

Det overbevisste

Av Roberto Assagioli

I vår undersøkelse av menneskets psykologiske natur har vi etter hvert begynt å fokusere på den høyere delen av det ubevisste: det overbevisste og det åndelige Selvet. I utgangspunktet er det behov for å bekrefte det overbevisstes *realitet* ettersom det vanligvis ikke regnes med, særlig innen forskning og psykologi der det er en ukjent faktor. (Årsaken til dette skal vi komme til senere.) Det er ikke nødvendig å bevise at det overbevisstes virkelig finnes, for det er en *erfaring* og, når vi blir kjent med den, kan den sees som et av de ”bevissthetsfakta”, som Bergson så riktig kaller dem, fakta som i kraft av seg selv er sine egne bevis og vitnesbyrd. Det overbevisste erfars direkte, som en farge, lyd eller følelse oppleves. Det er verken mulig eller nødvendig at noen skal ”bevise” opplevelsen av rødhet eller grønnet, glede eller smerte; for dem som opplever slike ting er dette en psykologisk realitet.

Her kan det være behov for å fjerne en mulig misforståelse og avklare en tvil. Hvordan kan man snakke om erfaring eller oppfatning av ting som finnes utenfor eller over ens bevissthet? Svaret er enkelt, og det samme svaret kan gjelde for alle andre aspekter eller plan av det ubevisste. Vi kan forholde oss bevisst til fenomener, aktiviteter og psykologiske prosesser som *normalt* opptrer utenfor vår bevissthet når de – til visse tider under visse omstendigheter – trenger seg inn i vårt eget bevissthetsfelt.

Uavbrutt foregår det en utveksling – vi kan kalle det for en osmoseprosess – mellom det bevisste sinnet og det ubevisste, inntil det som var overbevisst blir bevisst, forblir i det bevisste sinnet i kortere eller lengre tid, for så å vende tilbake til den overbevisste tilstanden. Her vil jeg påpeke at ”overbevisst”, ”ubevisst” og ”bevisst” er *adjektiver*, det vil si at de er midlertidige tilstander av et psykologisk faktum.

Denne gjennomtrengningen av det overbevisste inn i det bevisste sinnet kan skje på to måter. Den første og mest vanlige kan vi kalle ”nedstigning”: når overbevisste elementer bryter inn i det bevisste sinnet i form av intuitive tanker, plutselig opplysning eller inspirasjon. Ofte skjer dette spontant og uventet, men de kan også komme som svar på en henvendelse eller et oppriktig ønske om et svar, uansett om vi er klar over dette eller ikke. Denne andre måten kan kalles ”oppstigning”, som består i å heve vårt bevissthetssenter, det selvbevisste jeget, til plan over det vanlige, til vi når den overbevisste sfæren.

Vitnesbyrdene om opplevelser av det overbevisste er mange, fra alle tider og steder, fra fordums tid og moderne, fra øst og vest. Det dreier seg om forskjellige slags opplevelser. Først har vi de som forekommer på det religiøse området, særlig mystiske opplevelser. Men en skal merke seg at disse ikke er de eneste: man kan ha overbevisste opplevelser med andre ikke-religiøse kjennetegn. Hvis overbevisste opplevelser virkelig finnes må de selvfølgelig undersøkes vitenskapelig, på samme måte som alle andre fakta blir undersøkt ordentlig. Og noe er allerede gjort i denne retning, men dette er svært lite, betydningen av det overbevisstes menneskelige og åndelige verdi tatt i betraktning. Mens tusener på tusener av psykologer verden over studerer andre aspekter av menneskets natur (særlig de lavere aspektene!) er bare noen ytterst få av dem interessert i det overbevisste.

