egoet må la det høyere Selvet virke, for å utstå presset og den uunngåelige smerten i prosessen.

Dette er en svært begivenhetsrik periode, full av forandringer, av vekslinger mellom lys og mørke, mellom glede og lidelse. Vedkommendes energier og oppmerksomhet er ofte så oppslukt av denne oppgaven, at evnen til å håndtere dagliglivets problemer og aktiviteter ofte svekkes. Sett utenfra og målt med normene for vanlig effektivitet, kan det se ut som om vedkommende har forfalt og er mindre dyktig enn tidligere. Det mangler ikke på urettferdige bedømmelser fra velmenende, men uforstående venner eller leger, og vedkommende er ofte mål for beske og sarkastiske bemerkninger om at ens "fine" åndelige idealer og spirituelle streben gjør en svak og ineffektiv i det praktiske liv. Slik kritikk oppleves som veldig vond, og kan så tvil og motløshet.

Denne prøvelsen utgjør en av prøvene på veien mot virkeliggjøring av Selvet. Den er en lekse i å overvinne personlig overfølsomhet, og gir anledning til å utvikle indre uavhengighet og selvstendighet uten bitterhet. Den bør godtas med et smil, eller i det minste med sinnsro, og brukes som en mulighet til å utvikle indre styrke. Hvis folk rundt en derimot er våkne og forståelsesfulle, kan de være til stor hjelp og spare vedkommende for mange unødvendig gnisninger og lidelser.

Dette er i realiteten en overgangsperiode, en avslutning av den gamle tilstanden uten at en har kommet ordentlig inn i den nye; et overgangsstadium der en, som det så riktig er blitt sagt, er som en sommerfugllarve som gjennomgår forvandlingen til en sommerfugl med vinger. Insektet må gå igjennom puppestadiet, som er en tilstand av oppløsning og hjelpeløshet. Men individet har som regel ingen beskyttende kokong der forvandleringsprosessen kan foregå stille og rolig. Vedkommende må – ikke minst i våre dager – bli på sin post i livet og fortsette med å oppfylle sine familiære, yrkesrelaterte og

sosiale forpliktelser så godt det lar seg gjøre, som om ingenting har skjedd eller fremdeles foregår. Dette problemet likner det som ingeniører står overfor når en jernbanestasjon skal ombygges uten at trafikken avbrytes så mye som en time. Det er ikke overraskende at denne vanskelige og kompliserte affæren, dette "doble livet", rimeligvis gir forskjellige psykologiske problemer, som utmattelse, søvnløshet, emosjonell depresjon, utbrenthet, indre uro og rastløshet. Disse kan igjen lett gi alle slags fysiske symptomer og sykdommer.

Noen ganger forårsakes vanskene, eller blir i det minste forverret, av en overdrevent stor personlig anstrengelse for å påskynde den høyere virkeliggjøringen, gjennom å kraftig hemme og fortrenge de seksuelle og aggressive driftene – et forsøk som bare tjener til å forsterke konflikten med derav følgende spenninger og nevrotiske symptomer. En slik holdning er gjerne resultatet av *for* rigide og dualistiske³ moralske og religiøse anskuelser – som gir grobunn for fordømmelse av naturlige drifter som "onde" eller "syndige". Så finnes det mennesker som *bevisst* har slått fra seg en slik holdning, men som *ubevisst* fremdeles i en viss grad er merket av den, og som utviser enten ambivalens i så måte eller svinger mellom de to ekstreme holdningene – det vil si undertrykkelse av (*suppression*), og ukontrollerte uttrykk for (*expression*) alle drifter. Selv om sistnevnte er rensende, er dette langt fra noen akseptabel løsning, verken fra et etisk eller medisinsk synspunkt, for den skaper nødvendigvis nye konflikter – mellom de forskjellige basisdriftene, eller mellom disse driftene og restriksjonene pålagt av det sosiale systemet, og kravene til mellommenneskelige relasjoner og *korrekt* sosial integrasjon og tilpasning.

