

UNDERVISNING I HOLISTISK SUNDHEDSFORSTÅELSE

OPLÆG TIL UNDERVISNING I HOLISTISK SUNDHEDSFORSTÅELSE SOM EN INTEGRERET DEL AF EN ALTERNATIV UDDANNELSE

Af Vibeke Frølich

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

Indlæg ved Uddannelsesseminar den 21.1.2006

Vi formidler et nyt verdensbillede som ikke er i modstrid med det videnskabelige verdensbillede, det er blot meget mere rummeligt og vi mener at kunne bygge bro mellem videnskab og religion/åndelighed/spiritualitet gennem dette verdensbillede.

Vi må formidle en genopdagelse af tilværelsens åndelige dimension – det åndeligt baserede holistiske verdensbillede som det kommer til udtryk i Den Tidløse Visdom som er en samlet betegnelse for en lang række verdensbilleder helt tilbage fra antikkens græske filosofi og de tidlige mysterieskoler og siden uddybet af Alice Baily, Rudolf Steiner og Martinus. Essensen er den samme i disse verdensbilleder:

- 1) Det holistiske princip hvor alt hænger sammen i en helhed og intet eksisterer eller fungerer uafhængigt af andet.
- 2) Alt liv udfolder sig under indvirkning af universelle love og principper.
- 3) Der hersker den mest fuldendte og smukkeste orden og hensigt i Universet.

Således rummer den Tidløse Visdom først og fremmest baggrunden for en dyb forståelse af livets store spørgsmål og af menneskets liv og udviklingsvej – fra ubevidst menneske til et bevidst og næstekærligt menneske.

Dybest set handler holistisk sundhedsforståelse om åndelig udvikling - udvikling af medfølelse og kærlighed.

Derfor foreslår jeg at et fag som vi måske kan kalde filosofisk/holistisk vejledning bliver en del af uddannelsesforløbet. Det kan indeholde mange af de elementer som de alternative uddannelser allerede har og på universiteterne arbejdes der med at udvikle filosofisk vejledning som en seriøs og videnskabeligt begrundet vejledningsform, dog på et meget akademisk niveau.

Filosofisk vejledning kan opfattes som endnu en brobygning og filosofien skal her forstås som en livspraksis hvor man praktiserer en bestemt afklaret livsform. Heri adskiller den sig fra den akademiske filosofi, hvor beskæftigelsen med filosofi er en rent teoretisk aktivitet.

En Vejleders opgave er primært at stille spørgsmål og at udfordre til nye tanker, at udvide livsfilosofien og at gøre den afklarende og helbredende.

Med Sokrates' ord så er et liv der ikke undersøges ikke værd at leve. Dette er et motto for filosofisk vejledning.

Filosofisk vejledning er ikke, som den traditionelle psykologi, baseret på den "medicinske model" eller et sundheds- og normalitetsbegreb. Den er ikke en "normaliserende disciplin", ikke en behandlende disciplin, men en pædagogisk disciplin.

Den primære årsag til menneskers livsproblemer ligger ikke i underliggende biopsykosociale processer (som sundhedspsykologien mener), men i en mere abstrakt idéverden, som er grundlaget for det livssyn og det verdensbillede den enkelte har.

Her kommer spørgsmålet om livets mening ind og de etiske aspekter af dette.

Filosofisk vejledning pådutter ikke én et bestemt verdensbillede, hvad enten det er videnskabeligt, filosofisk eller religiøst. Det handler i uddannelsen om at udvide og fordybe den livsfilosofi der taler til den enkelte studerende.

For ligesom der er forskellige livsfilosofier ligeså forskellig kan opfattelsen af holisme være. Det er væsentligt at de studerende under deres uddannelse får fast grund under fødderne med hensyn til deres egen livsfilosofi og selvforståelse, for at kunne håndtere evt. latterliggørelse og afvisning senere hen.

Det er overordentligt vigtigt at de studerende får øje for at leve i overensstemmelse med deres eget væsen og derved opnå autenticitet, autonomi, beslutsomhed og handlekraft. Her grænser den filosofiske vejledning op til eksistenspsykologien.

Filosofi betyder som bekendt kærlighed til visdom og filosofisk vejledning kan opfattes som en stræben efter visdom og transcendens. Den kan føre til

At man bliver mere til stede i nuet og opnår den åbenhed, der er en betingelse for kærlighed og livsglæde.

Her grænser den filosofiske vejledning op til transpersonlig psykologi og det meste af Østens filosofi.

Der er i det hele taget en tæt forbindelse mellem filosofi og psykologi i denne form for filosofisk vejledning.

Visdom er ikke noget vi kan tilegne os på en akademisk måde ved blot at bruge hjernen. Den kan kun vindes gennem erfaring. Erfaring indebærer ikke nødvendigvis at gøre noget fysisk men kan være en direkte kontakt mellem ens bevidsthed og en energitilstand.

Det indre har mange niveauer og man kan opleve mange lag af energitilstande.

Bag alle ydre fænomener findes en verden af energier. Det er energi, der frembringer fænomener eller former, når den stiger ned eller manifesterer sig i de 3 lavere verdener: tanke, følelse og fysisk stof.

Alt hvad der findes, udtrykker en eller anden form for energi, som udspringer af den formløse energis oprindelige enkelhed eller renhed. Af grunde, der overgår vores forstand, manifesterer denne enkle energi sig i stadig mere komplekse tilstande. Mens den gør det, stiger den ned gennem mange stoflag, først formløse og senere formede. Når den er formet, oplever vi den med vores formnatur – vores legemer, hjerne, følelser og tankesind.

Hver nedtrapning af energi fra en højere (enklere og mere inklusiv) tilstand til en lavere (mere kompleks og speciel/eksklusiv) tilstand udgør en årsag, der fremkalder en virkning. Det er den højere energitilstand, der i sin egenskab af årsag, er formålet og meningen med enhver lavere tilstand eller virkning.

Det der gør os til den vi er, er vores individualitet. Normalt opfatter vi individualiteten som vores personlighed (fysisk legeme, hjerne, følelser og tankesind). Men personligheden er blot det ydre udtryk for vores individualitet. Sjælen er det indre udtryk for individualiteten. Og repræsenterer en højere energitilstand og er mere inklusiv, og derfor central for vores væsen.

Den vigtigste måde at forankre de højere energier på er at indarbejde dem bevidst i os selv og udtrykke dem gennem vores tanker, følelser og handlinger i form af dyder og kvaliteter så som venlighed,

medmenneskelighed, tolerance, tålmodighed osv. - kort sagt, alle de kvaliteter som afspejler det sande, det gode og det skønne og frembringer en stadig voksende enhed eller harmoni.

Universel visdom i praksis

Universel visdom indebærer en indsats for at leve i overensstemmelse med tilværelsens indre realiteter.

Vi må undervise i forståelsen af, hvad det betyder at forberede personligheden til integration og opnåelse af sjælsbevidsthed på en ligefrem og praktisk måde. Undervisningen må styrke den personlige vækst med henblik på at aktivere sjælspotentialerne.

Undervisningen sammenfatter tråde fra forskellige visdomstraditioner og blander dem med psykologi til en syntese.

Formålet med undervisningen i filosofisk vejledning er at give de studerende indsigt i sig selv og livet og styrke dem til deres fremtidige arbejde som behandlere.

Den kan hjælpe dem til at den behandling de uddanner sig til kan blive en måde at leve på og ikke kun et håndværk. Det finder jeg er meget væsentligt og et udtryk for holisme når der er overensstemmelse mellem det indre og det ydre.