

Egoterapi eller hjerteterapi?



af Jes Dietrich, forfatter

Har du behov for at "finde dig selv" eller for at blive en del af et fællesskab?

Det er vigtigt, at den valgte terapimetode passer til din aktuelle situation.

Mange mennesker oplever frustrationen ved en fejlslagen terapi. De føler, at der er noget galt med dem selv. Ikke sjældent giver de ligefrem op, eller de opgives af behandleren.

Disse personer er ikke klar over, at grunden ofte er, at de bruger en terapeutisk metode, som de ikke har *forudsætning* for, fordi den er målrettet en bevidsthedstilstand, som de slet ikke er i.

Når en terapi ikke virker for dig, skal du derfor vælge en anden. (I denne artikel tænker jeg på psykiske terapiformer, med eller uden supplerende fysisk behandling).

Der er overordnet set fire bevidsthedstilstande, som vi kan være i. Man kan være i flere af tilstandene på samme

tid, forflytte sig opad og vinde indsigt - eller nedad og tabe indsigt.

At være klar over, hvilken tilstand der p.t. *dominerer dig*, er særdeles vigtigt, uanset om du går hos en terapeut, i gruppeterapi, er i selvterapi el. a. Man taler nemlig et unikt "sprog" i hver tilstand, og det giver naturligvis ikke mening, at man udsættes for en terapi i et sprog, man ikke selv taler eller forstår.

Den rigtige terapi kan opbygge, mens den forkerte i den grad kan nedbryde.

Fra ego- til hjerteperiode

Ifølge mine egne erkendelser går menneskeheden - i løbet af årtusinder - igennem syv store udviklingsperioder (fig. 1), hver repræsenterende et specifikt aspekt af livet.

De fleste mennesker befinder sig i dag i den tredje periode, *egoudviklingsperioden* (gul). Her har man fokus på at udvikle sin individualitet - populært sagt sit ego. (Her forstået som et neutralt begreb, ikke negativt som fx i egoisme).

En del er dog samtidig på vej ind i den store *hjerterudviklingsperiode* (grøn). Her har man fokus på at

udvikle sin individualitet yderligere ved at være en aktiv bidragende del af et fællesskab.

At det overhovedet er muligt at udvikle sig på denne måde, kan være svært at forstå (for egoet), for vi er jo så vant til at tænke, at udvikling kun kan ske ved at dykke ned i underbevidsthedens mørke og forløse fortrængte sider af os selv.

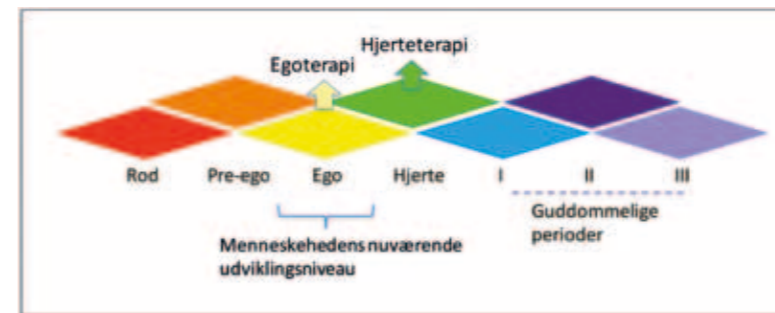
Terapi i egoperioden må være fundamentalt forskellig fra terapi i hjerteperioden, eftersom der kun i førstnævnte er en *psykisk årsag* bag problemerne. I hjerteperioden handler smerten om manglende *enhed*, og i det tilfælde kan oplevelsen af at være en bidragende del af et fællesskab føre til fuldstændig forløsning af sindets lidelser.

Tre egotilstande

Udviklingen i egoperioden foregår via tre bevidsthedstilstande, som jeg betegner *vakuum*, *antikompensation* og *kompensation* (fig. 2, side 17). Hver tilstand er som et par briller, som man ser og oplever livet - og sig selv - igennem. Din aktuelle tilstand afgør, hvilken terapi der vil virke for dig.

Hver tilstand har et *primært mål*. Det beskriver den "energi" - det livsaspekt / livssyn - som man nødvendigvis må bevidstgøre eller realisere for at kunne komme videre til næste tilstand.

En terapists opgave er altid at hjælpe dig til at realisere det primære mål. Når



Figur 1. Menneskehedens syv store udviklingsperioder

Egoperioden (udvikling af individualitet) og hjerteperioden (integrering af individualiteten i fællesskabet) kræver hver deres terapiform.

det sker, vil effekten altid være den samme i alle tilstandene, nemlig at du oplever, at livet "giver mening" for dig - fordi det er i balance med dit primære mål.

Terapi i tilstanden vakuum

Kendetegnende for den laveste af de tre tilstande i egoperioden er, at man nærmest ingen fornemmelse har af, hvem man er, og hvad man vil (derfor betegnelsen "vakuum"). Man oplever en dyb meningsløshed og håbløshed samt en manglende vilje til at blive fri af den

smerte, der plager sindet. Man har næsten ingen vekselvirkning med omgivelserne.

