

ET ÅNDSVITENSKAPELIG SYN PÅ HELSE, SYKDOM OG BEHANDLING



Av Rolf Kenneth Myhre
ro-ken@online.no

Når vitenskapen i fremtiden erkjenner at bevisstheten/ånden utgjør tilværelsens primære dimensjon, hvilket syn vil legevitenskapen da fremme når det gjelder helse, sykdom og behandling?

Kvantefysikeren Amit Goswami har prøvd å svare på dette spørsmålet i sin bok *The quantum doctor* (2004). Han er

mest kjent for sin bok *The self-aware universe* (1993) der han nettopp prøver å bygge opp en ny modell for vitenskapen basert på det premiss at bevisstheten utgjør tilværelsens primære dimensjon. En slik åndsvitenskap kaller han på engelsk for *science-within-consciousness*. Når det gjelder helse tar Goswami (2004) utgangspunkt i den værenkjeden fra bevissthet til kropp som alle mystikere til alle tider har vært enige om, selv om de varierer når det gjelder antall nivåer i kjeden som spesifiseres. Goswami spesifiserer fem nivåer. I diagrammet nedenfor har jeg forenklet dette til fire nivåer, og gitt eksempler på typiske behandlingsformer innen hvert nivå.

Primærårsaken til somatiske sykdommer og forstyrrelser kan springe ut fra hvert av disse nivåene. Dermed får vi fire mulige behandlings- eller tiltaksnivåer. Når en sykdom oppstår, gjelder det altså å finne ut på hvilket nivå i værenkjeden som primærårsaken ligger, og la primærbehandlingen springe ut fra samme nivå. Metoder fra de andre behandlingsnivåene vil da kunne betraktes som komplementære. Et kompliserende fenomen er at samme fysiske forstyrrelse eller symptom hos to personer kan ha vidt forskjellig årsak.

En åndsvitenskapelig psykosomatisk helbredelsesmodell vil ha en utdypet forståelse av begrepet "helbredelses-systemet". Andrew Weil, som er USAs

Væren-kjeden	Behandlingsnivå	Eksempler på behandlinger og mulige tiltak
Bevisstheten, grunnholdninger	"Eksistensiell medisin"	Arbeid med tilgivelse, kjærlighet, livsmening, autensitet, forhold til livet og døden
Sinn, tanker	Psykosomatisk medisin	Innsiktsbehandling, affirmasjoner, visualisering, placebo-medisin
Vitallegemet [chi/prana-nivå]	Vitallegeme-medisin	Ayurveda, chakra-medisin, akupunktur, kinesisk medisin, homøopati, blomstermed., åndeutdrivelse
Det fysiske legemet	Somatisk medisin	Medikamenter, kirurgi, strålebehandling, ernæringsterapi

mest kjente forfatter og talsmann for alternativ og holistisk medisin, skriver i boken *Spontan helbredelse: kroppens iboende og ubegrensede evne til å helbrede seg selv* (1995):

”Den biomedisinske modellen som konvensjonell medisinsk teori og praksis bygger på, gjør det svært vanskelig å legge frem et syn på helbredelse for leger under utdanning... Ordet ”helbredelse” blir sjelden eller aldri brukt, og uttrykket ”helbredelsessystem” er ukjent... Jeg vil hevde at den egentlige felles årsaken til all helbredelse er helbredelsessystemet, enten man blir behandlet eller ikke. Når en behandling virker, er det fordi den aktiverer medfødte helbredelsesmekanismer. Behandling – med medikamenter og kirurgi – kan lette helbredelsen og fjerne hindringer for den, men behandling er ikke det samme som helbredelse. Behandling kommer utenfra, helbredelse kommer innenfra. Likevel kan det være tåpelig å avvise behandling mens man venter på helbredelse.”

