

Fra serien: Set Nedefra

Af Jørgen Olsen

EN 'BETRAGTNING' OM, -----

----- MENTAL UDVIKLING OG

---- AT HA' DET GODT.

INDLEDNING

Indledningsvis gør jeg op med de mange professionelle behandlingstilbud, som vi omgiver os med. Det er for fattigt som samfund og borgere. Vi skal i langt højere grad til at kunne **hjælpe os selv og hinanden**. Blot den mindste ekstraordinære hændelse i livet, og straks skal der tilbydes 'psykologhjælp'. Stop, Stop, Stop. Jeg kan slet ikke forholde mig til, at det overhovedet kan være til gavn i hovedparten af de mange tilfælde. --- Så jeg er standset op, og har vurderet på mange af de faktorer jeg selv har gjort brug af, ikke mindst gennem de seneste år. -- **Langsomt udviklet hen over tid, med små skridt og eftertænksomhed.**

Det hele er begyndt med min egen terapi ved bl.a. at færdes i naturen. Jeg har stort behov for at færdes i skove og ved søer og strande. Mine favoritter er Rold Skov og Rebild Bakker. Desuden holder jeg af vestkystens kraftige og barske natur, ligesom Limfjorden har sin helt særlige plads. Tidligere har jeg yndet at ligge i telt eller holde med campingvogn i disse områder. Jeg lærte stilheden og roen at kende, og fandt betydningen heraf i mit indre. Den indre fred og ro, det 'afstressende', gav mig en erkendelse af, at kunne præsterer meget mere, kunne klare større udfordringer, og fik opbygget en større tillid til eget formåen.

Men det var kun begyndelsen. Jeg har arbejdet videre med udvikling af det 'at have det godt'. At skabe egen disciplin i egen mentale tilstand. En krævende opgave og udvikling. --- Jeg er slet ikke færdig med det. --- Jeg udformer nu et grundlag for at 'gå videre', sammen med andre med tilsvarende ønsker og behov. --- Og så er jeg nået til den erkendelse, at idegrundlaget kan have et langt større perspektiv, end det tidligere har forekommet mig. --- Så nu søger jeg samarbejde om et videre forløb, for virkelig at få afprøvet mulighederne og perspektivet heri. ---

Jeg kalder projektet for Mental Udvikling. Ordet 'Mental' er et latinsk ord, og er begrebet for det der samlet vedrører 'bevidsthedslivet, det sjælelige/psykiske, og det åndelige' i mennesket og dets liv. -- Men til en helhed høre også kost og motion. Det hedder med et fremmedord 'holisme', eller i lægeverdenen Holitisk medicin. Det er den antagelse, at komplekse faktorer udgør en helhed, som ikke blot kan udstykkes i enkeltdele. --- Jeg gør op med, at selv de mindste elementer i vort liv skal have specialister på hver sit område for at hjælpe. -- Vi skal selv gøre noget ! -- Det har jeg gjort gode erfaringer med. Nu som ældre, har jeg måske aldrig haft det bedre på mange måder. Jeg føler mig 'yngre' end tidligere. Herunder med fysiske og åndelige kræfter, jeg ikke har haft de sidste 10 til 12 år. Kan det jeg har opnået bruges af andre, vil det glæde mig meget. -- Jeg har arbejdet med det alene som selvhjælp, eller 'selvudvikling' som jeg hellere vil udtrykke det. Jeg indser dog med det jeg har opnået, at selvudvikling med en hjælpende funktion (der måske kan hjælpe hinanden), åbner nogle muligheder der mangler at blive afprøvet i praksis. -- Perspektiverne kan være at kunne forebygge sygdomme, eller direkte at afhjælpe allerede opståede sygdomme og lidelser. Lidelser der kan være vanskelige at finde årsag til, og dermed at løse. Afvæbning, smerter, selvværds-mangel, personlige problemer der har brug for 'selvstyrke', herunder at hjælpe mennesker med overvægt i at samle kræfter til egen medvirken til løsning, eller mennesker med belastende følelsesmæssige forhold, der i særlig grad kræver at kunne 'koble' fra.

Udgangspunktet for mig er 'bevidsthed'. At få trukket mest muligt frem fra sin 'underbevidsthed', frem til 'det bevidste'. D.v.s. at få skabt 'bevidsthed' om, hvorfor 'man' tænker og mener det 'man' gør og hvorfor det er sådan. Og hvorfor 'man' f. eks. har den adfærd 'man' har. --- Så mange muligheder tror jeg ligger i det jeg vil tale nærmere om.