Man domineres af pre-egoenergi, som står for en meget svag oplevelse af individualitet. Egoet er helt eller delvist "opløst" eller ikkeeksisterende. Målet for en person i denne tilstand er derfor at få genetableret en vis oplevelse og fornemmelse af sig selv som et individ.

Vær helt klar over, at vakuumtilstanden i den grad er som at træde ind i en anden verden end den, de fleste mennesker befinder sig i.

En terapi rettet mod en person i denne tilstand skal tage hensyn til det "sprog", personen forstår. Derfor vil en terapi, der fokuserer meget på hjertet eller på at bevidstgøre egostrukturer (såsom fortrængte komplekser), være fuldstændig forfejlet.

Der er ikke brug for traditionel psykoterapi, men for *centrering*. Der er brug for *kreativitet* - for udtryk uden ord! Der er ikke brug for tanker.

Der er brug for *samvær* med mennesker, dyr (særlig brugbart i denne tilstand), natur osv. Oplevelsesniveauet i personen skal bruges på en tryk og livsbekræftende måde og forsigtigt formå at få vedkommende flyttet "ind i livet" igen.

Først når man opnår en vis centrering, dvs. en vis fornemmelse af, hvem man er, er man klar til at modtage de energier, som den næste tilstand repræsenterer.

Terapi i tilstanden antikompensation

Hvor man i vakuumtilstanden var helt eller delvis "følelsesløs", evner man nu at føle. Meget af det, man føler, er dog smertefuldt, og tilliden til livet er lille.

I stedet for at opsøge livet for at få det bedre, gør man derfor det modsatte! →



Mennesket af i dag får mere og mere behov for at udvikle sig ved at deltage i et fællesskab.



I tilstanden *antikompensation* opfatter man livet som værende skyld i ens lidelser. Man har indtaget offerrollen.

Man forsøger at sige nej til livet. (Derfor betegnelsen *anti*-). Grunden er, at man ser livet som værende skyld i ens lidelser.

Kort sagt har man i den grad indtaget offerrollen, og man søger at blive smertefri ved at afskære sig fra "smertekilden" - livet selv.

I store dele af denne tilstand har man en lavt udviklet individualitet. Derfor kan man slet ikke håndtere at få sit ego udfordret, og traditionel konfronterende, analytisk psykoterapi er udelukket! Det handler ikke om at udforske det ego, som ikke kan holde sammen på sig selv, men derimod om at bygge det op.

Den rette terapiform i denne tilstand fokuserer mest på *centrering* af egoet, idet man er som et lille barn, der lige har rejst sig og går for første gang - på meget usikre ben. Terapien skal her støtte personen i at holde sig oprejst, snarere end at lære personen at løbe.

I de øvre stadier af tilstanden kan terapien dog godt forsigtigt efterstræbe den traditionelle analytiske psykoterapi. Det handler her om at "få sit ego tilbage" og om at styrke sin nu delvist opbyggede individuelle bevidsthed. Det handler om at få personen til igen at

ville tage livet ind og bruge det til at blive smertefri, snarere end at give livet skylden for sin smerte.

For megen hjerteenergi og anden spirituel praksis såsom meditation er stadig ikke tilrådeligt. Og man skal ikke udsættes for den form for psykoterapi, der har det med at bringe én tæt på de komplekser/fortrængninger, som man endnu slet ikke kan håndtere.

Terapi i tilstanden **kompensation**

I den øverste tilstand indenfor egoudviklingsperioden er man på vej ud af offerrollen og har nu en vilje til at interagere med livet og en evne til det. Man oplever, at livet ikke er grunden til smerten og manglen på selvværd, men derimod midlet til at forløse smerten og opbygge selvværdet.

Man søger derfor livet for at opnå en bekræftelse af sin person - en bekræftelse, der vil styrke egoet/selvværdet og kompensere for den ensomhed, egoet altid (mere eller mindre) oplever. Derfor betegnes tilstanden *kompensation*.

De energier, man behersker, er de mellemste og højeste egoenergier samt for første gang de lave hjerteenergier, og

begge disse energier er nu det primære mål for terapiarbejdet.

Der vil derfor være behov for en terapiform, der går målrettet efter, at man bliver direkte konfronteret med de indre smertefulde psykiske "størrelser" (i underbevidstheden). Via denne konfrontation vil de forløses og styrke klientens egobevidsthed. Egoet er i store dele af denne tilstand så centreret og stærkt, at det kan håndtere en sådan direkte konfrontation.

Det vil lede til, at man efterhånden også kan håndtere hjerteenergier, og terapien bør rette sig ind efter dette og støtte op omkring det, fx via meditation, nærværsovelser eller en spirituel praksis - meget gerne med andre mennesker.

Målet med terapien er altså dels at skabe et stærkt og harmonisk ego, dels at bruge hjerteenergien aktivt og bevidst (modsat terapi for personer i de to andre tilstande).