I første omgang kan vi forestille oss at den altomfavnende universale bevissthet er den ultimate kilden til all helbredelse, og at denne for hvert nivå nedover i væren-kjeden omdannes til stadig mer konkrete former. Hvert nivå nedover i væren-kjeden representerer potensiell motstand i form av negativitet og blokkeringer. For at helbredelsessystemet skal kunne fungere optimalt, må vi derfor arbeide med å holde alle nivåene i væren-kjeden mest mulig positive. Det primære formål med medisinsk (og psykologisk) behandling blir dermed å støtte helbredelsessystemets fungering ved å fjerne blokkeringer og gi akutt hjelp og korreksjon i de situasjoner der helbredelsessystemet enten virker for tregt eller ikke klarer oppgavene selv. Her følger noen kommentarer til diagrammet ovenfor:

- Eksistensiell medisin / preventive tiltak

a) Det vanskeligste tiltaket, men som også har dypest effekt, er å bli mer eksistensiell. Å bli mer eksistensiell innebærer å erkjenne og bli venn med det faktum at vi en dag skal forlate dette fysiske planet. Å bli mer eksistensiell betyr å ta total kontroll og ansvar for sitt liv og sine sykdommer. Å bli mer eksistensiell betyr å rydde opp i sin fortid for å bli ferdig med den på alle plan. For noen kan dette ta form av å skrive sin selvbiografi, hvor man går stadig

”Det vanskeligste tiltaket, men som også har dypest effekt, er å bli mer eksistensiell. Å bli mer eksistensiell innebærer å erkjenne og bli venn med det faktum at vi en dag skal forlate dette fysiske planet. Å bli mer eksistensiell betyr å ta total kontroll og ansvar for sitt liv og sine sykdommer. Å bli mer eksistensiell betyr å rydde opp i sin fortid for å bli ferdig med den på alle plan.”

dypere inn i de følelsesmessige lagene. For andre kan det ta form av en eller annen form for psykoterapi. Å bli mer eksistensiell betyr å reflektere over hva livskvalitet innebærer for en selv, innen hvert av livets mange domener. Å bli mer eksistensiell betyr å våge seg utenfor de konvensjonelle sirkler.

b) Med meditasjon og større årvåkenhet menes her at jeget/bevissheten blir istand til å kikke på oppdukkende tanker, følelser og livets ytre drama uten nødvendigvis å bli revet med. Dette er kjent som veien fra identifikasjon til ikke-identifikasjon. Meditasjon kan aldri erstatte psykoterapi, eller omvendt, de to komplementerer hverandre. For noen er bønn mer naturlig enn meditasjon.

c) Tilgivelse og kjærlighet er en annen dør til de eksistensielle dybder. Betydningen av å renske sin psyke for negativitet og bitterhet, og i stedet dyrke frem en ekte og dyp holdning av kjærlighet og tilgivelse, kan neppe overdrives. Tilgivelse er noe man dypest sett bør gjøre for sin egen skyld (ikke for den andres skyld) for slik å bli virkelig ferdig med saken.

d) Dyrk dine visjoner! Problemet er sjelden mangel på visjoner, men at vi ikke er flinke nok til å ta vare på dem og kultivere dem. Vi lar hverdagen

”Betydningen av å renske sin psyke for negativitet og bitterhet, og i stedet dyrke frem en ekte og dyp holdning av kjærlighet og tilgivelse, kan neppe overdrives.”

overmanne oss. For å komme i kontakt igjen med sine visjoner, kan det for noen være en god idé å reevaluere ens samlinger av romaner, faglitteratur, musikk og kunst. Gå gjennom alt på ny, og hiv skrotet. Å finne frem til visjonær kunst som tiltaler akkurat deg har blitt en egen terapiform. På følgende web-side finner du et stort utvalg av visjonær kunst: <http://iasos.com/artists>

e) Sett av tid til å gjøre noe positivt for andre, for menneskeheten eller hele jordkloden. Å identifisere seg med noe som er større enn seg selv, noe man på sunt vis kan ”ofre” seg for, har en dyp bevissthetsåpnende effekt.

- Psykosomatisk medisin / preventive tiltak. På dette nivået anbefales visualisering, affirmasjoner og guidete meditasjoner på hjernebølgenivåene alfa og theta. For å komme fort i gang med dette kan man ta kurset SilvaMetoden, lese bøkene til f.eks. Anna Wise, eller kjøpe CD'er fra SilvaMetoden eller Wise. Betydningen av å fremdyrke positive tanker, tro og forventninger illustreres av at placebo-medisin (narrepiller) helbreder ca. 1/3 av alle mottakerne! Men på samme måte som sinnet kan fungere som den store helbreder, kan sinnet også fungere som den store slakter. Det motsatte av placebo-medisin er såkalt ”nocebo” eller ”voodoo-medisin”. Hvis man tror sterkt at man er på vei til å bli syk, fremkaller man gjerne de symptomer man frykter. De som får diagnosene kreft og hivtestpositiv er særlig i faresonen for å tenke negativt pga. kulturens og legevitenenskapens manglende forståelse av disse fenomener, med tilhørende feilbehandling og dårlige prognoser.

