



## 100 år med Transpersonlig Psykologi

- Inspiration og iagttagelser fra den årlige konference i Palo Alto, Californien

Af Benita Holt Rasmussen, Cand.Psych.

På en varm septemberdag i Palo Alto nær San Francisco i Californien, er mange af de store navne indenfor Transpersonlig Psykologi samlet for at fejre, at Transpersonlig psykologi nu har eksisteret i 100 år. William James brugte i 1906 ordet "Transpersonlig" for første gang, i et forsøg på at indkredse det, som overskrider det individuelle selvs grænser. Stanislav Grof var der, Charles Tart, Artur Hastings og Elizabeth Fletcher Glenn ligeså. Og så selvfølgelig alle os andre, det være sig transpersonlige psykologer og andre med interesse indenfor feltet. Konferencen var arrangeret af ATP- Association of Transpersonal Psychology og ITP- Institute of Transpersonal Psychology, der begge har adresse i Palo Alto.

### **Kvindelig visdom.**

Konferencen startede torsdag aften med at fejre det feminine indenfor transpersonlig psykologi, med en hyldest til fremtrædende kvinder, der igennem en årrække har bidraget med forskning, artikler og ikke mindst undervisning indenfor feltet. Tidligere har den transpersonlige psykologi været meget vertikalt, maskulint orienteret, med fokus på transpersonlig eller spirituel udvikling "opad" mod stadig mere avancerede udviklingstrin og højere bevidsthedsstadier. Dagens kvindelige panel har det horisontale og inkluderende for øje, og drejer fokus hen på et større globalt perspektiv og medansvar ift. den verden, vi er en del af. Der blev talt varmt for, at verden har brug for de feminine værdier så som det omfavnende og inkluderende, det at kunne rumme kompleksitet og forskellighed. Men også transpersonlig psykologi som felt har brug for det feminine. For faktum er, at feltet stadig, efter 100 år på bagen, ikke er accepteret af "mainstream" psykologi og videnskab. Vi er stadig en niche, som har svært ved at blive anerkendt og hørt udenfor vore egen kreds. Vi har brug for at samarbejde, at netværke og bygge broer til andre nærliggende discipliner.

### **Inspiration - hvad er fremme indenfor Transpersonlig Psykologi anno 2006**

Fredag var den første konferencedag med et for konferencer traditionelt udbud af forskellige foredrag at vælge imellem. Dagen blev åbnet af Stanislav Grof, der er en af pionerene indenfor Transpersonlig Psykologi. Han er psykiater og har mere end 50 års erfaring

indenfor forskning og behandling af "ikke-ordinære" eller holotropiske bevidsthedstilstande. Han er nok mest kendt for hans holotropiske åndedræsteknikker som en måde at få adgang til disse "ikke-ordinære" bevidsthedstilstande.

Personligt var det mit første møde med Stanislav Grof, og det var inspirerende at høre ham tale. Både lidt anekdotisk omkring hvordan han selv blev interesseret i bevidsthedens uanede potentiale, men også hans syn på, hvordan studier af bevidstheden kan bringe psykologien ind i fremtiden. Ifølge Grof vil bevidsthedsstudier bl.a. udvide vores (den traditionelle psykologis) kort over psyken. Og de vil vise, at følelsesmæssige og psykosomatiske lidelser har deres rødder i dybere lag end den personlige biografi, der normalt forstås som startende efter fødslen. Dvs. at emotionelle og psykosomatiske problemer har deres rødder helt tilbage til fostertilværelsen og fødslen, og siger Grof, måske endda helt tilbage til tidligere eksistenser. Han mener også, at bevidsthedsstudier vil ændre vores terapeutiske metoder mere i retning af at forstå klientens "inner Healer" som facilitator af healingsprocessen, snarere end psykologen. Dette netop fordi psyken er så meget større end man kan forstå med sin rationelle tankegang og analyse. Sidst men ikke mindst henviser Grof til, at bevidsthedsstudier vil ændre vores forståelse hen imod, at bevidstheden er det primære, og ikke som normalt opfattet, et epi-fænomen i forhold til materien/hjernen. Spændende var det også at høre, at Grofs nuværende passion går i retning af "Arketyrisk Psykologi" og Transit Astrologi, som jeg personligt ikke ved spor om. Men han nævnte flygtigt, at når de tre ydre planeter er i transit i en persons horoskop, så har han/hun større sandsynlighed for at opleve holotropiske bevidsthedstilstande.

