

Bak fasaden



Dag Furuholmen er lege, utdannet i Wien og Oslo, er spesialist i psykiatri (1983) og har arbeidet med gruppeterapi og seminarer siden 1974.

– Folk bruker mye energi på å vedlikeholde fasaden, og gir liten plass til andre ressurser som venter på å bli tatt i bruk. Det hender de forstår dette først når de er ferdig med arbeidslivet, sier psykiater Dag Furuholmen.

Han har jobbet med terapi i 35 år, i grupper og individuelt. Han holder blant annet «kritikerkurs», der formålet er å gjennomskue ens indre kritiker.

– Å kritisere seg selv er nærmest en folkesykdom her i Norge. Jantebegrepet handler mye om vår strenge protestantiske kulturbakgrunn. Jeg ser mye av det samme i England, Nederland og Tyskland, hvor det er mye nøysomhet og strenghet og man ikke skal fremheve seg selv. Men problemet er i hovedsak at denne Jante befinner seg i

vårt eget hode. Det er vi som har kravene til perfektjonisme, vennlighet, overdreven ansvarlighet og fasade. Jeg synes det er et økende problem.

Det blir stadig farligere å skille seg ut fra middelnormen, fortsetter Furuholmen.

– Før var det mye angst og skam rundt seksualitet. I dag er det mye mer angst rundt det å ikke se perfekt ut, du må være vellykket profesjonelt, sosialt, som forelder, seksualpartner etc. Og du må for all del ikke drite deg ut. Du må være «kul». Vi ser det mye i ungdomsgenerasjonen, med å være sarkastisk,

distansert etc. Dette er egostrategier som gjør at folk blir kontaktløse og helt fjerne fra seg selv.

Sultefôret på kontakt

De fleste er sultefôret på genuin kontakt, hevder han. – De holder for mye hemmelig, også i nære relasjoner. De tør ikke å vise fram den de egentlig er, eller uttrykke hvilke behov og ønsker de har. Da opplever man å ikke bli sett, og å være ensom også når man er sosial. Folk liker kanskje smilet ditt, men du har ikke peiling på hvordan de liker resten av det som foregår inni deg.

Han ser dette som en folkesykdom. – Psykologisk kan det ha sin opprinnelse i mangel på tilknytning eller utrygg tilknytning, som preger hele personligheten og måten vi forholder oss til omverdenen på.

Han har skrevet boken «Våg Mer» sammen med psykiater Gunnar Cramer. Der introduseres begrepet «psykologisk trening». Det innebærer for eksempel at folk er født med evne til kontakt, men at de kanskje ikke er så trent i det. Et av formålene med hans psykologiske treningskurs, er å trene evnen til å kommunisere ut i verden det man bærer på innvendig.

– Det er ingen andre enn deg selv som kan gjøre det. Hvis du ikke gjør det, vil du bli lite forstått og oppnå lite kontakt.

Vanligvis er det langvarige tendenser i familiespill over tid som former oss, ikke nødvendigvis traumer, hevder han.

– Selv om man har fått et psykologisk «handikap», så er hjernen og vår psykologi plastisk. Dvs. at man har mulighet til å utvikle seg, hele livet. Har man vært et offer for ytre omstendigheter i oppveksten, er det viktig å gjeninnta styringen og ansvaret for eget liv, og se sammenhengen mellom hvordan man handler ut i verden

og hvordan man har det. Ved å ta ansvar, gir vi oss selv frihet.

Å gjenvinne autentisitet

Autentisitet er en av tingene Furuholmen brenner for. – Å komme bak fasaden og hjelpe folk å akseptere de dypere lagene i seg selv, står sentralt i de fleste tradisjoner av psykologi og selvutvikling. I Vesten har særlig eksistensialistiske tenkere som Heidegger og Sartre beskjeftiget seg med temaet. Jung brukte begrepet persona; den sosialt aksepterte masken man presenterer

til omverdenen, i motsetning til den autentiske personen, som vi skjuler og beskytter. Jo større avstand det er mellom det autentiske i en person og det som vises utenpå, jo større grad av spenninger og stivhet vil personen oppleve, samt

mangel på spontanitet og livfullhet.

Den amerikanske forfatter, poet og aktivist Robert Bly har skrevet boken *The Little Book on the Human Shadow*. Der skriver han at vi fødes som strålende energivesener med alle menneskelige følelser og kvaliteter. Etter hvert som vi sosialiseres, skjønner vi hva som aksepteres og ikke aksepteres. Det som ikke aksepteres der ute, sensurerer vi og pakker ned i en stor sekk på ryggen og snører godt igjen.

– Når vi har blitt voksne, oppdager vi at vi har blitt fremmedgjorte, flate og nærmest døde. Mistet energien, entusiasmen, livfullheten og spontaniteten vår. Mesteparten av det er pakket inn i sekken på ryggen. Så må vi bruke resten av livet på å prøve å pakke det ut igjen. Det er et bra bilde.

Allmennmenneskelige kvaliteter

Finnes det noen allmennmenneskelige, universelle kvaliteter? – Jeg tror det. Innen den spirituelle Rhidwan-skolen og ofte også i buddhistiske- og sufi-tradisjoner, kalles det gjerne for essence

Alternativ til skolemedisin

Dag Furuholmen har jobbet med både konvensjonelle metoder og alternativ tilnærming, innenfor psykisk og fysisk helse. Han er utdannet lege med spesialisering innen psykiatri, og har også utdanning innen akupunktur samt kropporientert terapi etter Wilhelm Reich. De siste ti årene har han gått utdanning innen den spirituelle Rhidwan-skolen.