- Vitallegeme-medisin / preventive tiltak. Vitallegemet er matrisen som bærer livsenergien til det fysiske legemet. I den okkulte litteratur er vitallegemet også kjent som astrallegemet og som den eteriske dublett. Den russiske elektriker Semyon Davidovich Kirlian (1900-1980) kom ved en tilfældighet på sporet av vitallegemet i 1939 da han oppdaget at høyvoltsfotografier avbilder levende objekters energifelt. I Vesten ble man først oppmerksom på deres betydningsfulle arbeid da Sheila Ostrander og Lynn Schroeder i 1970 utga bestselgeren *Psychic discoveries behind the iron curtain* (2. utg. 1997). Eksempler på tiltak som styrker vitallegemet er hatha yoga, pustøvelser, tai chi og kinesisk elskov (uten ejakulasjon). Naturen virker styrkende. Man kan opp-

søke naturen, og man kan bringe naturen inn i huset. Å være sammen med gode og positive venner kan også virke vitaliserende. Et langt mer eksotisk og sjeldent tiltak, i hvert fall i Vesten, er åndeutdrivelse. Dette er gjerne assosiert med sjamanisme og et animistisk livssyn. Men dette er ikke (bare) primitivt tull, og la oss ikke glemme at Jesus selv skal ha kurert mange ved åndeutdrivelse (Matt 8,28).

- Somatisk medisin / preventive tiltak.

a) De aller fleste kan forbedre kostholdet betraktelig. Mer grønnsaker og frukt, som helst skal være organisk dyrket. Mer mørkt brød, unngå hvete og hveteprodukter. Mer fisk. Vitamin- og mineraltilskudd, gjerne megadoser med C-vitamin. Mindre rødt kjøtt, hvitt melprodukter, boksmat og kumelk. Reduser maksimalt inntaket av raffinert sukker og sukkervarer. I helsekostbutikker får man nå kjøpt pølser og hamburgere som soya-produkter, som smaker liker minst like godt. Grønn te (som erstatning for kaffe og svart te), hvitløk, ginseng, rosenrot og ingefærrot styrker immunforsvaret. b) Forbedre og vedlikeholde kroppens styrke (helsestudio), kondisjon (trim) og mykhet (yoga). c) Fjerne giftstoffer inne og ute. For noen kan det være aktuelt å rense luften eller vannet i hjemmet, eventuelt å flytte til et annet sted.

Psykosomatiske lidelser

En åndsvitenskapelig psykosomatisk helbredelsesmodell vil stadig forbedre sine innsikter i sammenhengen mellom psyken, sykdommer og helbredelse. Andrew Weil (1995):

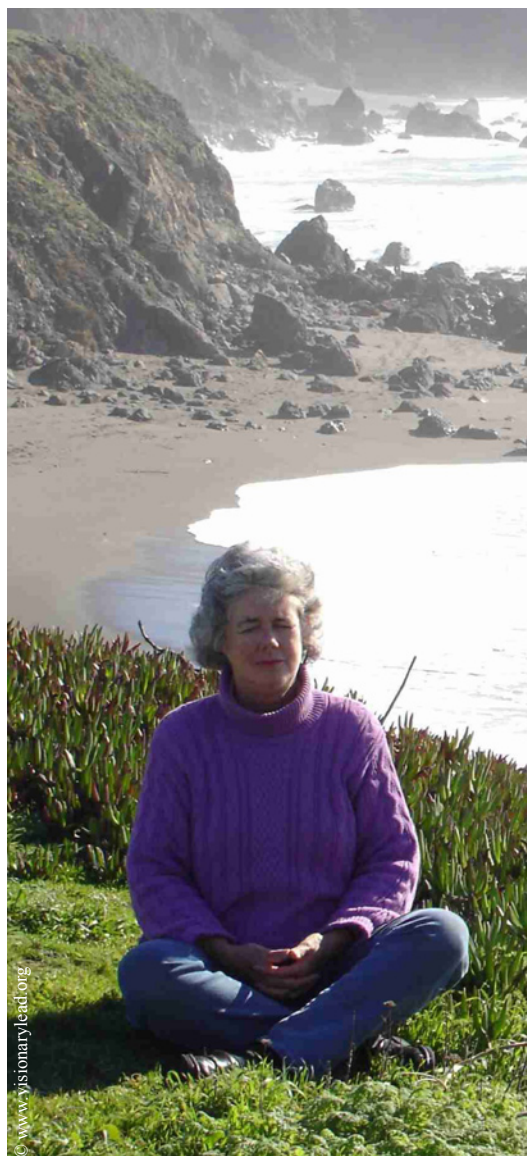
Da jeg var student i slutten av 1960-årene, anerkjente hele det medisinske samfunn fire sykdommer som psykosomatiske i sin opprinnelse: bronkial astma, reumatoid artritt (leddgikt), magesår og ulcerøs kolitt. I dag er denne korte listen redusert til to: astma og leddgikt, men forskerne er travelt opptatt med å utfordre også disse antagelsene... Jeg er overbevist om at stress er en primær årsak eller en forverrende faktor i mange av de lidelsene som får pasientene til å oppsøke lege... Et annet samsvar ser vi når et alvorlig medisinsk problem forsvinner fordi pasienten blir forelsket. Jeg har opplevd dette i forbindelse med autoimmunitet (særlig leddgikt og hudtuberkulose), kroniske smerter i skjelettmuskulaturen og kronisk tretthet. Jeg skulle ønske jeg kunne