Hva er årsaken til denne underlige situasjonen? For det første menneskets grunnleggende materialisme, særlig det vestlige menneskets teoretiske og praktiske materialisme. Det virker

som om mennesket er trollbundet av sansningene fra den ytre verden og de i sin egen kropp. Mennesket er i utgangspunktet ekstrovert; det agerer generelt i det ytre; alle aspekter i dets indre verden skremmer det eller får det i hvert fall til å engste seg. Derfor unngår og skyr mennesket gjerne alt som fokuserer sinnet innover og som får det til å møte seg selv. En annen grunn er angsten for å være unormal eller at andre skal oppfatte en som en avviker. Hvis en person har visse overbevisste opplevelser kan vedkommende bli redd for å "miste hodet", særlig hvis det forekommer plutselige, uventede glimt av bevissthet som oppfattes som veldig forskjellige fra hverdagens trange, innskrenkede normalitet. Mange frykter at disse er sykelige eller abnorme, mens de egentlig er *overnormale* eller *supernormale*. Og endelig har vi det faktum at det største problemet innen forskning og vitenskap er den hardnakkede motviljen mot å godta at opplevelser som dette i det hele tatt kan undersøkes vitenskapelig. Som den yngste av vitenskapene har psykologi vært henvist til eller vært bundet av metoder som brukes i naturvitenskapene, selv om disse overhodet ikke passer eller tjener den særlig bedre enn den legendariske "Prokrustes' seng".¹ Tvert i mot har den rett og på alle måter plikt til å ta i bruk metoder som stemmer mer overens med dens vesen og natur, og samtidig er *like seriøse og vitenskapelige*.

En gruppe modige pionerer har imidlertid turt å begi seg inn på det overbevisste området og har villet undersøke det på en vitenskapelig måte. Den første var den store amerikanske psykologen William James som på en sympatisk og respektfull måte, men samtidig upartisk og objektivt, omhyggelig undersøkte religiøse opplevelser i form av en rekke foredrag som senere ble samlet i boken *Varities of Religious Experience*. Dette blir bare enda mer prisverdig når man vet at James erkjente at han selv ikke hadde hatt disse opplevelsene og således måtte gjøre seg betydelige vitenskapelige anstrengelser for å undersøke dem gjennom andres opplevelser og erfaringer.

James' foredrag ble holdt på slutten av 1800-tallet. Kort etter begynte en amerikansk lege ved navn Richard Bucke, etter en plutselig og uventet opplevelse av åndelig opplysning som hadde en omkalfatrende virkning på ham, å undersøke vitnesbyrd om det – selv om vi kan stille spørsmålsteget ved dette uttrykket – han kalte "kosmisk bevissthet". Han samlet og kommenterte tallrike beretninger fra en rekke tidsepoker, og ga sin tolkning av dem i boken *Cosmic Consciousness*, som ble utgitt i 1901.

En annen lege, Winslow Hall, samlet førstehåndsberetninger om opplysning. Samlingen hans er verdifull fordi den omhandler "folk flest", det vil si mennesker som på ingen som helst måte gjør krav på å være høyerestående, men som ikke desto mindre har hatt bemerkelsesverdige overbevisste opplevelser.

Blant de moderne psykologene har vi Jung, som lærer at det han kaller det "kollektive ubevisste" omfatter elementer av en høyere, overbevisst natur. Sosiologen Sorokin viet et kapittel i sin bok *The Powers and the Ways of Altruistic Love* til det overbevisste. Frankl, wienernevrologen, erkjenner åpent at det finnes overbevisste opplevelser. Psykiateren Urban i Innsbruck snakker om "høyere psykologi". Og endelig er en omfattende studie av det overbevisste blitt foretatt av den amerikanske psykologen Abraham Maslow, professor ved Brandeisuniversitetet, som har sammenfattet sine funn i en bok kalt *Towards a Psychology of Being* (1968 / John Wiley & Sons, 1998). Han bruker ordet "væren" (being) som et samlebegrep for alle de opplevelsene vi kaller overbevisste ettersom en av deres egenskaper

¹ I gresk mytologi var Prokrustes en landeveisrøver/vertshusholder som tvang folk til å passe til en seng han hadde. Var ofrene/gjestene for lange skar han føttene av dem, var de for korte strakk han dem til de var lange nok.

er å gi opplevelsen av ”eksistensiell oppfyllelse”, eller opplevelse av intensitet i det å finnes og være til. Maslow samlet store mengder viktige data gjennom personlige intervjuer og ved bruk av spørreskjema.