Udgangspunktet :

Af de eksisterende enkeltstående hovedelementer i behandling nævner jeg følgende :

Psykologi skal nævnes som den første. Den i dag måske mest anvendte behandlingsform. Psykologi er et græsk ord, der betyder læren om psyken (eller sjælen). Der har været betragtninger om menneskets psyke siden oldtiden. Men fra midten af 1800-tallet begyndte der en mere videnskabelig udvikling, og inden vi nåede 1. Verdenskrig, var der tegnet et videnskabeligt grundlag, som stadig anvendes i hovedtræk. Én af de mest kendte og måske mest betydningsfulde forskere, var nok Freud og de personer der samlede sig omkring ham, bl.a. Jung. Freud var dog ophavsmand til den retning der kom til at hedde psykoanalyse. --- I dag er der en meget bred vifte af psykologiske retninger, og nye opstår. Som hovedlinje i de kendte opdelinger kan nævnes personligheds- og udviklingspsykologi, kognitions- og indlæringspsykologi, socialpsykologi etc.

Psykoanalyse som omtalt ovenfor, er en psykologisk teori og psykoterapi, grundlagt af Sigmund Freud omkring 1890. Den har gennemlevet en betydelig udvikling gennem de forløbne hundrede år, og er vel nok den mest udbredte psykologiske retning. Jeg har tillagt Freuds betragtninger om mennesket og dets udvikling fra fødsel til grav, som en 'forståelig' og 'anerkendende' betragtning. --- Psykoterapien er fortrinsvis til psykiske lidelser, men i sammenhæng med større erkendelse af, at psykologiske faktorer har betydning ved mange lidelser, har den psykoterapeutiske samtale fået en større opmærksomhed i den almindelige lægepraksis, som en mulig sammenhæng med den fysiske lidelse der er aktuel.

Hypnosen kan ses som et element af den oprindelige psykoterapi. Dog har det eksisteret siden oldtiden. --- Der er tale om en bevidsthedstilstand, som hverken er søvn eller vågenhed, men hvor viljens styring delvist overtages af en anden person, 'hypnotisøren'. Jeg er ikke i tvivl om, at hypnose kan have betydning for nogle mennesker, men selv afskyer jeg den og finder den 'lidt uhyggelig'. --- Men det er en behandlingsform der skal omtales og vurderes i projektets sammenhæng.

Meditation er en fordybelsesform, der i sin dybeste anvendelse minder mere om søvn og hypnose, end at være vågen. Det handler om eftertanke, overvejelser og grublen. Man renser sin bevidsthed for sanseindtryk, tænkning og erindringer, og for den meget øvede med stor træning, kan den mediterende opnå stor selvkontrol over sin egen krop. Det kendes bl.a. fra 'fakiren' der kan ligge på f.eks. spidse genstande. --- Men meditationens i enkelthed og i uprofessionelle form, ser jeg som anvendelig i den indledende del af det emne og projekt der her er tale om, i 'Mental udvikling'. Til at finde ro i sindet, styre sine sanseindtryk, sin tænkning og opnå en tilstand af fuldstændig afslapning. I sammenhæng skal nævnes **Yoga**, der er beslægtet hermed. Begge med indisk oprindelse. Meditation fra Buddhismen og Yoga fra Hinduismen.

Seksualiteten. Som forlængelse af psykoanalysens grundelementer om mennesket som seksuelt væsen, skal der her være et afsnit for sig selv om dette emne. Det er meget modstridende i vor kultur at omtale det. Det bryder normer. Men hvorfor ikke vedkende sig det faktum, at vi mennesker, ligesom andre levende væsener på jorden, har en seksualitet som bestemmer meget i vor adfærd og hele liv. At der i vor krop til stadighed produceres hormoner ud fra vore kønskromosomer, og som påvirker vor adfærd etc., ja lige fra fødslen og til alderdommen eller døden. -- Vi skal forholde os til det. -- Og når vi lærer det og erkender det, så er det en god begyndelse på at forandre ting i vort eget liv. For vi er bundet af en opdragelse og kultur, vi ikke kommer ud over, uden 'bevidsthed'. Vi skal ikke 'flippe ud'. Det var 70'ernes og til dels 80'ernes reaktion. Det skal vi også lære af. Vi skal prøve at tage det 'afslappet' og 'bevidst', og finde en 'begavet' måde at takle det på.

Omkring seksualiteten er udviklet det der hedder **seksualvidenskab**, videnskaben om menneskets seksualitet, d.v.s. de biologiske, psykologiske og sociologiske sider af seksualiteten.

Side 3.