Efter Grofs inspirerende åbningstale var der som sagt et væld af præsentationer at vælge imellem. Allan Vreeland talte om "Post-traumatic Treatment in a Meditation Paradigm", Robert Kramers emne var "Rediscovering the Transpersonal Legacy of Otto Rank", Mark Ryan fortalte om "The Transpersonal William James" og Alessandra Strada-Russo om "The Transpersonal in Death and Dying". Selv valgte jeg at deltage i et foredrag af Teresa DeCicco, der handlede om "Meta-Personal Matters: Measurement and clinical applications of the transcendent self"

### **Det metapersonlige selv:**

Dr. Teresa DeCicco er assisterende professor i psykologi ved Trent Universitet i Ontario, Canada. Hun underviser i Sundhedspsykologi, personlighedspsykologi og abnormal psykologi. Dvs. traditionelle fag indenfor psykologien. Men som transpersonlig psykolog prøver hun at inddrage det transpersonlige i sin undervisning, hvorend det er muligt. Sammen med Stroink har DeCicco udarbejdet et nyt begreb, Det Metapersonlige selv, som efterhånden er bredt accepteret grundet deres forskning og videnskabelige fundering (DeCicco & Stoinck 2000, 2003, 2006). Hendes mål har været at få "det transcendentale selv" eller "det metapersonlige selv" ind i mainstream psykologi. Hendes forskning tager udgangspunkt i "self-construal"-begrebet, hvilket har at gøre med, hvordan man definere sig selv i verden. Traditionelt skelnes mellem et afhængigt selv-begreb og et uafhængigt selv-begreb (se evt. Markus & Kitayama 1991). Dvs. at mange mennesker i vesten definere sig selv som værende uafhængig og selvstændig, hvorimod mange i mere østligt prægede kulture forstår sig selv som værende afhængig af andre, forstår sig selv i forhold til de relationer, de indgår i. Som noget nyt foreslår DeCicco så et Metapersonligt selv, og definere det som omhandlende de mennesker, hvis selvforståelse overskrider selvet og relationerne til nære venner og familie. Det er mennesker, som vil beskrive dem selv som "jeg er en del af alt levende, en del af kosmos. Her er det tydeligt, at disse mennesker har en mere omfattende identitet, hvor selvet ikke har veldefinerede grænser. Af stor betydning er det, at DeCicco igennem forskning har bevist begrebets gyldighed, at der faktisk findes

mennesker med et Metapersonlige selv, og at de adskiller sig på mange punkter fra mennesker, med en mere almindelig selv-opfattelse. Hun har lavet en test, eller skala, med 10 spørgsmål, som kan afgøre, hvor metapersonlig en selvopfattelse man har. Her skal man fx. på en skala fra stærk uenighed til stærk enighed svare på, om man føler en ansvarlighed for, og har et tilhørsforhold til Universet.(min oversættelse). DeCiccos forskning er inspirerende, fordi den vidner om, at det er muligt at få transpersonlige begreber inkluderet i psykologien. Men, som hun påpeger, den var ikke gået uden at understøtte begrebet videnskabeligt.

### **Transpersonlig Psykologis fremtidsplaner:**

James Fadiman, medstifter af Institut for Transpersonlig Psykologi og lærere samme sted, kom i sin tale ind på, hvor transpersonlig psykologi er på vej hen. Tidligere under konferencen var samme emne kort oppe at vende, idet Ruth Cox, der også underviser på Institut for Transpersonlig Psykologi, talte for muligheden af at ombøde "transpersonlig" psykologi til fx. "positiv" psykologi. Hendes argument går på, at transpersonlig psykologi stadig er marginaliseret i forhold til mainstream psykologien, og at faktum er, at området bliver stadig mindre. Jeg kunne yderligere forstå på James Fadiman, at der er overvejelser omkring at slå transpersonlig psykologi og humanistisk psykologi som foreninger sammen for at imødegå faldende medlemstal og interesse.