Løsningen finnes i en harmonisk integrasjon av alle drifter inn i den helhetlige personligheten, først gjennom sunn underkastelse (beherskelse) og samordning, og dernest i forvandling og foredling av den overskytende eller ubrukte mengden av energi.

Gjennomføringen av denne integrasjonen blir ikke bare *ikke hemmet*, men kan i betydelig grad *lettes* av aktiviseringen av de overbevisste funksjonene og virkeliggjøringen av Selvet. De større og høyere interessene virker som en magnet som trekker opp "libidoen" eller de psykiske energier som er knyttet til de "lavere" driftene. Og når en av Selvets særlige funksjoner, viljen, er erkjent og nyttiggjort, kan også den bidra effektivt gjennom sin regulerende og styrende kraft, til harmonisk integrasjon og bio-psykosyntese i *hele* mennesket.

En annen, og på en måte motsatt vanskelighet, møter individet i de perioder hvor overbevisste energier strømmer uanstrengt og rikelig. Hvis denne strømmen ikke blir styrt viselig, kan den splintres i febrilsk oppstemthet og aktivitet. Eller den kan tvert i mot holdes tilbake og ikke komme til uttrykk, slik at den hopper seg opp til et høytrykk som kan skade nervesystemet, på samme måte som for mye elektrisk strøm sprenger sikringen. Det rette botemiddelet for dette er å bruke de innstrømmende energiene konstruktivt og harmonisk i arbeidet med den indre gjenskapingen; i kreative uttrykk og i hensiktsmessig tjeneste, på måter som vedkommendes evner, tilstand og muligheter tilsier.

Temaet for dette kapitlet har gjort det nødvendig å understreke de mørkere og mer smertefulle sidene av åndelig utvikling, men dette må ikke tolkes som at de som er på selvrealiseringens vei er mer utsatt for psykologiske forstyrrelser enn folk ellers. Stadiet med den største lidelse, inntreffer ofte ikke. Man bør derfor merke seg følgende punkter:

1. Hos mange mennesker blir en slik utvikling fullført på en mye mer gradvis og harmonisk måte enn det som er beskrevet. De indre vanskene blir overvunnet, og de forskjellige stadiene blir tilbakelagt uten alvorlige reaksjoner eller klart definerte symptomer.

³ [Dobbelthet, med motsatte og uforenlige prinsipper.]

2. Nevrotiske symptomer og emosjonelle forstyrrelser hos "alminnelige mennesker" er ofte mer alvorlige og intense, og er verre å bære og vanskeligere for leger å kurere, enn dem som har med selvrealisering å gjøre. De skyldes oftest voldsomme konflikter mellom ulike aspekter av personligheten, eller urimelige opprør mot omstendigheter og andre mennesker. En del slike konflikter kan forklares med Freuds (9) tolkning (men er på ingen måte er gyldig for alle), andre overensstemmer med Adler (1), Frankl (8), Horney (12), Jung (14) og andre. Det er ofte vanskelig å kurere dem ordentlig; ettersom de høyere psykologiske planene og funksjonene i disse pasientene ennå ikke er vekket, er det lite å appellere til for å få dem til å gjøre de nødvendige oppofringer eller følge den disiplinen som skal til for at de ønskede forandringene skal kunne skje.

3. Uansett hvor alvorlige de nervøse, emosjonelle og mentale problemene som oppstår på selvrealiseringens vei kan synes å være, så er de bare midlertidige reaksjoner, bivirkninger så å si, av en indre organisk vekstprosess og gjenskaping. Derfor vil de enten fordufte spontant når krisen som har skapt dem er over, eller de respondere godt på skikkelig behandling.