Dette fører oss over på å snakke om metodene for å undersøke det overbevisste. Først og fremst må vi samle sammen all dokumentasjon som allerede finnes om emnet: biografier, selvbiografier, korrespondanse osv. fra forskjellige tider; og så må vi samle ytterligere data i personlige intervjuer og ved hjelp av spørreskjemaer.

Neste stadium av vitenskapelig utforskning er undersøkelsen, klassifiseringen, tydingen og evalueringen av innsamlede data.

Den tredje og mest interessante metoden er den *eksperimentelle*, det vil si å bruke psykologiske metoder. Dette kan enten være metoder for å nedkalle elementer fra det overbevisste til bevisstheten, eller det kan være metoder for å heve bevissthetens sentrum til de skinnende regionene ovenfor.

La oss se hva slags data som er samlet inn langt i vår utforskning av det overbevisste: med andre ord, hva er det som kjennetegner de høyere planene eller bevissthetstilstandene som de fremkaller når de bringes inn i det bevisste sinnet? Jeg har listet opp og beskrevet 13 av dem. Den første er følelsen av *dybde* – i diverse beretninger der mennesker har snakket om å nå kilden eller opprinnelsen til sitt vesen, beskriver de hvordan de forlater det vanlige bevissthetsplanet og når inn i det dypeste av det de er. En annen er følelsen av *innadventing* eller internalisering – å gå fra det ytre til det indre, fra ytterkanten til sentrumet av vårt vesen. Det tredje kjennetegnet er å *bli løftet opp*, eller *oppstigning*: stige opp til et høyere plan. Symbolikken i å bestige et fjell eller nå en topp opptrer ofte i vitnesbyrd om slike opplevelser og er forbundet med det fjerde kjennetegnet som er den *veien* en må gå. Det femte er *utvidelse* eller den enkelte ganger forvirrende forstørrelsen av bevisstheten: det atskilte jegets innskrenkende begrensninger overskrides og fjernes midlertidig, og en har følelsen av å delta i en langt større bevissthet. Det sjette kjennetegnet er *utvikling* og *aktivisering*, en følelse av å være befridd fra alle flokene og forhindringene som fanger oss, så vi kan ”blomstre” eller tre frem. Det syvende er en *muliggjøring*: vi føler en stor energi renne gjennom oss som gjør oss sterkere og mer dynamiske; vi opplever oppfyllelse, følelsen av å eksistere intenst som vi nevnte tidligere. Et annet aspekt det ofte fortelles om i slike opplevelser er *oppvåkning*. I mange beretninger finner vi beskrivelser som ”Jeg våknet til en høyere virkelighet,” ”Sansene mine ble forløst fra mørket,” ”Jeg gikk fra det vanlige livets ’drømmelike tilstand’ til en tilstand av høyere oppmerksomhet.”

Det er verdt å merke seg at Buddha opprinnelig het Gautama, og at ”Buddha” betyr ”Den oppvåkne” eller ”Den fullkomment våkne”. Det vanlige er å oppleve at en er opplyst, et nytt, overjordisk lys som forvandler og forklarer den ytre verden, og et lys som avdekker en ny skjønnhet. Det lyser opp den indre verden, ”kaster lys” på problemer og tvil og driver dem bort; det er en høyere bevissthets intuitive lys. Dette ledsages gjerne av en følelse av *glede* eller *lykke* som kan gi en tilstand av lykksalighet. Med disse, eller helt uavhengig av dem, kan det inntre en følelse av *fornyelse* eller *nydannelse*, at det fødes et nytt vesen i oss. Så har vi følelsen av *oppstandelse*, av det å stige opp til en tilstand som var tapt og glemt. Og endelig har vi følelsen av *frigjøring*, av *indre frihet*.

Dette store oppbudet av kjennetegn svarer for det meste til de som fremtrer i de førstehåndsberetningene som Maslow samlet og undersøkte, der han identifiserte 14

kjennetegn som han kalte ”verdier for det å være bevisst sin eksistens”.² Disse er: følelse av å være oppfylt, integrasjon, totalitet; følelsen av fullendthet, fullstendighet, livets vitalitet og intensitet; følelsen av rikholdighet og, samtidig, en følelse av enkelhet; følelsen av skjønnhet, bevissthet om godhet, fravær av anstrengelse, spontanitet, glede, munterhet, humor; følelsen av sannhet eller opplevelsens *virkelighet*, det vil si at opplevelsen avdekker noe *virkelig*, mer virkelig enn en er i stand til å vite med den vanlige bevisstheten, og til slutt følelsen av uavhengighet, en indre frihet som eliminerer behovet for å være avhengig av noe annet; selvstendighet i ordets høyere, åndelige forstand.