Den nye tids terapi: **Hjerteterapi**

Menneskeheden er ved at træde ind i den store hjerteudviklingsperiode (fig. 1). Her vil vores bevidsthedstilstand ef-



Menneskeheden er ved at træde ind i den store hjerteudviklingsperiode, hvor vores bevidsthed vil blive domineret af hjerteenergi.

Figur 2. Fire bevidsthedstilstande Nedefra og opad ses de tre tilstande i egoperioden samt den første tilstand i hjerteperioden. De har hver deres energier - det fundament, man oplever livet ud fra, og som en terapi kan arbejde ud fra. De fleste befinder sig overvejende i de tre øverste tilstande, men alle kan svinge både opad og nedad.

Tilstand	Primært mål for terapi	Energien bag tilstanden og terapien	Ego/hjerte-integritet	Interaktion med verden
Hjerte	Kontakt/enhed med fællesskaber. Aktivt bidrag til fællesskaber. Kontakt/enhed med din essens. Øvelser til at opnå større nærvær.	Hjerte	Intakt ego. Et hjerte der er vågnet (og overtager din livsoplevelse).	Meget god interaktion. Vilje til at bidrage til verden og menneskeheden. Vilje og evne til enhed med verden.
Kompensation	Kontakt med hjertet. Udforskning af underbevidstheden. Bevidsthed om komplekser. Øvelser til at opnå større nærvær.	Ego	Intakt ego.	God interaktion. Vilje til at interagere.
Anti-kompensation	Styrkelse af egoet. At ville interagere med verden. Øget centrering.	Pre-ego	Delvist opløst ego.	Offerrolle. Ingen vilje til interaktion.
Vakuum	Genoprettelse af egoet. Begyndende centrering. Opvågning fra "bevidstløsheden". At kunne føle igen.		Opløst ego.	Ingen interaktion. Ligegyldighed.

terhånden blive domineret af hjerteenergi, hvilket stiller yderligere krav til de terapeutiske metoder, eftersom de i stigende grad nu også skal kunne håndtere det, jeg kalder *hertesmerter*!

Hjertesmerter er for hjertet, hvad komplekser/fortrængninger er for egoet. Hvor komplekser dybest set er affødt af behovet for at finde sin individualitet og håndtere sin indre egoensomhed, da er hjertesmerter affødt af behovet for at være en aktiv bidragende del af menneskeheden/fællesskaber og af behovet for at udvikle sin individualitet/selvbevidsthed yderligere ved at integrere den i fællesskabet.

Egoperioden er adskillelsens (dualismens) periode, hvor hjerteperioden er enhedens (integrationens) periode, og *personlighedsstrukturen er ganske forskellig i de to perioder*. Derfor bør deres terapiformer også være forskellige.

Hjertesmerter optræder, når man ikke formår at udleve sin begyndende hjertebevidsthed. Hjertesmerter er allerede nu en del af manges liv. Den kan umiddelbart ligne - og opleves som - en slags depression, selvom den slet ikke er det!

Den er simpelthen en reaktion på, at ens livsførelse er i konflikt med ens nye behov, der byder en at udvikle sig yderligere via enhed med verden/fællesskabet (snarere end adskillelse).

Den er simpelthen en reaktion på, at ens livsførelse er i konflikt med ens nye behov, der byder en at udvikle sig yderligere via enhed med verden/fællesskabet (snarere end adskillelse). Denne konflikt kan få personen til at opleve sit liv som meningsløst.

Hjertesmerter misforstås altså ofte som et rent psykisk problem og behandles derefter. Dette er en fejl, for traditionel psykoterapi virker slet ikke mod hjertesmerter, da der jo ikke er en *psykisk* årsag til den (her fokuserer jeg udelukkende på hjertets andel af den indre smerte).

Hjerte-livsoplevelsen er en *enhedsori-*

enteret livsoplevelse, og kun terapiformer, der aktivt tager hensyn til dette, vil virke.

De skal derfor fokusere på dels at skabe en oplevelse af *ydre* enhed og aktiv udveksling mellem personen og menneskeheden/fællesskaber, dels en oplevelse af *indre* enhed med ens højere essens (fx via meditation, og meget gerne med andre mennesker).

Hvad har du brug for?

Vi er alle til stede i de fire nævnte tilstande, men jo mere vi udvikler os, jo mere oplever vi livet gennem de øvre af dem. Da menneskeheden som nævnt er på vej ind i en ny udviklingsperiode, er vi desuden under intensiveret pres - et pres, der har til formål at hjælpe os til at opleve livet bevidst gennem den nye tids energi: hjerteenergien.

Som et led i denne globale og personlige udrensning af de lave egoenergier er det vigtigt, at du giver dig selv den støtte og terapi, som du har forudsætning for at modtage; en forudsætning, der altså bestemmes af din dominerende bevidsthedstilstand.

Måske har du brug for mere - eller mindre - fokus på udforskning af egoet eller på centrering. Eller du har brug for mere fokus på hjerteterapi, hvis du, som mange mennesker, er begyndt at evne hjertebevidstheden. ☐