4. Lidelsene som forårsakes av periodisk depresjon, av et avtagende indre liv, blir rikelig kompensert av perioder med fornyet innstrømming av overbevisste energier, og av forventningen om selvrealiseringens forløsende kraft og forhøyelsen av hele personligheten. Denne visjonen er en meget kraftig inspirasjon, en usvikelig trøst, og en evig kilde til styrke og mot. Man bør derfor være særlig nøye med å gjenoppvekke denne visjonen på en så levende måte og så ofte som mulig. En av de største tjenestene vi kan gjøre dem som kjemper seg fremover på veien, er faktisk å hjelpe dem med alltid å holde visjonen om målet levende for det indre øyet.

Slik kan man foregripe, og ha en økende forsmak på, det selvrealiserte menneskets bevissthetstilstand. Det er en bevissthetstilstand kjennetegnet av fryd, fred, indre sikkerhet, en følelse av rolig makt, klar forståelse og strålende kjærlighet. I sine høyeste aspekter er dette virkeliggjøringen av det Sanne Vesenet, av fellesskap og identifikasjon med det Universelle Livet.⁴

Implikasjoner for diagnose og behandling

Når vi vurderer spørsmålet mer nøyaktig ut fra medisinske og psykologiske faktorer, bør vi innse at selv om vanskene som følger de ulike fasene i selvrealisering i det ytre kan synes å være like, og noen ganger identiske med, de som rammer andre pasienter, så er deres årsaker og betydning helt annerledes enn disse: Derfor bør behandlingen også være tilsvarende annerledes. Med andre ord er den eksistensielle situasjonen i de to gruppene ikke bare *ikke den samme*, men på sett og vis *motsatt*.

De psykologiske symptomene hos ordinære pasienter er generelt av *tilbakeskridende* (regressiv) karakter. Disse pasientene har ikke vært i stand til å gjennomføre den nødvendige indre og ytre tilpasning som inngår i personlighetens normale utvikling. I mange tilfeller har de ikke lyktes i å fri seg fra emosjonelle bindinger til sine foreldre, og opprettholder utover i livet en form for barnslig avhengighet til dem, eller andre personer som er blitt erstatninger for dem. Noen ganger får en uvilje mot å oppfylle kravene til et normalt familie- og sosialt liv, eller en manglende evne til å takle vanskeligheter forbundet med dette, dem til å søke ly i sykdom eller uførhet. I andre tilfeller finnes årsaken i et følelsesmessig sjokk, eller smertelig tap, som de ikke kan eller vil akseptere, og som kan føre til reaktiv depresjon eller andre nevrotiske symptomer. Alle slike tilfeller har som fellesnevner en eller flere konflikter mellom ulike bevisste eller underbevisste aspekter av personligheten, eller mellom personligheten og dens omgivelser.

⁴ Noen av kjennetegnene på selvaktualisering og selvoppfyllelse er svært godt beskrevet av professor A.H. Maslow i hans foredrag *Cognition of Being in the Peak Experiences* – Presidential Address, Division of Personality and Social Psychology, American Psychological Association, Chicago, 1. september 1956.

Vanskeligheter frembrakt av stress og konflikter i de ulike fasene på vei mot selvrealisering har derimot en særlig *fremadskridende* (progressiv) karakter. De kommer av bevegelsen i de overbevisste potensialene, av det sterke "kallet fra oven", av dragningen mot Selvet, og gjenkjennes særlig ved de påfølgende mistilpassningene og konfliktene med de "midtre" og "lavere" aspektene av personligheten. Denne krisen er klart beskrevet av Jung:

"Å være 'normal' er et storartet ideal for de mislykkede, for alle de som ennå ikke har funnet noe å bruke livet sitt på. Men for folk som evner mye mer enn gjennomsnittet, for dem som alltid lykkes og får unna sin del av verdens arbeid – for dem er innskrenkningen til det normale å likne med Prokrustes' seng⁵, uutholdelig kjedsomhet, forbannet goldhet og håpløshet. Så det er mange mennesker som blir nevrotiske fordi de bare er normale, akkurat som det er mennesker som er nevrotiske fordi de ikke kan bli normale." (Jung, 13, s. 55)

Dermed må psykoterapeutisk behandling for disse to forskjellige pasientgruppene klart være helt forskjellig.