Maslow har rett når han sier at alle disse ytre manifestasjonene er gjensidig forbundet og trenger inn i hverandre: ”De er alle aspekter av det å være, mer enn at de er deler av det.”

Alt tjener fører til at det vokser en lengsel i oss etter å ha slike skjønne og forlokkende opplevelse. Hvordan kan de fremkalles eller oppmuntres? Før vi fortsetter har jeg behov for å fremstille dette i et mer dystert lys; det vil si at de samme opplevelsene kan manifestere seg på en opprivende og til og med farlig måte. Dette kan skje enten ved at ting blir oppfattet og vurdert galt, eller fordi de er intense. En feilvurdering innebærer, som jeg allerede har antydnet, å se dem som noe merkelig eller avvikende som kan være tegn på mental ubalanse, men til stor forskjell fra denne feiltolkningen kan plutselig inntrengning av overbevisste elementer, særlig hvis det skjer plutselig og intenst, forstyrre den tidligere balansen (uansett hvor reell den kan ha vært) i den alminnelige personligheten, og avstedkomme ulike reaksjoner, overspenthet eller en følelse av å være forvirret. Selv når en utvikler seg på dette området, stiger opp til høyere plan, kan diverse episoder og problemer inntreffe. Jeg kan ikke gå inn på dem her, men jeg har drøftet dem inngående i mitt essay om ”Åndelig utvikling og nevropsykologiske forstyrrelser”.³

Fordelene og verdien av disse opplevelsene er uansett mye større enn de mulige negative virkningene de innledningsvis kan gi. De er i høy grad i stand til å løse, eller bidra til løsningen av, ethvert individuelt eller sosialt menneskelig problem. Dette skjer ved at de innlemmer dem (problemene) i en større virkelighet, minsker dem og således gir dem deres rette proporsjoner og vurderer dem på en annen, mer nøyaktig måte. Dette vil si at problemene enten slutter å oppta oss og forsvinner, eller de blir opplyst av et høyere lys på en måte som klarlegger løsningen.

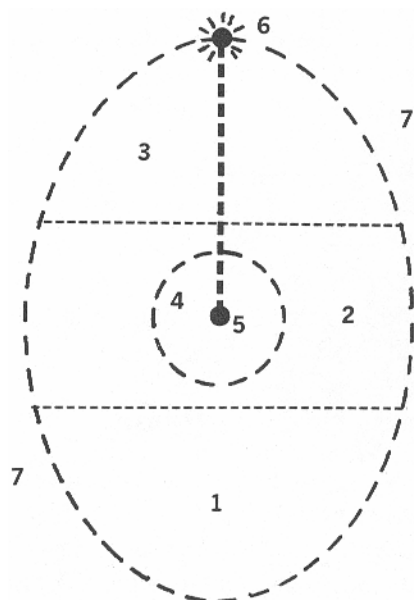
Jeg kan gi et par eksempler. En av de største årsakene til lidelse og feil atferd er redsel. Dette kan være individuell engstelse eller de felles redslene som fører en nasjon ut i krig. Nå er det slik at opplevelsen av den overbevisste virkeligheten nøytraliserer angst, for enhver følelse av angst er uforenlig med en opplevelse eller virkeliggjøring av livets fylde og bestandighet. En annen årsak til feil og gal fremferd er trangen til å slåss. Denne grunner seg på idéen om atskilthet, på aggressivitet og på fiendtlige og hatske følelser. Men disse følelsene finnes ikke i det overbevisstes opphøyde atmosfære. Man kan ikke slåss lenger når ens bevissthet er utvidet, når en opplever seg selv som medvirkende, som forent med alt levende. Da oppleves det å slåss som absurd: det er som å bekjempe seg selv! Dermed løses eller elimineres det mest alvorlige av alle problemer, det som forårsaker aller mest nød og elendighet, i og med utviklingen, utvidelsen og oppstigningen av bevissthetsplanet til et høyere Realitetsplan.