– Både skolemedisin og det som er reell alternativ medisin, har sin plass i helsevesenet. Jeg synes akupunktur etter hvert har blitt et godt eksempel på det. Jeg er ekstremt glad for å ha skolemedisin, som utvikler seg veldig raskt, og har gode resultater i mange forhold som alternativ medisin overhodet ikke kan angripe, for eksempel kreft.

15–20 prosent av hans klienter bruker medikamenter. Furuholmen er forsiktig med å forskrive psykofarmaka, men mener det er et godt verktøy å ha i bakhånd. Samtidig er han klar på at store pengekrefter står bak en del medisinerer.

– I USA regner de med at ca. én million barn er feildiagnostisert med AD/HD og medisineres for det. I Norge har det vært diskutert for lite hva som er familieproblematikk, det er for mye symptomtelling.

Han hevder at mange metoder innenfor alternativ medisin og selvutvikling har en manglende etterprøvbarehet, og kan bli som «askeavkoket» som virker på alt.

– Da er det vanskelig å si hva som virker, og hva det virker på. Men det finnes en rekke gjennomprøvede metoder utenfor de tradisjonelle vestlige, både for kropp og psyke. Så er det viktig å se at de kanskje jobber på forskjellige nivå og med forskjellige formål enn vanlig vestlig medisin og psykologi. Filosofen Ken Wilber sier noe om hvilke metoder som virker hvor.

– de essensielle kvalitetene som er dypt menneskelige, som vi er født med og som vi har med oss som vår fødselsrett.

Frozen

*Where your soul is frozen,
You tend to fall
Into its glazier crevasses
Forgetting*

*Fra Dag Furuholmens diktsamling
«Songs From the Open»*

Jo større avstand mellom det autentiske i en person og det som vises utenpå, desto større grad av spenninger og stivhet vil personen oppleve.

Eksempler på slike kvaliteter er kjærlighet, vilje, kraft og empati. Så er spørsmålet om vi klarer å gi uttrykk for dem inn i verden, eller om vi sensurerer dem bort av trygghetshensyn.

– Det er viktig å ha en forme-

– *Og du må for all del ikke drite deg ut.*

ning om hvorvidt mennesket grunnleggende sett er godt eller ikke. Jeg tror at barn under gode betingelser kan erkjenne sin egen kjærlighet i forhold til mor og omverden. I boken *A General Theory of Love* skriver Thomas Lewis at hvis barnet ikke møter empati og samklang, så blir ikke den evnen utviklet. Store deler av hjernen blir faktisk nedbygd. Kontakt, nærhet og intimitet er grunnleggende behov. De som har dekket disse behovene, har mindre behov for å lage faenskap i verden enn de som ikke har det.

Han er opptatt av magien ved tilstedeværelse. – Å være mer i kontakt med og å handle i tråd med vårt indre, gjør at vi opplever å være mer til stede i verden. Vi trenger ikke hele tiden stikke av og håpe at det kommer noe bedre, eller tro at vi burde tenke eller føle

noe annet enn det vi gjør. Jo mer jeg selv er til stede når jeg har klienter til terapi, jo mer konstruktivt blir det. Tilstedeværelse har en innvirkning på omverdenen, samværet blir mer intenst, det skjer mer.

Egenutvikling for menn

Sammen med meditasjonslærer og psykoterapeut Eirik Balavoine tilbyr han egenutvikling for menn, gjennom en seminarserie i tre deler. De opplever at mange av holdningene innen selvutvikling er utviklet på kvinners premisser. Psykiateren hevder at feminisme som ideologi har vært forsøkt benyttet til å definere menn og menns kjønnsliv, sjelsliv, og følelsesliv. Han ønsker at menn selv skal definere hvem de er.

– I seminarene vil vi få menn til å være nysgjerrige på hva som bor i dem. Det de da finner må nødvendigvis være maskulint, fordi de er menn. Så kan det hende at denne maskuliniteten har et bredere spekter enn det de hadde tenkt seg fra før.

Seminarene gir deltakerne mulighet til å gi og motta feedback på hverandre, noe som kan oppleves som utfordrende.

– Poenget er å skape åpenhet og trygghet i gruppen. Det får man ikke hvis alle sitter og later som et eller annet. Hensikten er å bli mer kjent med seg selv og hva som egentlig er der. Utgangspunktet er ikke at det er noe som er feil eller noe som skal fjernes, sier Furuholmen.

Mannsgruppene tiltrekker seg menn fra alle slags miljøer. – Vi har hatt menn fra 20 til 65 år. Det er veldig givende for gruppen.

I seminarene ser han at sorg ofte er inngangsporten til vestlige menns følelsesliv, gjennom at de tillater seg å sørge over psykologiske sår de har fått, tap de har lidd etc.

– Det er ofte vanskelig for menn å erkjenne, mens sinne kan være lettere, avslutter psykiateren. mh

Dag Furuholmen og Eirik Balavoine starter ny syklus av sine mannsgrupper 26.–28. november i Oslo

• psykoterapi.org • maskulinitet.no
• dag@furuholmen.no
• eirik@balavoine.no

ANNONSE

A-creme

– *hvis huden fikk velge*



Apotek 1 fører nå
også A-creme med
parfyme

Produsert etter unik original oppskrift!

En veldokumentert og sikker universalkrem for hele familien.

Dekker alle hudens behov i en og samme krukke.

Se etter den brune glasskrukken!

www.a-creme.no