Den terapeutiske oppgaven med førstnevnte gruppe er å hjelpe pasienten med å nå den gjennomsnittlige mann og kvinnes normaltilstand, ved å eliminere fortrenninger og hemninger, redsler og barnslig avhengighet; å finne veien ut av selvsentrert og en emosjonelt forstyrret holdning; til å utvikle et objektivt, sunt og rasjonelt syn på hva normalt liv er, til en anerkjennelse av sine oppgaver og forpliktelser, og en riktig forståelse av andre personer. De motstridende, delvis underutviklede, ukoordinerte bevisste og underbevisste tendensene og funksjonene må harmoniseres og integreres i en *personlig psykosyntese*.

Den særlige terapeutiske oppgaven med den andre gruppen er imidlertid å få til en harmonisk tilpasning gjennom ordentlig assimilering av de innstrømmende overbevisste energiene og deres integrasjon med personlighetens allerede eksisterende aspekter; det vil si å oppnå ikke bare en personlig, men også en *åndelig psykosyntese*.

Av dette følger at behandlingen som passer for den første pasientgruppen, ikke bare viser seg å være upassende, men rett og slett kan være skadelig for dem i den andre gruppen. Sistnevntes byrde blir dobbelt så tung hvis de behandles av en terapeut som verken forstår eller anerkjenner de overbevisste funksjonene, som overser eller benekter at Selvet og muligheten for selvrealisering finnes. Kanskje gjør vedkommende narr av pasientens usikre høyere søken og kaller den innbilninger, eller tolker den på materialistisk vis, slik at pasienten kan bli overtalt til å tro at det er riktig å styrke skallet rundt personligheten sin og stenge av for det overbevisste Selvets insisterende banking. Dette kan selvsagt forverre tilstanden, intensivere striden og sette den rette løsningen tilbake.

På den andre side kan en terapeut – som selv er åndelig orientert, eller som i det minste har en forståelse av og er sympatisk innstilt til de høyere oppnåelser og realiteter – være til stor hjelp for et menneske når, slik det ofte er, pasienten fremdeles er på første stadium av utilfredshet, rastløshet og ubevisst famling. Hvis vedkommende har mistet livsgnisten, hvis hverdagen er blitt meningsløs og en ennå ikke har fått et glimt av den høyere virkeligheten, hvis vedkommende søker lindring i feil retninger, vandrer ut og inn av blindgater – da kan åpenbaringen av vanskenes egentlige årsak og indikasjonen på den virkelige løsningen som man ikke hadde våget å håpe på, krisens lykkelige utfall, være til stor hjelp for den indre oppvåkningen som er selve kjernen i helbredelsen.

⁵ [I gresk mytologi var Prokrustes en landeveistrøver og vertshusholder som enten strakk folk eller skar av dem bena til de passet til en seng, som passet ham selv akkurat – den påtvungne konformitet.]

Det andre stadiet, det vil si emosjonell henrykkelse eller oppstemthet – mennesket rives med av overdreven entusiasme og har illusjoner om å ha oppnådd permanent oppfyllelse – krever et forsiktig varsku om at denne velsignede tilstanden med nødvendighet kun er midlertidig; og vedkommende bør få en beskrivelse av skiftningene som venter en. Dette vil forberede vedkommende på den uunngåelige reaksjonen på det tredje stadiet, og gjøre en i stand til å unngå mye lidelse fordi den er forutsett, tvil og nedslåttethet. Når en pasient som er under behandling har denne reaksjonen, og ikke har hatt fordelen av å være varskudd på forskudd, kan terapeuten være til stor hjelp ved å forsikre vedkommende om at ens nåværende tilstand er *midlertidig* og ikke på noen måte permanent eller håpløs som en kan synes tvunget til å tro. Terapeuten bør insistere på at utfallet av krisen vil være tilfredsstillende, og vil rettfærdiggjøre kvalene – uansett intensitet – som vedkommende opplever. Det kan være mye lindring og oppmuntring i å komme med eksempler på andre som har vært i liknende situasjoner og som er kommet igjennom det.