For mig en erkendelse af, at det er et område med særlig viden og ekspertise til fortsat udvikling, som jeg her, blot trækker nogle praktiske elementer fra, bl.a. udvalgt ud fra betragtningen om 'at være menneske'.

At forholde sig til vor seksualitet, har haft mange forskellige former gennem tiden, ja al tid i menneskets historie. I vor egen kultur har vi ikke mindst tilbage fra '**udflippets**' tid i 1970'erne, set en udvikling i '**nudismen**', nøgenheden, Det være sig nøgenbadning eller nøgenkultur i større grupper bl.a. nudistlejre etc.. '**Nudisme**' er et latinsk ord der betyder nøgenhed. Benævnes også som '**naturisme**'. Det blev en bevægelse der gik ud på at mødes i friluftsliv for som det hed, at samles om en 'sundere' levevis, med den målsætning at finde et 'naturligt' forhold kønnene imellem. Det har været én måde at 'frigøre' sig på, i bestræbelserne på 'bevidsthed'. -- Det er så ikke min stil at følge det. **Jeg har bl.a. den betragtning, at 'det naturlige' er en illusion i menneskelivet.** Vor hjernes udvikling har givet os en 'styring' over det oprindelig 'naturlige'. Jeg vil hellere se det forløb der har været, som et led i en udvikling. I det jeg vil med dette oplæg, ser jeg dog muligheden for at tage 'noget med sig' ind i den personlige udvikling. F.eks. at opleve sig selv nøgen kan for nogle mennesker være en god begyndelse, og at opleve sig selv i sammenhæng med andre sådan, kan om muligt være en endnu bedre situation. --- I denne sammenhæng påstår jeg, at det at bryde ens egen 'blufærdighed' kropsligt, kan være af betydning for, at bryde andre normer i sit indre. Nemlig i det at bryde 'grænser'. Således også grænser for sine egen opfattelser, opdragelsen, dannelsen og kultur.

Fra en artikel sundhedsspecialisten Chris MacDonald har skrevet om og efter hans fars død, omtaler jeg eet af flere råd faderen efterlod til Chris. Eet af disse lyder: -- 'At bruge mindst fem minutter hver dag på at gå nøgen, såvel inde som ude. -- Det skal efterlade en oplevelse af, hvad man virkelig er, for ikke at glemme én ting, at når det hele ender, er vi alle nøgne'. --- Uanset faderens begrundelse vil jeg tilføje, at ideen efter min opfattelse kan indeholder nogle virkninger på os, som kan medvirke til at fremme ens 'bevidsthed', måske alene ved at bryde blufærdigheden. At være 'bevidst' er et nøgleord i den proces emnet handler om. At bryde normerne der styre én, uden at tænke over hvorfor og hvordan det hele hænger sammen.

I denne sammenhæng vil jeg ikke undlade at omtale lægen **Søren Ventegodt**, som netop behandlede ud fra kønslige faktorer. Det var mig bekendt i særlig grad kvinder, hvor måske næsten halvdelen fik gode resultater i en 'holistisk' betragtning (helhed). Behandlingen blev fagligt benævnt 'Vaginal akupressur'. -- Der blev reageret kraftigt herpå. Fra min vurdering måske på grund af manglende pædagogisk og informativt forarbejde. Men med tillid og respekt for en behandling jeg tror bør have mere opmærksomhed. Reelt er det ud fra Freuds betragtninger for mere end 100 år siden. Søren Ventegodt er dog stadig på 'banen' trods de hændelser der foregik. Nu som direktør for 'Forskningscenter for livskvalitet' og som leder af forskningsprojektet "Klinik for holistisk medicin, psykologi og sexologi".

Berøring skal nævnes. Er det mon en del af vor seksualitet eller skal det ses i en anden sammenhæng ? Det lader jeg stå åbent. Én ting står klart, at berøring har en meget betydelig virkning på ethvert menneske. Som et lille eksempel herpå kan nævnes en beretning der handler om, at man havde lavet et forsøg på et bibliotek, hvor bøger blev ekspederet manuelt til 'kunderne'. Først på 'almindelig vis' med at række bøgerne frem. Det var ikke altid lige tilfredsstillende for 'kunderne'. Så tillærte man sig en meget let berøring når man udleverede bøger m.m. Så let, at 'kunderne' ikke oplevede det fysisk, altså alene på det 'ubevidste' plan. Det viste sig, at alle nu syntes så godt om 'ekspeditionerne', og at 'man' oplevede 'ekspedienterne' (medarbejderne) som meget venlige. ---- Hvor videnskabeligt det så kan påregnes at være ved jeg ikke, men beretningen fortæller noget om betydningen. ---- Berøring er for mig at se, en meget væsentlig faktor i det nærværd der nedenfor kan komme på tale, f.eks. med den 'hjælper' der omtales. Men alene det at 'berøre' sig selv kan have en betydning. Prøv selv. --- Således antaget at være et væsentligt led i den videre udvikling af projektet.