Der er som altid i sådanne spørgsmål både meninger for og imod en ændring af navnet. Ifølge Ruth Cox vil det være klogt at indlemre transpersonlig psykologi i det nyere, men hurtigere voksende område for Positiv psykologi, fordi der er en større almen accept at dette område indenfor den akademiske psykologi. I tilgift vil det blive nemmere for transpersonlig psykologi at bygge bro til andre discipliner. Andensteds på konferencen hørte jeg Charles Tart, Professor i psykologi ved University of California at Davis, kommentere denne diskussion med, at ordet "transpersonlig" bør bibeholdes, idet han mener det er mere akademisk neutralt og velbeskrivende. Som kommentar til denne diskussion kan jeg tilføje, at Positiv Psykologi er på vej frem, også på dansk grund. Således blev der i fagbladet "Psykolog Nyt" september 2006 bragt en artikel om Positiv Psykologi. Her fastslås området målsætning som det at hjælpe mennesker til at leve mere fyldstgørende og glædesfyldte liv. Positivt er det, at psykologien dermed opfylder flere af sine grundlæggende målsætninger, idet psykologi som fag udover at behandle mental sygdom, også er forpligtet på at "...gøre menneskers liv mere produktivt og fyldstgørende samt stimulere talentfuld udvikling" (Martin Seligman i sin tale som formand for den amerikanske psykologforening i 1998). For mig at se er positiv psykologi og transpersonlig psykologi helt sikkert overlappende i deres målsætning med et fælles fokus på det positive og sunde i menneskers liv, set i forhold til et fokus på mental sygdom og fejludvikling. Alligevel er der en forskel, idet transpersonlig psykologi eksplicit inddrager menneskets højere potentialer, og dermed Selvet eller sjælen som del af den menneskelige konstitution. Målet for transpersonlig udvikling er fx. ikke blot at vi som personligheder kan leve et behageligt liv, men netop at der bliver skabt kontakt til Selvet/sjælen, og at personligheden bliver en integreret del af dette nye og større hele. Men diskussionen er heldigvis stadig åben, og det bliver interessant at følge med i den fortsatte udvikling. At der fortsat er et specifikt arbejdsområde for transpersonlige psykologer slog James Fadiman fast i sin føromtaltale. Han kom bl.a. ind på "beautiful aging", dvs. det at ældes med ynde, som et område, hvor der i fremtiden vil være arbejde for transpersonlige psykologer. Her er der en opgave i at hjælpe døende mennesker med at få en forsmag på eksistensen af deres sjæl, så de ikke opleve så stor en dødsangst. Som måske et mere amerikansk anliggende er der også et arbejdsområde for transpersonlige psykologer i at helbrede soldater, der har fået skadet

sjælen i krig, og hjælpe dem med at blive integreret i deres egen kultur igen. Fadiman var fuld af gode ideér, og det sidste han kom ind på, var området for religiøse, spirituelle, og mystiske oplevelser, som almindelige mennesker til stadighed har, og som de efterfølgende kan have brug for hjælp til at forstå og integrere i deres liv. Her er der åbenlyst brug for psykologer med en anerkendelse af disse oplevelser som sunde og udviklingsfremmende, frem for som et tegn på psykisk sygdom.

Det er muligt for medlemmer af "Association for Transpersonal Psychology" at købe videooptagelser af store dele af konferencen. Se [www.atpweb.org](http://www.atpweb.org) for yderligere information.

#### Om Forfatteren:

Benita Holt Rasmussen er uddannet psykolog fra Århus Universitet, og har skrevet speciale indenfor Transpersonlig Psykologi. Hun har arbejdet med neurofeedback i behandlingen af ADHD børn og voksne med stress, og har desuden deltaget i hjerneforskning indenfor udvidede bevidsthedstilstande. Hun er i øjeblikket bosat i Californien sammen med sin familie.

#### Links:

Dansk hjemmeside dedikeret transpersonlig psykologi, se [www.transpersonligpsykologi.dk](http://www.transpersonligpsykologi.dk)

Association for Transpersonal Psychology: [www.atpweb.org](http://www.atpweb.org)

Institute of Transpersonal Psychology: [www.itp.edu](http://www.itp.edu)