I det fjerde stadiet av "hendelser under oppstigningen" i forvandlingsprosessen – som er det lengste og mest kompliserte – blir terapeutens arbeid tilsvarende mer komplisert. Noen av behandlingens viktige aspekter er:

1. Å opplyse pasienten om hva som egentlig skjer i en, og hjelpe vedkommende med på finne den riktige innstillingen.
2. Å lære pasienten hvordan en, gjennom riktig bruk av viljen, klokt og forstandig kan styre og mestre driftene som dukker opp fra det underbevisste, uten å fortrenge dem i angst eller fordømmelse.
3. Å lære pasienten teknikker for å forvandle og foredle seksuelle og aggressive energier. Disse teknikkene er gjerne de mest relevante og konstruktive løsningene på mange psykologiske konflikter.
4. Å hjelpe pasienten med å erkjenne og ta opp i seg energiene som strømmer inn fra Selvet og de overbevisste planene.
5. Å hjelpe pasienten med å uttrykke og bruke disse energiene i altruistisk kjærlighet og tjeneste. Dette er særlig verdifullt også for å motvirke tendensen til overdreven innadvendthet og selvcentrerthet som ofte forekommer på dette og andre stadier av selvutvikling.
6. Å veilede pasienten gjennom de ulike fasene av gjenoppbygging av vedkommendes personlighet rundt et høyere indre sentrum, det vil si gjennomføringen av vedkommendes åndelige psykosyntese.

Her vil vi gjerne slå klart fast at den psykoterapeutiske behandlingen som vi beskriver, ikke på noen måte utelukker en hensiktsmessig fysisk behandling, som kan kombineres med førstnevnte. Men det ligger utenfor dette kapitlets rammer å drøfte de fysiske metodene som kan brukes og som kan variere en hel del med den enkelte pasients behov.

I en del tilfeller kompliseres behandlingen av det faktum at det foreligger en blanding av tilbakeskridende og fremadskridende symptomer. Dette er tilfeller av irregulær utvikling. Slike mennesker kan nå et høyt nivå med en del av personligheten sin og fremdeles være hemmet av visse infantile fikseringer eller domineres av underbevisste konflikter. Man kan si at en inngående analyse viser at de fleste som er inne i selvaktualiseringsprosessen vil ha etterlatenskaper av denne typen. Dette er ikke overraskende, for det samme kan sies også om såkalte normale mennesker som, som Maslow så riktig fastslår, lever "i en tilstand av mild og kronisk psykopatologi og frykt, hemmet, forkrøplet og umoden." (17, s. 1)

Av alt som har vært sagt går det klart frem at det kreves en tofoldig kompetanse for å behandle psykologiske vansker, som har med selvaktualisering å gjøre, på tilfredsstillende vis – den utdannede psykoterapeutens profesjonalitet, og på den andre side den seriøse studenten, eller enda bedre – den erfarne reisende på selvrealiseringens

vei. Slik dobbelt begavelse er for tiden sjelden, men når man ser det økende antall mennesker som har behov for slik behandling, synes det enda viktigere at så mange som mulig av de som ønsker å tjene menneskeheten ved å sørge for dens mest påtrengende behov, bør motiveres til å utvikle de nødvendige kvalifikasjoner for oppgaven.

Det ville også være til stor hjelp hvis folk flest ble bedre informert om de generelle fakta rundt dette. I dag er det ikke uvanlig at uvitenhet, fordommer og aktiv motarbeidelse – ikke minst fra pasientens slektninger – stikker kjepper i hjulene for pasienten og terapeuten.

Med en mer opplyst holdning både fra allmennheten og psykoterapeuter, vil man kunne unngå mye unødig lidelse. På den måten vil mange oppriktig seriøst innstilte kvinner og menn på en enklere og raskere måte kunne nå det målet de streber etter – gjennomføringen av en alltid økende selvrealisering.