Bevægelse -- eller motion om man vil. Også dette område har sine 'eksperter'. Men lad os få det ned på jorden. Selvfølgelig skal vi bevæge os, det er noget helt afgørende for helbredet og for at 'ha' det godt'. Jeg taler her om at gå, løbe, cykle, svømme og meget andet af samme art.

Side 4.

Der skal ikke være tale om ekstreme præstationer, men dog altid så meget, at pulsen 'kommer op'. Jeg taler ikke specielt om at motionere for at tabe sig, men for at holde kroppen i god stand. At følge sit blodtryk og kolesteroltal, er efter min vurdering væsentlig.

Er man overvægtig, kan det have afgørende betydning at 'tabe sig'. Men ellers behøver det ikke at være derfor man foretager sin motion. En blodtryksmåler kan være et godt hjælpemiddel til at følge sin tilstand, medens kolesteroltallet må foretages hos en læge. Herfra kommer dog meget varierende udlægninger om tallets rette størrelse. Jeg er imidlertid kommet til den konklusion ud fra 'de lærdes' betragtninger, at et kolesteroltal på mere end 4 ikke er til gavn, og at det ikke bør være over 5. Genetiske forhold hos den enkelt, kan gøre dette vanskeligt, men næppe umuligt. Medicin er en dårlig løsning, men kan naturligvis blive nødvendig.

Kosten. -- For 'at ha' det godt' er det en forudsætning at kosten er den rette. Her kan vi hjælpe os selv meget. Hovedernæring bør være grøntsager og groft brød, minimalt kødforbrug, især fra 'firebenede' dyr, som f.eks. okse-, fåre- og grisekød. Men fra fjerkræ og ikke mindst fisk, kan vi hente værdifulde næringsstoffer. Meget oksekød og til dels grisekød m.m., giver ofte en tung fordøjelse og det til følge, at personen bliver 'tung' fysisk og åndeligt. Desuden også oftest med rigelig dyrisk fedtindhold, det 'farligste' af al fedt. --- Fedtstof skal vi have, men helst fra planter og fisk.

Jeg underkender på ingen måde eksperter. De kan give mange gode råd og medvirke til en udvikling. Men i denne sag, handler det om selv at vurdere, og måske helst i samhørighed med gode venner og familie. --- I et fællesskab og samhørighed ---

Herudfra handler det nu om at sammensætte alle disse elementer til en samlet helhed. At udvikle det mentale og kroppen, for sammenlagt at styrke sig selv og få det bedre. -- Heraf har jeg sammensat følgende indledende øvelser, med henblik på en videre udvikling, --- i samarbejde med enhver der vil medvirke hertil.

Den indledende øvelse.

For at kunne yde sit bedste, såvel i det man vil udføre, f.eks. arbejde eller privat, eller som udgangspunkt for at holde sin psyke og krop sund og rast, så skal man kunne 'finde sig selv', og finde 'fred og ro' i sig selv. Det er en mangesidet handling. Det er 'holistisk'. Således en sum af faktorer som omtalt under 'udgangspunktet' ovenfor. --- Men i denne sammenhæng uden eksperterne på de enkelte fagområder. Man skal selv gøre det. -- Det handler således først af alt om '**bevidstheden**' omkring de mange faktorer, og at '**søge**' dem.

Det første vi skal kunne er at '**slappe af**'. Det i sig selv kræver oftest en forberedelse. Måske ligger man sig og hviler lidt, før det der følger. At gå i bad, kan være et godt grundlag for den afslappende proces.

Herefter kommer første øvelse, der skal vise om emnet her, kan bringes videre til andre.. Således følgende:

A. Læg dig på din seng. Spred ben og arme ud til siden. Sørg for at hovedet ligger godt og at vejtrækningen ikke forstyrres på nogen måde. Start med dybe vejtrækninger.

B. Luk øjnene. Tænk kun på at '**slappe af**'. I vort hoveder er der hele tiden tanker der florerer. Men '**bevidstheden**' skal man fortrænge alt dette. Man skal ikke tænke på andet end at 'slappe af'. -- Efter nogle minutter, skulle der gerne være så meget ro i hoved og krop, at tilstanden minder om 'meditation'. Der er ikke tale om alene at dyrke meditation, men blot hente elementer herfra. --- Tegn på at den ønskede fase er nået, mærkes på åndedrættet. Åndedrættet minder da om en søvn. **Du bruger ikke din stemme, og holder øjnene lukket.**

Side 5.