få pasientene til å bli forelsket oftere... Jeg har også opplevd at helbredelses-systemet blir mobilisert ved uttrykk for raseri.

a) Lege og psykoanalytiker Franz Alexander (1891-1964), en av pionérene innen psykosomatisk medisin, utga boken *Psychosomatic medicine: its principles and applications*.

b) Den amerikanske psykoterapeuten Arthur Janov ga i 1970 ut boken *Primal-skricket: kuren mot nevrose*. Denne boken er fortsatt et uovertruffent mesterverk i dype innsikter og særdeles gode formuleringer omkring nevrosens karakter og hva vellykket behandling av nevrose innebærer. Nevrose er et psykobiologisk fenomen som gjelder hele

”Behandling kommer utenfra, helbredelse kommer innenfra.”
Andrew Weil



vesenet: grunnholdninger, personlighet, tanker, emosjoner og kropp. Kapittel 10 i denne boken tar for seg nevrose og psykosomatiske sykdommer. I 1990 ga Janov ut *The new primal scream: primal therapy twenty years on* (1990), der særlig kapittel 11 er interessant.

c) Den tsjekkisk-amerikanske psykiater Stanislav Grof, en av pionérene innen LSD-terapi, ga i 2000 ut boken *Psychology of the future: lessons from modern consciousness research*. Kapittel 3 er mest relevant. Grof er kanskje den forsker i verden som har mest erfaring med svært dyptliggende årsaksproblematikk fra tidligere liv og tiden før fødselen.

d) Den bestselgende selvhjelpsforfatteren Louise L. Hay ga i 1984 ut boken *Du kan helbrede ditt liv*. Kapittel 15, *Metafysiske årsaksforhold*, er en lang liste over sykdommer, samt til hver av disse hennes forslag til psykiske forklaringer og hennes forslag til affirmasjoner som kan hjelpe til mer positive tanke-mønstre. Denne årsakslisten er ikke resultat av vitenskap, men av intuisjon og personlig erfaring. Du må derfor selv ”kjenne på” om hennes årsaksforklaringer kan være riktige for deg.

e) New York-legen John E. Sarno ga i 1991 ut boken *Healing back pain: the mind-body connection*, der han gjennom sin store behandlingssuksess viser at ryggsmertor som regel skyldes fortrenge og ubevisste emosjoner. I 1998 ga Sarno ut en mer generell bok, *The mindbody prescription: healing the body, healing the pain*.

Sluttord. Helbredelse er både en kreativ kunst og en objektiv vitenskap, der de subjektive faktorene er vel så betydningsfulle som de objektive faktorene. I mange tilfeller kan man gå ut fra at de subjektive faktorene ved pasienten og ved behandleren, og relasjonen mellom dem, har større betydning enn valg av metode innen komplementær- og alternativ medisin (KAM). I mange eller i de fleste tilfeller er det nettopp de subjektive faktorene som leder til de objektive helbredende resultatene. Bare et partnerskap mellom klient og behandler er godt nok, og klienten må til syvende og sist ta det endelige ansvaret for sin helse og for helbredelsen av sine sykdommer. •

For fullstendig versjon av denne artikkelen med litteraturhenvisninger, se Rolf Kenneths web-base: www.rolfkenneth.no