KILDER

1. Adler, A: *The Pattern of Life*, New York, Cosmopolitan Book Co., 1931.
2. Allport, G: *Becoming*, New Haven, Yale University Press, 1955.
3. Angyal, A: *Foundations of a Science of Personality*, Cambridge, Harvard University Press, 1941.
4. Assagioli, R: *Dynamic Psychology and Psychosynthesis*, monograf, New York, Psychosynthesis Research Foundation, 1958.
5. Baruk, H: *Psychiatrie Morale Expérimentale, Individuelle et Sociale*, Paris, Presses Universitaires, 1945.
6. Caruso, I.A: *Psychoanalyse et Synthèse Personelle*, Paris, Desclée de Brouwer, 1959, Tysk original: *Psychoanalyse und Synthese der Existenz*, Wien, Seelsorger-Verlag, Herder, 1952.
7. Ferrière, A.: *L'Orthogenèse Humaine ou l'Ascension vers l'Esprit*, Neuchâtel, Messeiller, 1959.
8. Frankl, V.E: *The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy*, New York, Knopf, 1955.
9. Freud, S: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, New York, Macmillan, 1953.
10. Fromm, E: *Psychoanalysis and Religion*, New Haven, Yale University Press, 1950.
11. Goldstein, K: *The Organism*, New York, American Book Co., 1939.
12. Horney, K: *Our Inner Conflicts*, New York, Norton, 1945.
13. Jung, C.G: *Modern Man in Search of a Soul*, New York, Harcourt Brace, 1933.
14. Jung, C.G: *Collected Works*, Bollingen Series, New York, Pantheon Books, 1953-54.
15. Jung, C.G: *The Development of Personality*. I C. Moustakas (Ed.), *The Self*, New York, Harper, 1956.
16. Maslow, A.H: *Motivation and Personality*, New York, Harper, 1954.
17. Maslow, A.H: *Cognition of Being in the Peak Experiences*, monografi, Waltham, Mass., Dept. of Psychology, Brandeis University, 1956.
18. Maslow, A.H: "Critique of Self-Actualization", *Journal of Individual Psychology*, 1959, s. 24-32.
19. Maslow, A.H og Sutich, A.J: *Journal of Ortho-Psychology. Statement of Purpose*. Upublisert avhandling, 1958.
20. May, R: *Man's Search for Himself*, New York, Norton, 1953.
21. Murray, H.A: *Vicissitudes of Creativity*. In H.H. Anderson (Ed.) *Creativity and Its Cultivation*, New York, Harper, 1959.
22. Progoff, I: *Depth Psychology and Modern Man*, New York, Julian Press, 1959.
23. Rank, O: *Will Therapy and Truth and Reality*, New York, A. Knopf, 1945.
24. Sorokin, P.A., et al: *Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth*, Boston, Beacon Press, 1954 (a).
25. Sorokin, P.A: *The Ways and Power of Love*, Boston, Beacon Press, 1954 (b)
26. Underhill, E: *Mysticism*, London, Methuen, 1913.
27. Urban, H.J: "Übernatur" und Medizin, Innsbruck, Tyrolia, 1946.

Artikkelen ble opprinnelig forfattet og utgitt i 1933 på italiensk av Istituto di Psicosintesi, Roma som pamflett med tittelen *Sviluppo Spirituale e Malattie Nervose*. Den engelske oversettelsen sto i *The Hibbert Journal* (London) i 1937 med tittelen *Spiritual Development and its Attendant Maladies*. Materialet ble senere omarbeidet og omhyggelig revidert med god hjelp av Robert Gerard, Ph.D., og ble utgitt av Psychosynthesis Research Foundation i 1961 med den nåværende tittelen *Self-Realization and Psychological Disturbances*. Dette materialet står som 2. kapittel av grunnboken *Psychosynthesis* (1965) med samme tittel.

Norsk oversettelse © Muligheten 2007

Istituto di Psicosintesi, Firenze er rettighetshaver til Assagiolis etterlatte manuskripter.