C. Når man gør dette alene, da prøv nu *'at røre ved dig selv'* med den ene hånd. Rør ved dig selv så langt du kan nå i den stilling du ligger i. --- Prøv at opleve virkningen heraf. Ved selvberøring, kan man også opleve betydningen heraf. -- *Føj den oplevelse til, at lade dig falde dybt ned i dit sengeleje, bare lade dig falde, falde, falde.* -- Prøv forud at føje *glædelige elementer* til din bevidsthed. At føje ting ind i din bevidsthed som kan give glæde. *Glæden er vigtig. Med glæden skal det mentale (sindet) og kroppen opbygges.* --- Bliv efterfølgende liggende stille i situationen så længe du finder det rart.

D. Er du modtagelig for denne proces, vil du efterfølgende kunne opleve indvirkningen i dit hoved og hele krop. --- Den oplevelse skulle gerne komme, for at der kan være grundlag for at gå ind i et videre forløb. Find ud af om du er modtagelig for denne form ? Hvis ikke i første omgang, så prøv igen og igen. Det kan være et spørgsmål om øvelse heri.

Det videre, --- om 'selvhjælp' med 'hjælper' :

E. Jeg har ikke selv forsøgt denne form, men danner mig et billede af, at hvis man er to om processen, antager jeg at opnå en yderligere effekt. Der skal være et nært tillidsforhold. Det i sig selv kræver et forarbejde. Man kan forberede den egentlige proces, ved på forhånd at bearbejde det der skal foregå de to imellem. Men under selve processen, må kun 'hjælperen' tale. Processen er som under 'den indledende øvelse' ovenfor. 'Hjælperen' er nu den der taler, men ud fra hvad der allerede forud er bevidst at tale om. Således ingen overraskelser der kan forstyrre processen, 'at slappe af'. Det kræver således også en øvelse fra 'hjælperen'. --

Selv må du ingenting sige uanset hvad 'hjælperen' siger. Men 'hjælperen' bør tale stille og roligt til dig om *'pæne og søde' ting, men kun 'ægte' udsagn, aldrig noget der ikke kommer 'indefra', for blot at sige noget. Det kan f.eks. være at kunne 'lide dig', opleve en glæde ved at være med, og om at håbe det kan glæde dig. Lad 'hjælperen' røre ved dig. Berøringen skal være meget let og fin og i en harmoni de to imellem, med de 'grænser' de aftaler indbyrdes.* -- Der må aldrig komme seksuelle ophidselser frem i dette forløb de to personer imellem. Det vil skade hele processen. Det skal samle sig om 'bevidstheden', således også bevidstheden om dette forhold.

F. Hvis punkt E lykkes godt, anser jeg at en yderligere udvikling er mulig. Her skal der så arbejdes med indholdet, hvilket jeg vil afvente til mere erfaring foreligger fra flere deltagere i udviklingen. Men jeg har den bestemte opfattelse, at afhjælpning af visse lidelser kan være mulig. Her gentaget som omtalt indledningsvis:

Det kan f.eks. være afvænnning af rygning, jeg vil antage er en mulighed som bør afprøves. --- Hertil måske smertestillende bearbejdelse. --- Måske for personer med mange uforklarlige lidelser af større eller mindre karakter. --- Måske mindre depressioner og lavt selvværd. --- Eller blot det at 'få det bedre'. --- Men det kræver nøje samhørighed og forberedelse. --- Det er helt ufarligt i den sammenhæng der her omtales. Derfor skal man være meget bevidst om, ikke at udnytte en situation til unødige eksperimenter, som kan kræve særlig ekspertise. --- Det er hjælp til selvhjælp.

Jeg står således med de største forventninger til denne form for selvhjælp, og er nået til at ville bringe andre ind i de muligheder der ligger. Når jeg siger selvhjælp handler det også om, at en eller flere er med. Således en proces i et mindre fællesskab af personer man kender godt, eller har tillid til. Gensidig tillid er her afgørende.

Det må dog ikke komme til at ligne en 'behandler' som vi kender det fra autoriteterne (læger, psykologer etc.). Det er netop et opgør med autoriteternes anvendelse, på noget man med stor sandsynlighed selv eller sammen, kan udføre bedre. Jeg benævner det derfor 'bearbejdelse'.

Alt dette og meget mere skal der tales mere om i et forhåbentlig videre forløb.