Før vi avslutter vår undersøkelse, hvor kort den enn er, av det overbevisste, må vi fremheve forskjellen mellom det overbevisste og det åndelige Selvet som fremgår av vårt diagram over

² [”Values of the consciousness of being.”]

³ Dette essayet inngår som 10. kapittel i denne boken.

menneskets psykologiske sammensetning. Denne forskjellen blir ofte utelatt for innholdet i det overbevisste, særlig på dets høyere plan, er tilnærmet lik Selvet, og har derfor i en viss grad likhetstrekk med dette. Men det er en grunnleggende forskjell: i det overbevisste finnes det elementer og forskjellig slags aktivt, dynamisk foranderlig innhold som inngår i den generelle strømmen av psykologisk liv. Selvet derimot er stabilt, ubevegelig, uforanderlig, og er derfor *forskjellig*.



1. Det lavere ubevisste
2. Det midtre ubevisste
3. Det høyere ubevisste
4. Bevissthetsfeltet
5. Det bevisste jeget
6. Det høyere jeget eller Selvet
7. Det felles ubevisste

Det er viktig å huske denne forskjellen, ikke minst fordi denne følelsen av bestandighet og stabilitet, uansett hvor døyv et og skjult den kan være, formidles fra det åndelige Selvet til dets motstykke, det bevisste, personlige jeget. Det er dette som gir oss vår følelse av bestandighet og personlig identitet tvers gjennom sinnets alle forandringer og skiftende tilstander, tross det foranderlige innholdet i vår bevissthet. Uansett hvor mye vi identifiserer oss med ulike "roller", med de forskjellige delpersonlighetene og emosjonene som på rad og rekke legger beslag på rommet i det bevisste sinnet, så vet likevel hver og en av oss at vi fremdeles er oss selv. Selv når en person kan si at "Jeg er ikke lenger meg selv" når det inntreffer en større forandring i vedkommendes liv, betyr dette egentlig "Det som jeg identifiserte meg med før er borte og nå identifiserer jeg meg med noe annet." Men selv det å si at "Jeg kjenner ikke lenger igjen meg selv" innebærer paradoksalt nok en uklar, skjult følelse av en underliggende kontinuitet. Hvis dette ikke var tilfelle ville det ikke en gang vært mulig å ikke gjenkjenne eller erkjenne seg selv, ettersom dette baserer seg på en sammenlikning, en konflikt mellom en tidligere bevissthetstilstand og den nåværende. Så det grunnleggende kjennetegnet ved selvbevissthet er kontinuitet og bestandighet, men det bevisste jegets selvbevissthet er bare en fattig refleksjon av det varige, udødelige essensen av det åndelige jeget, Selvet.

Selvet i diagrammet finnes øverst i personlighetens omkrets, delvis inne i den – i et kontinuerlig forhold til det overbevisste – og delvis utenfor denne personligheten. Dette bidrar til å gi uttrykk for dets tosidige natur: individuelt og universelt samtidig. Dette kan virke som et paradoks, noe sinnet ikke kan fatte, og "gresk" for den personlige bevisstheten, men likevel en mulig bevissthetstilstand som oppleves, erfares og leves i visse øyeblikk av opphøyd bevissthet når en person løftes ut av den vanlige eksistensens begrensninger. I en slik tilstand oppleves en følelse av forstørrelse, ubegrenset utvidelse og en følelse av å være gjennomsyret

av en intens glede og lykksalighet. Det er på alle måter en storslagen, sublim opplevelse som er ubeskrivelig.

Det er her at en kommer i kontakt med Mysteriet, med den høyeste Virkelighet. Jeg kan ikke snakke om dette, det er hinsides vitenskapens og psykologiens grenser. Men psykosyntese kan bidra til at vi nærmer oss dette og kommer helt til selve terskelen. Og det er ikke så rent lite.

(Fra Transpersonal Development)

Oversatt av Trond Øverland

www.muligheten.no